

1 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Витамин С | Витамин В1 | Витамин В2 | Витамин А | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 150 | 7,98 | 10,01 | 28,23 | 246,39 | 0,05 | 0,06 | 0,06 | 1,10 | 0,08 | 0,27 | 0,09 | 0,46 | 13,17 | 147,43 | 108,71 | 11,76 | 0,99 | 71,70 | 0,96 | 148,03 | 0,67 | 0,01 | 0,02 | 204 | 2011 | | | | | |
| КОРПУС ВРУДУЕТ 115 г. | 115 | 3,91 | 5,18 | 15,64 | 104,65 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2011 | | | | |
| БАТОН ОСОБЫЙ | 27 | 2,23 | 0,25 | 8,33 | 66,59 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 | | | | |
| КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1 В2 В6 РР А Д3 Е А фолиевая кислота) | 200 | 2,14 | 1,83 | 17,57 | 96,47 | 6,11 | 0,18 | 0,51 | 417,61 | 1,66 | 12,66 | 0,00 | 1,72 | 0,04 | 46,80 | 59,67 | 8,01 | 0,44 | 155,10 | 0,18 | 23,00 | 4,05 | 0,00 | 0,00 | 341 | 2011 | | | | | |
| МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 36,02 | 36,02 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,07 | 0,20 | 0,00 | 35,02 | 17,01 | 11,01 | 0,10 | 185,08 | 0,00 | 12,01 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 341 | 2011 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 592 | 17,06 | 17,47 | 77,27 | 552,03 | 44,18 | 0,30 | 0,80 | 417,69 | 2,96 | 12,74 | 0,27 | 2,36 | 13,21 | 229,25 | 185,39 | 36,78 | 1,53 | 361,88 | 1,14 | 163,04 | 4,72 | 0,01 | 0,17 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 100 | 0,98 | 8,15 | 2,65 | 70,96 | 14,00 | 0,03 | 0,00 | 0,27 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 70,00 | 31,00 | 36,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 47 | 2016 | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГОВЯДИНОЙ | 250 | 9,91 | 9,57 | 20,89 | 249,65 | 5,16 | 0,19 | 0,11 | 0,26 | 5,12 | 0,00 | 0,32 | 2,39 | 12,90 | 38,84 | 137,19 | 39,86 | 2,81 | 622,86 | 2,14 | 35,12 | 7,37 | 0,00 | 0,05 | 102 | 2011 | | | | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 10,82 | 6,74 | 53,18 | 312,43 | 0,00 | 0,27 | 0,14 | 0,02 | 5,63 | 0,08 | 0,00 | 0,33 | 2,78 | 26,56 | 17,11 | 223,70 | 148,50 | 5,25 | 316,20 | 1,71 | 3,03 | 2,74 | 0,00 | 0,02 | 171,1 | 2011 | | | | |
| КОЛЕТЫ КУРИНЫЕ РУБЕНЫЕ | 100 | 12,69 | 12,60 | 12,11 | 141,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,53 | 105,35 | 13,38 | 1,45 | 146,45 | 1,14 | 120,75 | 5,09 | 0,01 | 0,07 | 289 | 2011 | | | | | |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 0,21 | 1,23 | 1,81 | 21,49 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 5,23 | 5,21 | 2,40 | 0,10 | 20,61 | 0,05 | 1,43 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 54,3-соус | 2022 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 111 | 2011 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,08 | 0,31 | 10,71 | 66,10 | 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 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2011 | | | | | |
| НАПИТОК ВРУСНИЧНЫЙ | 200 | 0,12 | 0,05 | 19,31 | 84,06 | 1,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,25 | 3,45 | 2,43 | 3,31 | 0,13 | 29,76 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 437 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 990 | 40,88 | 39,23 | 143,36 | 1082,70 | 20,93 | 0,56 | 0,28 | 0,82 | 16,99 | 0,10 | 0,92 | 6,00 | 56,61 | 166,58 | 550,24 | 262,27 | 11,52 | 1213,28 | 5,46 | 464,38 | 15,45 | 0,01 | 0,15 | | | | | | | |
| Всего за день: | 57,94 | 56,70 | 220,63 | 1 634,73 | 65,11 | 0,86 | 0,88 | 418,30 | 19,94 | 12,84 | 1,19 | 1,14 | 8,38 | 70,02 | 395,53 | 755,53 | 293,05 | 13,05 | 1 593,16 | 6,62 | 647,42 | 20,17 | 0,02 | 0,32 | | | | | | | |

2 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|----------|----------|----------|--------|--------|--------|-------|-----------|------------|------------|-----------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | P, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Витамин С | Витамин В1 | Витамин В2 | Витамин А | | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 190 | 4,38 | 5,42 | 39,78 | 250,26 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,03 | 0,42 | 0,09 | 0,00 | 0,12 | 0,82 | 12,16 | 11,18 | 88,53 | 29,16 | 0,53 | 65,06 | 0,92 | 8,80 | 0,90 | 0,01 | 0,03 | 171,2 | 2011 | | | | |
| БИТОЧКИ ЧИЖЕН ТОП С СОУСОМ | 100 | 12,98 | 8,29 | 6,90 | 116,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,53 | 105,35 | 13,38 | 1,45 | 146,45 | 1,14 | 120,75 | 5,09 | 0,01 | 0,07 | 271 | 2011 | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный) | 40 | 2,16 | 0,55 | 11,73 | 145,30 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,07 | 0,81 | 0,15 | 0,00 | 0,04 | 0,46 | 8,10 | 27,10 | 9,90 | 0,62 | 40,20 | 0,24 | 152,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2011 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,92 | 0,28 | 9,90 | 61,08 | 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 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,25 | 0,01 | 9,83 | 43,42 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,63 | 7,16 | 8,81 | 4,72 | 0,80 | 36,51 | 0,01 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 | | | | | |
| ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,75 | 0,00 | 0,10 | 0,36 | 2,40 | 19,20 | 13,20 | 9,60 | 2,64 | 333,60 | 0,18 | 31,20 | 2,40 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2011 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 668 | 22,17 | 23,03 | 89,95 | 673,35 | 13,16 | 0,13 | 0,09 | 0,11 | 1,99 | 0,24 | 0,00 | 0,28 | 1,77 | 23,29 | 65,17 | 242,99 | 66,76 | 6,14 | 621,82 | 2,49 | 314,94 | 8,39 | 0,02 | 0,11 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 100 | 1,27 | 6,06 | 6,95 | 87,72 | 4,36 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 2,63 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,14 | 9,75 | 30,95 | 35,89 | 17,72 | 1,08 | 242,90 | 0,34 | 255,41 | 5,16 | 0,00 | 0,01 | 55 | 2011 | | | | |
| ЦУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250 | 6,25 | 9,19 | 9,20 | 166,61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,31 | 49,42 | 102,96 | 35,39 | 1,46 | 916,72 | 0,66 | 23,03 | 10,25 | 0,00 | 0,04 | 312 | 2011 | | | | |
| КОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,70 | 175,53 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,04 | 0,29 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 1,62 | 12,31 | 49,42 | 102,96 | 35,39 | 1,46 | 916,72 | 0,66 | 23,03 | 10,25 | 0,00 | 0,04 | 312 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ | 100 | 15,19 | 11,96 | 14,56 | 145,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,53 | 105,35 | 13,38 | 1,45 | 146,45 | 1,14 | 120,75 | 5,09 | 0,01 | 0,07 | 289 | 2011 | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,06 | 0,58 | 22,60 | 136,20 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,17 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,13 | 12,37 | 45,17 | 17,75 | 1,08 | 77,08 | 0,44 | 302,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2011 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2011 | | | | | |
| НАПИТОК МАНДАРИНОВЫЙ | 200 | 0,17 | 0,04 | 23,72 | 101,00 | 3,34 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 36,19 | 119,63 | 292,54 | 86,42 | 5,09 | 1 417,97 | 2,80 | 704,41 | 20,50 | 0,01 | 0,16 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 32,80 | 34,49 | 113,13 | 876,13 | 20,16 | 0,25 | 0,20 | 0,04 | 4,13 | 0,09 | 0,00 | 0,62 | 2,54 | 36,19 | 119,63 | 292,54 | 86,42 | 5,09 | 1 417,97 | 2,80 | 704,41 | 20,50 | 0,01 | 0,16 | | | | | | |
| Всего за день: | 54,97 | 57,52 | 203,08 | 1 549,46 | 33,32 | 0,38 | 0,29 | 0,15 | 6,12 | 6,33 | 0,00 | 0,88 | 4,25 | 61,48 | 184,80 | 535,53 | 153,18 | 11,23 | 2 039,79 | 5,09 | 1 019,35 | 28,69 | 0,03 | 0,27 | | | | | | | |

3 ДЕНЬ

| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|------------------------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. Са, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие-вая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | |
| КАША ВРЕЗЬЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ | 150 | 6,07 | 7,00 | 25,31 | 191,82 | 0,39 | 0,13 | 0,11 | 0,03 | 1,14 | 0,06 | 0,00 | 0,08 | 0,32 | 7,59 | 93,40 | 152,23 | 46,77 | 1,26 | 219,11 | 1,33 | 44,52 | 8,73 | 0,00 | 0,02 | 173 | 2011 | | |
| БЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ 70/20 | 70/20 | 10,43 | 5,05 | 18,97 | 172,07 | 0,25 | 0,03 | 0,18 | 0,04 | 0,47 | 0,28 | 0,65 | 0,09 | 1,38 | 1,39 | 131,19 | 140,23 | 16,88 | 0,29 | 146,53 | 0,48 | 53,69 | 2,31 | 0,02 | 0,02 | 219 | 2011 | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный) | 40 | 2,16 | 8,55 | 11,76 | 145,30 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,07 | 0,81 | 0,15 | 0,00 | 0,04 | 0,46 | 8,10 | 8,10 | 27,10 | 9,90 | 0,62 | 40,20 | 0,24 | 152,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2011 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 9,63 | 41,11 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 4,64 | 7,42 | 3,96 | 0,74 | 25,10 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 376 | 2011 | | |
| МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,20 | 0,00 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 155,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 341 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 800 | 19,65 | 20,80 | 73,19 | 589,30 | 38,68 | 0,27 | 0,36 | 0,15 | 2,62 | 0,49 | 0,65 | 0,28 | 2,42 | 17,08 | 272,33 | 343,98 | 88,51 | 3,01 | 595,94 | 2,05 | 253,63 | 11,04 | 0,02 | 0,19 | | | | |
| Обег | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ОВОЩЕЙ | 100 | 1,46 | 8,22 | 8,04 | 112,59 | 6,80 | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 3,63 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,55 | 7,72 | 14,83 | 41,04 | 16,42 | 0,82 | 308,92 | 0,34 | 40,36 | 2,99 | 0,00 | 0,01 | 112 | 2016 | | |
| СУП КУРИНЫЙ | 250 | 7,40 | 7,23 | 11,64 | 141,59 | 4,58 | 0,05 | 0,04 | 0,41 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,51 | 7,53 | 23,98 | 47,50 | 19,62 | 0,75 | 281,22 | 0,44 | 7,36 | 3,44 | 2,94 | 0,03 | 152 | 2016 | | |
| БУЛГУР ОТВАРНОЙ | 180 | 8,62 | 4,91 | 44,47 | 275,13 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 296 | 2021 | |
| МЯСО ТУШЕНОЕ | 100 | 16,01 | 13,53 | 3,18 | 201,98 | 0,92 | 0,01 | 0,01 | 0,22 | 2,19 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,14 | 2,52 | 13,96 | 15,41 | 6,77 | 0,30 | 60,58 | 0,15 | 3,64 | 0,91 | 0,00 | 0,01 | 296 | 2011 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 111 | 2011 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2011 | |
| КОКТЕЙЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста) | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 92,15 | 8,04 | 0,23 | 0,29 | 0,10 | 2,36 | 1,68 | 0,50 | 0,37 | 2,42 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19 | 25/11/21 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 39,60 | 34,77 | 123,33 | 1024,71 | 20,34 | 0,42 | 0,41 | 0,75 | 11,25 | 1,68 | 0,50 | 0,78 | 4,46 | 151,57 | 65,09 | 149,31 | 60,63 | 2,95 | 728,12 | 1,37 | 354,95 | 7,34 | 2,94 | 0,06 | | | | |
| Всего за день: | | 59,25 | 55,57 | 196,62 | 1 613,01 | 58,02 | 0,69 | 0,77 | 0,91 | 13,87 | 2,17 | 1,15 | 1,06 | 6,86 | 168,65 | 337,42 | 493,29 | 149,14 | 5,96 | 1 314,06 | 3,42 | 618,58 | 18,38 | 2,86 | 0,25 | | | | |

4 ДЕНЬ

| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|------------------------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. Са, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие-вая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | |
| КАША РАСОЛЫЧАТАЯ ПРЕЧНЕВАЯ | 180 | 10,82 | 6,74 | 53,18 | 312,43 | 0,00 | 0,27 | 0,14 | 0,02 | 5,63 | 0,08 | 0,00 | 0,33 | 2,78 | 28,56 | 17,11 | 229,70 | 148,50 | 5,25 | 316,20 | 1,71 | 3,03 | 2,74 | 0,00 | 0,02 | 171,1 | 2011 | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 100 | 6,79 | 12,15 | 6,96 | 144,13 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 298 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,04 | 0,29 | 11,36 | 68,39 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,37 | 8,10 | 6,21 | 22,68 | 8,91 | 0,54 | 38,70 | 0,22 | 151,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2011 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,52 | 64,91 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2011 | |
| КОРЖИКИ НАПИТОК ЗАКОВЕДИ НА МОЛОКЕ (выпекат домашний хозяйственн. предприятия собственного производства, выпекает индивидуальн.) | 200 | 3,28 | 2,43 | 20,54 | 119,80 | 0,52 | 0,05 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 108,88 | 97,42 | 22,00 | 0,58 | 182,54 | 0,40 | 52,86 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2016 | | |
| ПАСТИЛА ФРУКТОВАЯ | 22 | 0,53 | 0,00 | 12,96 | 57,86 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2023 | 2011 | |
| ЯГОЛКИ СВЕЖИЕ | 123 | 0,50 | 0,50 | 12,13 | 59,19 | 12,38 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,37 | 2,46 | 19,81 | 13,62 | 9,90 | 2,72 | 344,16 | 0,19 | 32,19 | 2,48 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 665 | 26,00 | 22,41 | 127,65 | 825,71 | 12,90 | 0,40 | 0,28 | 0,05 | 7,00 | 0,06 | 0,00 | 0,47 | 3,89 | 37,14 | 152,01 | 357,42 | 190,31 | 9,09 | 881,60 | 2,52 | 229,68 | 14,22 | 0,00 | 0,03 | | | | |
| Обег | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ | 100 | 1,54 | 5,08 | 8,46 | 87,63 | 17,70 | 0,02 | 0,04 | 0,05 | 2,26 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,51 | 9,98 | 46,98 | 25,55 | 13,58 | 0,84 | 176,67 | 0,35 | 11,70 | 2,40 | 0,00 | 0,01 | 45 | 2011 | | |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРПОВЕДЕМ СО СМЕТАНОЙ И ГОВЯДИНОЙ | 250 | 7,96 | 7,31 | 14,23 | 194,67 | 4,92 | 0,10 | 0,10 | 0,24 | 2,23 | 0,00 | 0,84 | 0,24 | 1,80 | 11,16 | 47,30 | 130,21 | 32,84 | 2,16 | 501,85 | 1,43 | 47,83 | 7,30 | 0,00 | 0,05 | 84 | 2011 | | |
| ПЕЛЬМЕНИ СХАКЖА ОТВАРНЫЕ | 200 | 18,68 | 19,09 | 60,50 | 449,98 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 392 | 2015 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 111 | 2011 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,49 | 64,74 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2011 | |
| КЕКС ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 30 | 1,02 | 5,24 | 7,28 | 124,55 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,75 | 3,24 | 1,62 | 0,38 | 13,80 | 0,00 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 111 | 2011 | |
| СОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 35,01 | 37,60 | 146,66 | 1 190,25 | 22,62 | 0,19 | 0,18 | 0,29 | 5,67 | 0,00 | 0,84 | 0,45 | 3,05 | 37,34 | 119,46 | 204,36 | 65,86 | 4,46 | 789,72 | 2,22 | 371,29 | 9,70 | 0,00 | 0,07 | | | | |
| Всего за день: | | 61,01 | 60,01 | 274,31 | 1 975,96 | 35,52 | 0,59 | 0,46 | 0,34 | 12,67 | 0,08 | 0,94 | 0,92 | 6,94 | 74,48 | 285,46 | 561,78 | 296,17 | 13,56 | 1 651,32 | 4,74 | 610,91 | 23,92 | 0,00 | 0,10 | | | | |

5 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. Мг, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | |
| СТАГЕТТИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | 7,09 | 4,73 | 40,18 | 237,56 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,11 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 16,41 | 100,10 | 27,87 | 0,73 | 129,76 | 0,83 | 0,35 | 2,49 | 32,88 | 0,00 | 203 | 2011 | | |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 50 | 5,60 | 12,20 | 0,20 | 133,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 81,00 | 10,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 254 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 27 | 1,83 | 0,26 | 10,20 | 61,46 | 0,00 | 0,03 | 0,01 | 0,53 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,33 | 7,28 | 5,58 | 20,39 | 8,01 | 0,49 | 34,79 | 0,20 | 136,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 27 | 1,84 | 0,27 | 9,45 | 58,32 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЛИМОНЕЛ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% к 100г. | 100 | 2,50 | 2,50 | 11,50 | 79,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2011 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,25 | 0,01 | 9,83 | 43,42 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,63 | 7,16 | 8,81 | 4,72 | 0,80 | 36,51 | 0,01 | 1,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 | |
| МАНДЛАРИНЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 33,00 | 17,00 | 11,90 | 0,10 | 155,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 341 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 654 | 19,91 | 20,17 | 88,86 | 650,78 | 39,16 | 0,23 | 0,06 | 1,04 | 1,58 | 0,00 | 0,41 | 1,38 | 7,91 | 82,15 | 227,30 | 61,60 | 3,12 | 356,08 | 1,04 | 151,08 | 2,49 | 32,88 | 0,15 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ РЕВЬЯКИ ДАКОН С ОВОЩАМИ | 100 | 1,20 | 5,03 | 4,49 | 68,29 | 23,60 | 0,53 | 0,15 | 0,59 | 3,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 1,96 | 3,96 | 41,16 | 13,94 | 16,20 | 0,54 | 89,82 | 0,24 | 16,15 | 2,44 | 0,51 | 0,02 | 58 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФЕИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ГОРЯДИНЫ | 250 | 4,92 | 3,98 | 16,16 | 142,61 | 7,71 | 0,10 | 0,08 | 0,18 | 0,41 | 0,05 | 0,55 | 0,36 | 1,64 | 11,71 | 21,54 | 86,55 | 26,62 | 1,44 | 600,61 | 1,14 | 36,07 | 6,54 | 0,00 | 0,04 | 97 | 2008 | | |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,70 | 175,53 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,04 | 0,29 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 1,62 | 12,31 | 49,42 | 102,96 | 36,39 | 1,46 | 916,72 | 0,68 | 23,03 | 10,26 | 0,00 | 0,04 | 312 | 2011 | | |
| БИТОЧКИ НЕЖНЫЕ | 100 | 15,67 | 17,19 | 9,62 | 261,78 | 0,01 | 0,24 | 0,11 | 0,03 | 0,97 | 0,06 | 0,82 | 0,32 | 2,62 | 8,37 | 31,50 | 137,20 | 34,98 | 1,46 | 257,68 | 1,67 | 186,11 | 4,54 | 4,25 | 24,25 | 289 | 2011 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 58 | 3,97 | 0,57 | 22,11 | 133,24 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 1,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,72 | 15,78 | 12,10 | 44,19 | 17,36 | 1,05 | 75,40 | 0,43 | 285,76 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 18,59 | 93,80 | 88,00 | 0,01 | 0,05 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 10,98 | 3,06 | 3,06 | 0,54 | 10,30 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 388 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 918 | 32,28 | 33,67 | 107,17 | 940,05 | 131,78 | 1,10 | 0,54 | 1,00 | 6,51 | 0,20 | 1,37 | 1,27 | 8,45 | 52,13 | 166,70 | 389,90 | 133,61 | 6,49 | 1950,53 | 4,16 | 539,42 | 23,77 | 4,76 | 24,36 | | | | |
| Всего за день: | 5219 | 52,49 | 53,84 | 196,03 | 1590,83 | 170,94 | 1,33 | 0,62 | 1,03 | 7,55 | 1,78 | 1,37 | 1,68 | 9,83 | 60,04 | 248,85 | 617,20 | 195,21 | 9,61 | 2306,61 | 5,20 | 690,51 | 26,26 | 37,64 | 24,51 | | | | |

6 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|----------------------|--------|---------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. Мг, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 150 | 6,32 | 7,07 | 32,84 | 221,86 | 0,38 | 0,14 | 0,09 | 1,08 | 0,07 | 0,00 | 0,20 | 0,53 | 13,00 | 86,83 | 133,49 | 35,45 | 1,09 | 189,47 | 0,94 | 41,70 | 8,44 | 0,00 | 0,01 | 173 | 2011 | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничный) | 35 | 2,13 | 4,43 | 11,74 | 107,90 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,70 | 0,08 | 0,00 | 0,04 | 0,46 | 8,10 | 7,50 | 26,15 | 9,90 | 0,61 | 39,45 | 0,23 | 152,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2011 | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ 70/20 | 70/20 | 10,43 | 5,05 | 18,97 | 172,07 | 0,25 | 0,03 | 0,18 | 0,47 | 0,28 | 0,55 | 0,09 | 1,38 | 1,39 | 131,19 | 140,23 | 16,88 | 0,29 | 146,53 | 0,48 | 53,69 | 2,31 | 0,02 | 0,02 | 219 | 2011 | | | |
| КОМБЛЕННЫЙ НАПИТОК ЭЛАКОВИИ НА МОЛОКЕ (авокадо, лимонный коллаген, нормализованная бактерия, уксусная кислота) | 200 | 3,28 | 2,43 | 20,54 | 119,80 | 0,52 | 0,05 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,37 | 0,00 | 108,88 | 97,42 | 22,00 | 0,58 | 182,54 | 0,40 | 52,86 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 418 | 2016 | | | |
| РЕЙСКИ СВЕЖИЕ | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | 0,04 | 0,02 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,36 | 2,40 | 19,20 | 13,20 | 9,60 | 2,64 | 333,60 | 0,18 | 31,20 | 2,40 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2011 | | | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 22,64 | 19,46 | 95,85 | 677,83 | 13,16 | 0,31 | 0,42 | 3,01 | 0,43 | 0,55 | 0,43 | 3,10 | 28,89 | 353,60 | 410,49 | 94,83 | 5,21 | 891,59 | 2,23 | 331,40 | 22,15 | 0,02 | 0,04 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100 | 1,03 | 8,13 | 2,74 | 88,76 | 61,80 | 0,07 | 0,03 | 3,55 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,41 | 30,00 | 40,36 | 16,75 | 11,12 | 0,55 | 176,64 | 0,07 | 6,56 | 0,30 | 0,00 | 0,13 | 17 | 2011 | | | |
| СУП КУРИНЫЙ | 250 | 7,40 | 7,23 | 11,64 | 141,59 | 4,58 | 0,05 | 0,04 | 1,90 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 0,61 | 7,63 | 23,98 | 47,50 | 19,62 | 0,75 | 281,22 | 0,44 | 7,36 | 3,44 | 2,94 | 0,03 | 152 | 2016 | | | |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОРЯДИНЫ | 200 | 18,74 | 16,74 | 33,79 | 377,78 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 244 | 2011 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,12 | 0,59 | 22,96 | 138,37 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 1,19 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,75 | 16,39 | 12,96 | 45,89 | 18,03 | 1,09 | 78,30 | 0,45 | 307,14 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,82 | 0,05 | 21,84 | 94,51 | 0,26 | 0,01 | 0,03 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,39 | 0,00 | 23,60 | 21,29 | 15,31 | 0,47 | 278,60 | 0,00 | 2,90 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 440 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 840 | 34,16 | 33,04 | 103,47 | 905,81 | 66,64 | 0,20 | 0,13 | 6,64 | 0,00 | 0,00 | 0,33 | 2,16 | 54,02 | 100,50 | 131,43 | 64,08 | 2,86 | 814,76 | 0,96 | 323,96 | 4,34 | 2,94 | 0,18 | | | | | |
| Всего за день: | 5679 | 62,50 | 199,32 | 1583,64 | 79,80 | 0,51 | 0,55 | 0,72 | 9,65 | 0,43 | 0,65 | 0,76 | 5,26 | 80,91 | 454,10 | 541,92 | 158,91 | 6,07 | 1706,36 | 3,19 | 655,36 | 25,49 | 2,96 | 0,22 | | | | | |

7 ДЕНЬ

| Применение | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|----------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В12, мкг | В6, мкг | | |
| ПЕРЛОТТО С ОВОЩАМИ | 150 | 4,26 | 9,21 | 28,06 | 212,98 | 2,89 | 0,06 | 0,05 | 0,54 | 5,55 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 0,93 | 14,80 | 37,24 | 134,27 | 27,67 | 1,18 | 182,14 | 0,54 | 32,30 | 1,57 | 0,01 | 0,04 | 171,3 | 2011 | | |
| НАГЕТСЫ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 80 | 17,59 | 10,72 | 8,43 | 162,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15,62 | 84,28 | 10,70 | 1,16 | 117,16 | 0,91 | 96,60 | 4,07 | 0,01 | 0,06 | 289 | 2011 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,04 | 0,29 | 11,35 | 68,99 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,37 | 8,10 | 6,21 | 22,68 | 8,91 | 0,54 | 38,70 | 0,22 | 151,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2011 | | |
| НАУШНЕ С ВИТАМИНАМИ Д3, В6 + ЛАКТОБАКТЕРИИ 2,7% и 100г. | 100 | 2,50 | 2,50 | 11,50 | 79,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 0,30 | 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 | 377 | 2011 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,25 | 0,01 | 9,83 | 43,42 | 1,16 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,63 | 7,16 | 8,81 | 4,72 | 0,80 | 36,51 | 0,01 | 1,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 580 | 26,64 | 22,73 | 69,17 | 565,53 | 4,05 | 0,10 | 0,07 | 0,54 | 6,14 | 1,50 | 0,00 | 0,54 | 1,37 | 23,53 | 66,23 | 250,04 | 52,00 | 3,68 | 374,51 | 1,68 | 282,39 | 5,64 | 0,02 | 0,10 | 1171,3 | 2011 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕННЫМ ЛУКОМ | 100 | 1,08 | 6,18 | 3,89 | 76,58 | 24,50 | 0,05 | 0,04 | 0,18 | 2,96 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,46 | 11,26 | 23,03 | 25,28 | 19,06 | 0,97 | 275,33 | 0,20 | 3,70 | 1,72 | 0,00 | 0,01 | 23 | 2011 | | |
| СУП КУРАВЬИ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 6,12 | 6,94 | 16,20 | 177,84 | 7,37 | 0,10 | 0,11 | 0,21 | 2,69 | 0,20 | 0,59 | 0,37 | 1,65 | 12,36 | 26,68 | 103,61 | 27,98 | 1,65 | 594,61 | 1,27 | 69,47 | 8,21 | 0,00 | 0,04 | 103 | 2006 | | |
| ВИТЧИКИ ДОМАШНИЕ | 100 | 12,60 | 8,37 | 9,44 | 290,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,53 | 105,35 | 13,38 | 1,45 | 146,45 | 1,14 | 120,75 | 5,09 | 0,01 | 0,07 | 289 | 2011 | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 2,77 | 9,71 | 17,74 | 174,62 | 13,80 | 0,08 | 0,07 | 0,52 | 3,81 | 0,02 | 0,00 | 0,31 | 1,17 | 13,86 | 46,96 | 71,90 | 32,15 | 1,45 | 543,96 | 0,67 | 15,91 | 6,30 | 0,00 | 0,03 | 54,9г | 2022 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2011 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 31 | 2,13 | 0,31 | 10,94 | 67,50 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 | | |
| КИСЕЛЬ С ВИТАМИНАМИ "ВИТОШКА" (для детей дошкольного и школьного возраста) | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 92,15 | 8,04 | 0,23 | 0,29 | 0,10 | 2,35 | 1,68 | 0,50 | 0,37 | 2,42 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,637,15 | 3,72 | 513,33 | 21,32 | 0,01 | 0,16 | 291/1121 | | |
| Итого за прием пищи: | 921 | 28,77 | 32,09 | 103,41 | 1,016,25 | 53,71 | 0,53 | 0,54 | 1,01 | 12,99 | 1,90 | 1,05 | 1,23 | 6,44 | 171,17 | 128,62 | 351,50 | 110,39 | 6,60 | 1,637,15 | 3,72 | 513,33 | 21,32 | 0,01 | 0,16 | 1171,3 | 2011 | | |
| Всего за день: | 55,41 | 54,82 | 172,58 | 1,582,18 | 57,76 | 0,63 | 0,61 | 1,55 | 19,13 | 3,40 | 1,09 | 1,77 | 7,81 | 194,70 | 194,85 | 601,54 | 162,39 | 10,28 | 2,011,65 | 5,40 | 795,72 | 26,96 | 0,03 | 0,26 | 1171,3 | 2011 | | | |

8 ДЕНЬ

| Применение | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|---------|---------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|--------|--------|----------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|---------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В12, мкг | В6, мкг | | |
| ВУЛГР ОТВАРНОЙ | 150 | 7,19 | 4,78 | 31,23 | 235,32 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,02 | 0,38 | 0,08 | 0,00 | 0,11 | 1,18 | 0,00 | 11,89 | 86,88 | 46,54 | 0,72 | 123,20 | 0,01 | 5,34 | 0,00 | 0,65 | 0,00 | 54,2г-20,80 | 2021 | | |
| ЧЕБАВЧИИ МЯСНЫЕ СОУСЫ | 80 | 8,05 | 11,06 | 2,53 | 170,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,53 | 105,35 | 13,38 | 1,45 | 146,45 | 1,14 | 120,75 | 5,09 | 0,01 | 0,07 | 271 | 2011 | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,04 | 0,29 | 11,35 | 68,99 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,37 | 8,10 | 6,21 | 22,68 | 8,91 | 0,54 | 38,70 | 0,22 | 151,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2011 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 28 | 1,91 | 0,28 | 9,84 | 60,70 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 | | |
| КАКАО НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (С В1, В2, В6, РР, А, Д3, Е, А, фолиевая кислота) | 200 | 2,14 | 1,83 | 17,57 | 96,47 | 6,11 | 0,18 | 0,51 | 4,17,61 | 1,65 | 12,86 | 0,00 | 0,21 | 1,72 | 0,04 | 46,80 | 99,67 | 8,81 | 0,44 | 155,10 | 0,18 | 23,00 | 4,05 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 | | |
| РЫБОКИ СВЕЖИЕ | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,40 | 12,00 | 0,04 | 0,02 | 0,01 | 0,76 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,36 | 2,40 | 19,20 | 13,20 | 9,60 | 2,84 | 333,60 | 0,18 | 31,20 | 2,40 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 608 | 21,81 | 18,70 | 84,28 | 687,70 | 18,11 | 0,30 | 0,57 | 4,17,61 | 3,38 | 12,74 | 0,00 | 0,46 | 3,63 | 10,54 | 103,63 | 286,78 | 86,44 | 5,79 | 797,05 | 1,73 | 332,09 | 11,54 | 0,66 | 0,08 | 1171,3 | 2011 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,76 | 6,09 | 6,38 | 67,24 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20 | 2011 | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНОМ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,96 | 7,11 | 10,44 | 170,96 | 6,88 | 0,04 | 0,08 | 0,23 | 2,24 | 0,00 | 0,84 | 0,25 | 1,68 | 12,31 | 40,24 | 25,11 | 1,75 | 402,01 | 1,47 | 45,70 | 7,48 | 0,00 | 0,04 | 82 | 2011 | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 180 | 5,44 | 5,20 | 39,13 | 239,55 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,92 | 1,41 | 0,08 | 0,00 | 0,10 | 0,60 | 12,40 | 21,38 | 51,41 | 9,54 | 1,21 | 77,28 | 0,45 | 3,41 | 0,93 | 0,02 | 0,01 | 203 | 2011 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100 | 14,31 | 15,30 | 15,25 | 240,06 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 255 | 2011 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,08 | 0,58 | 22,75 | 137,11 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,74 | 16,24 | 12,45 | 45,47 | 17,96 | 1,08 | 77,58 | 0,45 | 304,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2011 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2011 | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВРУШНИКИ | 200 | 0,17 | 0,12 | 21,05 | 91,96 | 2,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,08 | 0,60 | 5,76 | 3,96 | 4,14 | 0,50 | 80,00 | 0,03 | 5,60 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2011 | | |
| "ЛАТТЭС" С НАЧИНКОЙ | 40 | 1,90 | 6,32 | 23,82 | 161,41 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,13 | 0,00 | 5,76 | 12,96 | 3,60 | 0,54 | 56,00 | 0,00 | 19,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 960 | 34,66 | 41,02 | 149,32 | 1,172,99 | 8,88 | 0,21 | 0,19 | 0,25 | 4,96 | 0,08 | 0,84 | 0,46 | 3,23 | 41,55 | 85,59 | 205,91 | 60,55 | 5,08 | 692,89 | 2,40 | 378,67 | 8,81 | 0,02 | 0,06 | 1171,3 | 2011 | | |
| Всего за день: | 56,47 | 59,72 | 233,60 | 1,880,69 | 26,99 | 0,51 | 0,72 | 4,17,69 | 8,34 | 12,82 | 0,94 | 0,92 | 6,86 | 52,06 | 189,22 | 492,69 | 147,09 | 10,87 | 1,489,94 | 4,13 | 710,76 | 20,35 | 0,66 | 0,14 | 1171,3 | 2011 | | | |

9 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-тур | Оборик рецептур | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|---------|-------------------------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|---------|-------------|-----------------|---------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, мг | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мкг | Фолие-вая кислот а, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В12, мкг | В9, мкг | | | В5, мкг | В8, мкг |
| ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 10,56 | 13,31 | 78,08 | 481,44 | 2,61 | 0,15 | 0,08 | 0,11 | 3,66 | 0,14 | 0,02 | 0,67 | 1,45 | 33,70 | 64,40 | 121,80 | 30,85 | 1,96 | 590,23 | 1,03 | 16,63 | 6,17 | 0,03 | 0,04 | 395 | 2011 | | | | |
| КОСУРТ ФРУГУРТ 115 г | 115 | 3,91 | 5,18 | 15,64 | 104,65 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 386 | 2011 | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (БАТОН ОСОБЫЙ) | 35 | 3,97 | 7,26 | 6,10 | 122,20 | 0,07 | 0,00 | 0,04 | 0,07 | 0,14 | 0,08 | 0,15 | 0,01 | 0,02 | 2,35 | 88,60 | 50,95 | 3,50 | 0,11 | 9,55 | 0,36 | 81,33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2011 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 29 | 1,97 | 0,29 | 10,12 | 62,42 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,00 | 9,63 | 41,11 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 4,64 | 7,42 | 3,96 | 0,74 | 25,10 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 378 | 2011 | | | | |
| МАНДАРИНЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 38,00 | 0,06 | 0,03 | 0,01 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,20 | 0,00 | 35,00 | 17,00 | 11,00 | 0,10 | 155,00 | 0,00 | 12,00 | 0,00 | 0,00 | 0,15 | 341 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 679 | 21,40 | 26,24 | 127,07 | 849,82 | 40,72 | 0,21 | 0,16 | 0,19 | 4,00 | 0,22 | 0,17 | 0,75 | 1,73 | 36,05 | 192,64 | 195,97 | 49,31 | 2,81 | 779,88 | 1,39 | 110,90 | 6,17 | 0,03 | 0,19 | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ | 100 | 1,39 | 10,16 | 7,15 | 126,32 | 5,13 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 4,45 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 0,42 | 6,63 | 23,12 | 39,50 | 17,59 | 0,79 | 245,16 | 0,33 | 324,32 | 2,90 | 0,00 | 0,02 | 67 | 2011 | | | | |
| РАСОСЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПОВЫШЕННОЙ | 290 | 6,46 | 6,69 | 15,23 | 180,87 | 6,21 | 0,08 | 0,09 | 0,21 | 2,43 | 0,00 | 0,04 | 0,95 | 2,11 | 18,73 | 33,40 | 111,84 | 28,32 | 1,74 | 554,74 | 1,43 | 182,28 | 6,44 | 0,00 | 0,05 | 96 | 2011 | | | | |
| КАША РАСОСЛЫЧАТАЯ ПЕЧЕНЕВАЯ | 180 | 10,82 | 6,74 | 53,18 | 312,43 | 0,00 | 0,27 | 0,14 | 0,02 | 5,63 | 0,08 | 0,00 | 0,33 | 2,78 | 28,56 | 17,11 | 223,70 | 148,50 | 5,25 | 316,20 | 1,71 | 3,03 | 2,74 | 0,00 | 0,02 | 171,1 | 2011 | | | | |
| ГУЛЯШИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ | 120 | 15,43 | 9,34 | 3,42 | 162,39 | 0,39 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 1,57 | 4,99 | 7,79 | 2,84 | 0,14 | 30,44 | 0,06 | 1,28 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 311 | 2016 | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,07 | 0,56 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 31 | 2,13 | 0,31 | 10,97 | 67,72 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| НАЛИТОК КЛЮКВЕННЫЙ | 200 | 0,13 | 0,05 | 19,36 | 84,43 | 1,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,26 | 3,62 | 2,95 | 3,49 | 0,14 | 31,33 | 0,00 | 0,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 437 | 2009 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 941 | 40,43 | 33,87 | 132,01 | 1070,93 | 13,28 | 0,47 | 0,29 | 0,49 | 13,74 | 0,10 | 0,84 | 0,91 | 6,16 | 61,95 | 94,66 | 430,75 | 219,96 | 9,14 | 1255,33 | 3,97 | 814,95 | 12,34 | 0,00 | 0,10 | | | | | | |
| Всего за день: | 61,83 | 60,11 | 259,08 | 1920,75 | 54,00 | 0,68 | 0,45 | 0,68 | 1,74 | 17,74 | 0,32 | 1,01 | 1,96 | 7,89 | 98,00 | 287,30 | 627,72 | 268,87 | 11,95 | 2035,21 | 5,36 | 925,85 | 18,51 | 0,03 | 0,29 | | | | | | |

10 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецеп-тур | Оборик рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|---------|-------------------------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|---------|-------------|-----------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, мг | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мкг | Фолие-вая кислот а, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В12, мкг | В9, мкг | | |
| РИС С ГОРОШКОМ, КУКУРУЗой И МОРКОВЬЮ | 150 | 3,67 | 4,08 | 29,62 | 187,39 | 0,81 | 0,04 | 0,03 | 0,23 | 0,55 | 0,07 | 0,00 | 0,11 | 0,74 | 11,30 | 12,21 | 75,20 | 28,74 | 0,61 | 81,58 | 0,79 | 62,04 | 1,16 | 0,01 | 0,03 | 386 | 2016 | | |
| МИЛБОЛЫ С СЫРОМ И СОУСОМ | 100 | 14,40 | 14,39 | 5,34 | 301,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 19,53 | 105,35 | 13,38 | 1,45 | 146,45 | 1,14 | 120,75 | 5,09 | 0,01 | 0,07 | 270 | 2011 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,04 | 0,29 | 11,35 | 68,39 | 0,00 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,59 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,37 | 8,10 | 6,21 | 22,68 | 8,91 | 0,54 | 38,70 | 0,22 | 151,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,04 | 0,30 | 10,50 | 64,80 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ | 200 | 0,25 | 0,01 | 9,83 | 43,42 | 1,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,63 | 7,16 | 8,81 | 4,72 | 0,80 | 36,51 | 0,01 | 1,69 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 | | |
| БЕЛОКИ СВЕЖИЕ | 127 | 0,51 | 0,51 | 12,45 | 59,73 | 12,71 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,36 | 2,54 | 20,33 | 13,98 | 10,17 | 2,80 | 353,31 | 0,19 | 33,04 | 2,54 | 0,00 | 0,01 | 338 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 637 | 22,91 | 19,58 | 79,09 | 724,76 | 14,66 | 0,12 | 0,08 | 0,24 | 1,94 | 0,07 | 0,00 | 0,25 | 1,56 | 22,57 | 65,44 | 226,02 | 63,92 | 6,20 | 656,52 | 2,35 | 389,32 | 8,79 | 0,02 | 0,11 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗой И ЗЕЛ ЛУКОМ | 100 | 1,85 | 7,10 | 7,13 | 101,16 | 15,42 | 0,03 | 0,04 | 0,03 | 3,27 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 0,54 | 10,42 | 42,37 | 31,91 | 14,85 | 0,83 | 165,58 | 0,42 | 74,82 | 2,10 | 0,00 | 0,01 | 3 | 2015 | | |
| СУЛ КАРПОВЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ | 250 | 8,02 | 3,35 | 20,82 | 153,98 | 8,96 | 0,12 | 0,10 | 0,22 | 1,68 | 0,08 | 0,51 | 0,40 | 1,56 | 14,88 | 33,75 | 128,95 | 96,15 | 1,45 | 742,69 | 0,91 | 30,73 | 47,94 | 0,01 | 0,20 | 106 | 2011 | | |
| КОРЕ КАРПОВЕЛЬНОЕ | 180 | 3,82 | 6,33 | 25,70 | 175,53 | 12,46 | 0,15 | 0,13 | 0,04 | 0,28 | 0,09 | 0,00 | 0,46 | 1,62 | 12,31 | 48,42 | 102,96 | 35,39 | 1,46 | 916,72 | 0,68 | 23,03 | 10,25 | 0,00 | 0,04 | 312 | 2011 | | |
| КОТЛЕТЫ БЕЛОРУССКИЕ | 100 | 11,48 | 16,88 | 8,51 | 281,47 | 1,18 | 0,24 | 0,10 | 0,00 | 0,71 | 0,00 | 1,27 | 0,36 | 2,10 | 8,07 | 15,48 | 130,13 | 24,08 | 1,85 | 437,87 | 2,15 | 75,23 | 7,10 | 0,00 | 0,04 | 289 | 2011 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 4,07 | 0,58 | 22,70 | 136,77 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,74 | 16,20 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,44 | 303,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,03 | 0,30 | 10,47 | 64,58 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 | 4,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 0,20 | 0,20 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 | 240,00 | 0,08 | 12,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 820 | 31,27 | 34,58 | 118,53 | 885,49 | 42,01 | 0,63 | 0,42 | 0,29 | 7,14 | 0,17 | 1,78 | 1,50 | 6,85 | 62,09 | 167,42 | 453,31 | 136,29 | 9,47 | 2580,28 | 4,68 | 519,41 | 69,35 | 0,01 | 0,30 | | | | |
| Всего за день: | 54,18 | 54,16 | 197,42 | 1710,25 | 56,69 | 0,75 | 0,50 | 0,53 | 0,98 | 9,08 | 0,24 | 1,78 | 1,75 | 8,41 | 84,66 | 232,86 | 679,34 | 200,21 | 15,67 | 3236,78 | 7,03 | 888,73 | 78,18 | 0,03 | 0,41 | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Zn, мг | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 570,04 | 564,95 | 2 152,57 | 17 021,52 | 639,15 | 6,93 | 5,85 | 642,10 | 124,09 | 34,41 | 9,92 | 12,54 | 72,51 | 945,03 | 2 790,66 | 5 886,63 | 1 984,22 | 110,24 | 19 386,68 | 50,18 | 7 563,19 | 288,11 | 44,18 | 26,77 |
| Среднее значение за период | 57,00 | 56,50 | 215,26 | 1 702,15 | 63,92 | 0,69 | 0,59 | 84,21 | 12,41 | 3,44 | 0,99 | 1,25 | 7,25 | 94,50 | 279,07 | 588,66 | 198,42 | 11,02 | 1 938,69 | 5,02 | 756,32 | 28,81 | 4,42 | 2,68 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,4 | 29,9 | 56,7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|-----------------------------------|---------|------|
| Личная категория 1 смена 7-11 лет | 626 | 916 |

Основание:

1) СанПин 2.3/2.4.3590-20 постановление от 27.10.2020 №32 срок действия с 01.01.2021г. до 01.01.2027г.

Утверждённые руководителем ФСН в сфере защиты потребителем и благополучия человека Г.Г. Онищенко

2) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делта 2017 – 54с

3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельян – М: Делта 2016 – 640с

4) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.-сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. - М.: "ИКТЦ" "ЛАДА", К.: Издат.Арий 2006; 680с

5) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п. при общеобразовательных школах. "Учебпродинформ" М 2004

6) Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. И.М. Скуржихин, В.А.Тутельян, Делтапринт М.

7) МР 2.4.01.79-20

8) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.12.20-001-73392522-2024 Полуфабрикаты из мяса птицы кусковые и мелкокусковые, бескостные замороженные. Технические условия

9) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-003-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса замороженные. Технические условия"

10) Продукция изготовлена в соответствии с ТУ 10.13.15-007-73392522-2024 "Полуфабрикаты из мяса птицы замороженные. Технические условия"

11) Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1–4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.

12) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. Под редакцией члена - корреспондента Российской академии наук В.Р. Кучмы. Москва 2016

Меню составил: Технолог Шиван Т.Н.

Меню согласовано специалистом-диетологом: Тимоновой Ю.А.

