

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

ГБОУ Детского сада № 32
Истринского района
О.Ю. Яковлева
19.12.2022



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕВЫШАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------|--|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мг | Ca, мг | Se, мг | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,9 | 12,9 | 102,9 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 5,35 | 3,25 | 17,20 | 0,26 | 23,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7,3 | 7,0 | 35,0 | 232,4 | 0,12 | 0,53 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,14 | 123,95 | 33,69 | 168,12 | 1,69 | 240,89 | 9,11 | 0,00 | 0,03 | 189 | 2008 | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОННОМ | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 42,5 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,66 | 4,75 | 5,84 | 0,51 | 27,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №038 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 432 | 9,4 | 11,9 | 58,0 | 377,8 | 0,15 | 1,67 | 0,08 | 0,22 | 0,16 | 0,16 | 141,57 | 41,69 | 191,16 | 2,46 | 291,77 | 9,11 | 0,00 | 0,03 | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 10,80 | 14,80 | 3,00 | 417,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | TK №010 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 10,80 | 14,80 | 3,00 | 417,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 6,30 | 10,80 | 0,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №017 | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/1010 | 3,7 | 4,2 | 6,9 | 60,3 | 0,04 | 2,89 | 0,12 | 0,79 | 0,03 | 0,04 | 16,27 | 12,59 | 46,02 | 0,72 | 227,37 | 3,03 | 0,02 | 0,00 | 85 | 2012 | | | | | | | |
| СУХИЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 15,9 | 15,7 | 3,5 | 219,0 | 0,10 | 0,36 | 0,08 | 1,65 | 0,35 | 0,14 | 39,50 | 20,53 | 146,80 | 0,63 | 280,80 | 38,42 | 0,24 | 0,03 | 268 | 2012 | | | | | | | |
| ПОРЕ КАРТОВЕЛННОЕ С МОРИКОВЬЮ | 150 | 3,0 | 4,9 | 19,5 | 134,2 | 0,11 | 9,05 | 0,67 | 0,42 | 0,08 | 0,10 | 43,91 | 34,55 | 84,05 | 1,25 | 681,78 | 8,42 | 0,04 | 0,00 | 322 | 2012 | | | | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,5 | 2,0 | 3,5 | 0,0 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №022 | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 51,0 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | TK №033 | | | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,46 | 2,39 | 11,70 | 0,27 | 18,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №004 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 706 | 31,7 | 27,6 | 56,2 | 543,4 | 0,25 | 16,30 | 0,87 | 3,36 | 0,46 | 0,28 | 124,55 | 82,10 | 319,08 | 4,01 | 1313,37 | 51,21 | 0,30 | 0,03 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21,4 | 26,0 | 33,2 | 452,4 | 0,09 | 1,41 | 0,39 | 3,67 | 0,00 | 0,16 | 31,31 | 43,16 | 224,72 | 2,12 | 290,43 | 7,64 | 0,15 | 0,03 | 304 | 2012 | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | | | | | | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,6 | 96,8 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 10,90 | 3,30 | 2,30 | 0,50 | 63,60 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | TK №039 | | | | | | | | |
| ЕУЛОЧКА "ТВОРОЖЧАСТ" | 50 | 4,5 | 2,5 | 17,2 | 109,9 | 0,03 | 0,05 | 0,02 | 0,23 | 0,11 | 0,05 | 24,63 | 5,94 | 45,05 | 0,34 | 52,19 | 1,72 | 0,01 | 0,01 | 479 | 2008 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 455 | 27,7 | 28,8 | 84,6 | 710,1 | 0,12 | 2,36 | 0,41 | 4,50 | 0,11 | 0,21 | 70,85 | 56,74 | 291,78 | 3,80 | 440,29 | 11,40 | 0,16 | 0,04 | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 69,4 | 68,9 | 212,6 | 1697,6 | 0,52 | 26,33 | 1,36 | 8,98 | 0,73 | 0,65 | 358,57 | 191,33 | 816,92 | 13,27 | 2462,43 | 74,72 | 0,46 | 0,10 | | | | | | | | | |

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕВЫШАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|----------------------|-------|--------|------|--------|------|--|--|--|--|------------|------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | І, мг | So, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 1,9 | 4,9 | 12,9 | 102,9 | 0,03 | 0,00 | 0,04 | 0,11 | 0,08 | 0,01 | 5,35 | 3,25 | 17,20 | 0,26 | 23,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 205 | 7,3 | 7,0 | 36,0 | 232,4 | 0,12 | 0,59 | 0,04 | 0,14 | 0,08 | 0,14 | 123,56 | 33,69 | 158,12 | 1,69 | 240,89 | 9,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/107 | 0,2 | 10,1 | 10,1 | 42,5 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,96 | 4,75 | 5,84 | 0,51 | 27,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№038 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 432 | 9,4 | 11,9 | 59,0 | 377,8 | 0,15 | 1,67 | 0,08 | 0,22 | 0,16 | 0,16 | 141,57 | 41,69 | 191,16 | 2,46 | 291,77 | 9,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЛЮДКО СВЕЖЕЕ | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 21,90 | 10,80 | 14,90 | 3,00 | 417,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№010 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 21,90 | 10,80 | 14,90 | 3,00 | 417,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОСУШЕН СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 6,30 | 10,80 | 0,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№017 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 180/10/10 | 3,7 | 4,2 | 6,9 | 90,3 | 0,04 | 2,89 | 0,12 | 0,79 | 0,03 | 0,04 | 16,27 | 12,59 | 46,02 | 0,72 | 227,37 | 3,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 85 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 15,9 | 15,7 | 3,5 | 219,0 | 0,10 | 0,36 | 0,08 | 1,65 | 0,35 | 0,14 | 39,90 | 20,53 | 146,80 | 0,63 | 290,80 | 36,42 | 0,24 | 0,03 | 0,00 | 268 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 3,0 | 4,9 | 19,5 | 134,2 | 0,11 | 9,05 | 0,67 | 0,42 | 0,08 | 0,10 | 43,91 | 34,55 | 84,05 | 1,25 | 681,78 | 8,42 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | ТР№022 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5,5 | 2,0 | 3,5 | 0,0 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,60 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№004 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,46 | 2,39 | 11,70 | 0,27 | 18,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№004 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 31,7 | 27,6 | 55,2 | 543,4 | 0,25 | 16,30 | 0,87 | 3,36 | 0,46 | 0,28 | 124,55 | 82,10 | 319,08 | 4,01 | 1 313,3 7 | 51,21 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЮФ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 21,4 | 26,0 | 33,2 | 452,4 | 0,09 | 1,41 | 0,39 | 3,67 | 0,00 | 0,16 | 31,31 | 43,16 | 224,72 | 2,12 | 290,43 | 7,94 | 0,15 | 0,03 | 0,00 | 304 | 2012 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№003 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 23,6 | 96,8 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 10,90 | 3,30 | 2,30 | 0,50 | 63,60 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№039 | 2008 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ | 50 | 4,5 | 2,5 | 17,2 | 109,9 | 0,03 | 0,05 | 0,02 | 0,23 | 0,11 | 0,05 | 24,63 | 5,94 | 45,05 | 0,34 | 52,19 | 1,72 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 479 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 455 | 27,7 | 28,8 | 84,6 | 710,1 | 0,12 | 2,36 | 0,41 | 4,50 | 0,11 | 0,21 | 70,86 | 96,74 | 291,78 | 3,60 | 440,29 | 11,40 | 0,16 | 0,04 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 69,4 | 68,9 | 212,6 | 1 697,6 | 0,52 | 26,33 | 1,36 | 8,98 | 0,73 | 0,65 | 358,57 | 191,33 | 816,92 | 13,27 | 2 462,4 3 | 74,72 | 0,46 | 0,10 | 0,00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2 День

| Примен пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-тур | Сборник рецептур | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--|--|--|----------|------|-------|-------------|------------------|--------|--------|------|------|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Н, мг | Se, мг | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 30 | 3.4 | 6.9 | 10.0 | 69.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2012 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 4.9 | 6.8 | 29.9 | 200.7 | 0.04 | 0.33 | 0.04 | 0.24 | 0.08 | 0.12 | 112.18 | 25.56 | 114.84 | 0.36 | 179.76 | 9.60 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 | | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.7 | 2.2 | 10.3 | 72.9 | 0.02 | 0.50 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 100.19 | 13.47 | 70.89 | 0.52 | 149.64 | 8.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 415 | 11.0 | 15.9 | 50.2 | 342.6 | 0.06 | 1.03 | 0.05 | 0.24 | 0.08 | 0.22 | 290.57 | 44.13 | 237.23 | 1.20 | 356.60 | 17.88 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.5 | 0.1 | 1.9 | 12.0 | 0.00 | 5.00 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.30 | 9.00 | 11.70 | 0.50 | 145.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ | 200/10/4 | 4.9 | 4.8 | 17.0 | 130.7 | 0.09 | 6.75 | 0.16 | 1.08 | 0.00 | 0.07 | 23.98 | 23.21 | 72.42 | 1.13 | 471.10 | 5.06 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ПЕТРУШКА | 200 | 26.0 | 8.7 | 22.4 | 289.9 | 0.29 | 18.72 | 7.96 | 2.16 | 0.33 | 2.01 | 34.99 | 37.82 | 402.01 | 8.09 | 483.00 | 12.44 | 0.26 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗАЛЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ | 180 | 0.6 | 0.2 | 17.1 | 84.4 | 0.01 | 72.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 17.17 | 4.37 | 2.75 | 0.49 | 9.81 | 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 | 0.00 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА | 15 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 2.50 | 11.90 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 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 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 0.6 | 0.6 | 10.3 | 52.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.46 | 2.39 | 11.70 | 0.27 | 18.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 675 | 34.5 | 14.5 | 75.1 | 610.4 | 0.39 | 102.47 | 8.37 | 3.74 | 0.33 | 2.13 | 88.30 | 79.19 | 512.38 | 10.98 | 1147.6 | 19.30 | 0.31 | 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 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | 10.8 | 4.6 | 2.1 | 92.8 | 0.05 | 0.93 | 0.03 | 0.72 | 0.07 | 0.06 | 40.74 | 19.58 | 131.08 | 0.42 | 273.83 | 88.85 | 0.36 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ | 130 | 2.7 | 4.4 | 18.5 | 125.3 | 0.11 | 8.98 | 0.03 | 0.21 | 0.07 | 0.09 | 32.49 | 25.32 | 73.35 | 1.04 | 580.39 | 7.35 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОЛОК | 15 | 1.0 | 0.1 | 6.4 | 31.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 2.60 | 11.80 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 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 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 50 | 4.8 | 1.6 | 28.1 | 145.7 | 0.08 | 0.10 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.04 | 28.66 | 8.33 | 47.51 | 0.40 | 81.00 | 2.42 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 445 | 19.4 | 10.8 | 64.3 | 434.4 | 0.23 | 11.45 | 0.06 | 1.71 | 0.14 | 0.20 | 115.66 | 59.77 | 267.31 | 3.07 | 1136.3 | 100.14 | 0.40 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 | 0.02 |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Всего за день: | 659 | 41.4 | 207.4 | 1465.4 | 0.68 | 119.25 | 8.59 | 5.69 | 0.55 | 2.65 | 502.63 | 202.49 | 1041.2 | 15.65 | 2914.1 | 197.32 | 0.72 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | 0.07 | |

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порций | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|----------------------|---------|------|--|--|--|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Н, мг | Se, мг | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 | 0,00 | 1,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,20 | 3,30 | 11,50 | 0,30 | 30,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2012 | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,4 | 2,5 | 3,0 | 40,5 | 0,04 | 2,20 | 0,00 | 1,63 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 9,65 | 9,36 | 26,98 | 0,31 | 51,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2008 | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,4 | 20,8 | 2,8 | 259,7 | 0,07 | 0,22 | 0,31 | 5,28 | 2,53 | 0,48 | 101,07 | 17,26 | 230,01 | 2,63 | 223,61 | 26,89 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 214 | 2008 | | | | | | | | | |
| КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,6 | 2,2 | 11,2 | 76,3 | 0,03 | 0,47 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,29 | 14,29 | 72,42 | 0,22 | 142,78 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№028 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 21,0 | 27,5 | 32,8 | 444,5 | 0,14 | 4,69 | 0,32 | 7,01 | 2,53 | 0,60 | 214,21 | 44,21 | 340,91 | 3,46 | 448,22 | 34,99 | 0,06 | 0,03 | 0,03 | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРА СВЕЖАЯ | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 25,70 | 16,20 | 21,60 | 2,70 | 232,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | TK № 002 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 25,70 | 16,20 | 21,60 | 2,70 | 232,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,0 | 1,3 | 7,0 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 6,30 | 18,90 | 0,50 | 70,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | TK№015 | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ | 200/10/5 | 4,5 | 7,1 | 7,4 | 114,9 | 0,05 | 10,39 | 0,22 | 1,89 | 0,00 | 0,06 | 41,78 | 21,18 | 61,18 | 1,15 | 322,71 | 4,85 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 67 | 2012 | | | | | | | | | |
| ПЕТРУШКА | 60/60 | 19,7 | 19,9 | 4,6 | 276,1 | 0,06 | 0,87 | 0,45 | 0,86 | 0,07 | 0,13 | 25,05 | 28,17 | 177,64 | 2,61 | 409,10 | 9,01 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 277 | 2012 | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 130 | 7,3 | 4,3 | 33,3 | 201,0 | 0,19 | 0,00 | 0,01 | 4,06 | 0,05 | 0,10 | 16,08 | 109,89 | 161,65 | 3,80 | 228,76 | 1,98 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180/15 | 0,1 | 10,9 | 0,0 | 42,4 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,15 | 3,61 | 3,37 | 0,22 | 21,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 382 | 2012 | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 2,60 | 11,80 | 0,50 | 20,40 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№003 | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 1,80 | 8,80 | 0,20 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№004 | | | | | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 740 | 34,1 | 31,9 | 71,6 | 711,7 | 0,30 | 13,45 | 0,69 | 7,20 | 0,12 | 0,29 | 106,46 | 172,55 | 443,34 | 8,96 | 1 086,8 | 2 | 18,14 | 0,10 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 740 | 34,1 | 31,9 | 71,6 | 711,7 | 0,30 | 13,45 | 0,69 | 7,20 | 0,12 | 0,29 | 106,46 | 172,55 | 443,34 | 8,96 | 1 086,8 | 2 | 18,14 | 0,10 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 15,9 | 13,9 | 14,3 | 250,2 | 0,07 | 20,20 | 0,04 | 0,70 | 0,17 | 0,14 | 69,42 | 35,68 | 167,14 | 2,86 | 486,62 | 10,56 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 298 | 2012 | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ | 180 | 0,1 | 0,0 | 18,8 | 82,2 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,34 | 3,29 | 2,85 | 0,13 | 24,65 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 049 | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | | | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,60 | 1,80 | 8,80 | 0,20 | 13,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №004 | | | | | | | | | | |
| КОФЕ В МАНДАЧАК | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 102,00 | 11,20 | 76,00 | 0,00 | 146,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№005 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 520 | 21,6 | 17,1 | 56,9 | 479,2 | 0,07 | 22,80 | 0,04 | 1,20 | 0,17 | 0,24 | 191,37 | 86,31 | 274,50 | 4,03 | 705,14 | 11,90 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | 77,3 | 77,4 | 176,8 | 1 706,9 | 0,51 | 43,94 | 1,04 | 15,91 | 2,82 | 1,13 | 539,74 | 289,27 | 1 080,3 | 5 | 19,17 | 2 472,6 | 8 | 66,53 | 0,21 | 0,03 | | | | | | | | | | | |

4 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецеп-тур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг* | В2, мг* | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,08 | 0,12 | 111,14 | 16,53 | 94,58 | 0,37 | 182,82 | 8,82 | 0,01 | 0,00 | 1 | 2012 | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 5,7 | 6,7 | 28,7 | 197,5 | 0,06 | 0,51 | 0,04 | 0,87 | 0,08 | 0,00 | 0,12 | 118,64 | 22,28 | 93,84 | 0,56 | 197,81 | 9,94 | 0,00 | 0,00 | 189 | 2008 | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,7 | 11,2 | 97,8 | 347,3 | 0,03 | 0,57 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,24 | 234,18 | 41,08 | 201,42 | 1,13 | 400,53 | 18,76 | 0,01 | 0,00 | TK №003 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,6 | 13,9 | 46,9 | 947,3 | 0,09 | 1,08 | 0,16 | 1,07 | 0,26 | 0,24 | 234,18 | 41,08 | 201,42 | 1,13 | 400,53 | 18,76 | 0,01 | 0,00 | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,40 | 6,48 | 11,40 | 2,28 | 216,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,40 | 6,48 | 11,40 | 2,28 | 216,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 50 | 0,8 | 7,4 | 6,1 | 94,5 | 0,03 | 3,86 | 0,03 | 3,28 | 0,00 | 0,03 | 10,74 | 8,91 | 21,34 | 0,41 | 229,60 | 1,85 | 0,01 | 0,00 | 43 | 2008 | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 290/10/5 | 4,2 | 6,4 | 8,2 | 110,2 | 0,04 | 5,51 | 0,18 | 1,60 | 0,00 | 0,05 | 32,63 | 19,26 | 56,52 | 1,13 | 291,77 | 5,35 | 0,02 | 0,00 | 57 | 2012 | | | | |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 80 | 10,8 | 6,2 | 6,9 | 126,5 | 0,06 | 0,35 | 0,05 | 0,75 | 0,23 | 0,08 | 44,03 | 17,97 | 126,57 | 0,50 | 241,91 | 77,05 | 0,31 | 0,01 | 269 | 2012 | | | | |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150 | 2,5 | 2,0 | 9,8 | 67,0 | 0,00 | 5,90 | 1,10 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 51,50 | 26,40 | 50,60 | 0,80 | 185,90 | 4,80 | 0,00 | 0,00 | 129 | 2008 | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 24,7 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,07 | 4,00 | 4,45 | 0,44 | 15,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 392 | 2012 | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,34 | 3,01 | 14,70 | 0,33 | 23,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №004 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 731 | 22,0 | 23,0 | 60,6 | 539,9 | 0,12 | 15,64 | 1,36 | 6,51 | 0,23 | 0,17 | 157,32 | 83,89 | 295,89 | 4,45 | 1 021,9 | 90,39 | 0,34 | 0,01 | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 130 | 23,3 | 15,3 | 21,2 | 322,4 | 0,08 | 0,25 | 0,07 | 1,77 | 0,09 | 0,26 | 182,83 | 29,51 | 247,09 | 0,97 | 176,01 | 1,27 | 0,04 | 0,03 | 224 | 2008 | | | | |
| МОЛОКО КИРСКОЕ | 200 | 5,9 | 5,1 | 9,8 | 110,0 | 0,05 | 1,09 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,22 | 214,20 | 23,52 | 151,20 | 0,17 | 306,60 | 18,90 | 0,00 | 0,00 | 434 | 2008 | | | | |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 0,10 | 15,20 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 31,50 | 9,90 | 15,30 | 0,10 | 155,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №018 | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2,2 | 2,9 | 21,7 | 121,3 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,83 | 5,40 | 24,30 | 0,57 | 33,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 32,2 | 23,5 | 60,2 | 591,7 | 0,23 | 16,54 | 0,10 | 1,97 | 0,09 | 0,49 | 436,36 | 68,33 | 437,89 | 1,81 | 670,61 | 20,17 | 0,04 | 0,03 | | | | | | |
| Всего за день: | | 67,8 | 60,5 | 185,5 | 1 556,9 | 0,44 | 34,70 | 1,62 | 9,55 | 0,60 | 0,90 | 639,26 | 199,78 | 946,60 | 9,67 | 2 309,0 | 131,12 | 0,39 | 0,04 | | | | | | |

5 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|---------------|------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------|------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод чл, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг* | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Г, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 40 | 2,3 | 3,9 | 9,7 | 92,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 | | |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДУРЖБА") | 200 | 6,0 | 8,8 | 26,8 | 211,8 | 0,08 | 0,78 | 0,05 | 0,44 | 0,09 | 0,17 | 159,17 | 29,07 | 143,65 | 0,50 | 251,29 | 14,09 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 190 | 2008 | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2,7 | 10,3 | 72,9 | 366,7 | 0,02 | 0,50 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 100,19 | 13,47 | 70,69 | 0,52 | 149,64 | 8,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №040 | | | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 11,0 | 14,9 | 46,6 | 366,7 | 0,10 | 1,28 | 0,05 | 0,44 | 0,09 | 0,27 | 375,86 | 49,74 | 289,04 | 1,52 | 437,13 | 22,37 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 25,70 | 16,20 | 2,70 | 232,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 002 | | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 25,70 | 16,20 | 2,70 | 232,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 3,0 | 4,1 | 45,5 | 0,01 | 1,90 | 0,00 | 1,33 | 0,00 | 0,02 | 16,62 | 9,41 | 18,44 | 0,60 | 136,80 | 3,33 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33 | 2012 | | |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 5,6 | 5,3 | 11,9 | 118,0 | 0,06 | 6,04 | 0,14 | 0,97 | 0,04 | 0,08 | 21,44 | 22,86 | 78,52 | 1,28 | 489,46 | 5,89 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 84 | 2012 | | |
| МАКРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С РИСОМ | 150 | 7,8 | 8,3 | 29,1 | 222,7 | 0,07 | 0,13 | 0,08 | 2,13 | 0,54 | 0,12 | 44,94 | 11,06 | 88,42 | 1,27 | 116,83 | 7,21 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 208 | 2012 | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,4 | 0,0 | 7,0 | 102,0 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,50 | 19,60 | 23,70 | 0,50 | 309,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №004 | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,34 | 3,01 | 14,70 | 0,33 | 23,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №004 | | | |
| Итого за прием пищи: | 650 | 18,1 | 17,6 | 75,6 | 605,2 | 0,16 | 8,37 | 0,32 | 4,93 | 0,56 | 0,22 | 124,05 | 69,26 | 243,49 | 4,82 | 1110,1 | 17,77 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 0,00 | 5,00 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 6,30 | 9,00 | 11,70 | 0,50 | 145,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №014 | | | |
| ЗАЛЕДНИК КАРТОВЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 16,4 | 15,1 | 33,4 | 335,4 | 0,21 | 15,87 | 0,03 | 0,71 | 0,08 | 0,19 | 30,32 | 56,26 | 219,10 | 3,95 | 1341,2 | 14,79 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 299 | 2008 | | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 50 | 1,0 | 2,0 | 3,0 | 37,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,90 | 1,80 | 9,40 | 0,00 | 18,30 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 354 | 2012 | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/10/7 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 42,5 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,66 | 4,75 | 5,84 | 0,51 | 27,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №038 | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 70 | 8,5 | 5,4 | 30,1 | 204,0 | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 0,26 | 0,17 | 0,08 | 42,32 | 10,41 | 79,70 | 0,57 | 80,75 | 1,78 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 249 | 2014 | | |
| Итого за прием пищи: | 567 | 26,7 | 22,6 | 78,5 | 631,2 | 0,27 | 22,05 | 0,17 | 1,17 | 0,25 | 0,26 | 104,50 | 82,22 | 325,74 | 5,13 | 1612,4 | 18,77 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Всего за день: | | 56,4 | 55,6 | 216,4 | 1883,6 | 0,53 | 34,70 | 0,56 | 7,04 | 0,92 | 0,77 | 630,11 | 217,44 | 879,87 | 14,17 | 3392,2 | 80,41 | 0,18 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |

6 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|-------|--------|--------|------|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод чл, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Г, мг | Se, мг | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 30 | 1.3 | 3.0 | 18.3 | 95.6 | 0.02 | 4.40 | 0.02 | 0.07 | 0.05 | 0.01 | 5.82 | 3.62 | 12.73 | 0.22 | 30.57 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2012 | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖАЙКА | 205 | 7.1 | 7.4 | 34.9 | 235.2 | 0.15 | 0.51 | 0.04 | 1.12 | 0.08 | 0.12 | 115.23 | 40.70 | 153.22 | 1.15 | 226.08 | 10.57 | 0.01 | 0.00 | 189 | 2008 | | | | | |
| КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.8 | 2.2 | 11.2 | 76.3 | 0.03 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 96.29 | 14.29 | 72.42 | 0.22 | 142.78 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | ТР№028 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 11.2 | 12.6 | 62.4 | 407.1 | 0.20 | 5.38 | 0.07 | 1.19 | 0.13 | 0.23 | 219.34 | 58.61 | 238.37 | 1.59 | 399.43 | 18.67 | 0.01 | 0.00 | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1.0 | 0.2 | 17.8 | 78.0 | 0.00 | 4.30 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 8.10 | 19.40 | 24.30 | 0.40 | 273.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ ОВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | 0.0 | 1.3 | 7.0 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 6.30 | 18.90 | 0.50 | 70.50 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | ТР№015 | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10 | 4.9 | 4.0 | 20.5 | 138.3 | 0.13 | 3.07 | 0.16 | 2.66 | 0.00 | 0.05 | 28.54 | 23.92 | 61.43 | 1.42 | 326.72 | 2.93 | 0.02 | 0.00 | 81 | 2012 | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬНИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ | 80 | 13.8 | 7.4 | 6.1 | 146.0 | 0.08 | 0.22 | 0.05 | 0.23 | 0.22 | 0.10 | 18.02 | 16.84 | 117.59 | 0.59 | 223.82 | 31.61 | 0.21 | 0.02 | 263 | 2012 | | | | | |
| ОВОДИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 2.7 | 2.8 | 11.5 | 83.0 | 0.06 | 8.51 | 0.59 | 0.44 | 0.04 | 0.07 | 56.58 | 25.10 | 62.15 | 0.92 | 311.60 | 6.65 | 0.02 | 0.00 | 338 | 2008 | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 22.7 | 105.4 | 0.00 | 1.10 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 13.80 | 3.70 | 7.70 | 0.50 | 76.50 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | ТР№042 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОПШЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.7 | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 4.01 | 4.34 | 19.71 | 0.84 | 34.07 | 1.34 | 0.00 | 0.00 | ТР№003 | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1.9 | 0.8 | 12.9 | 66.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.24 | 3.01 | 14.70 | 0.33 | 23.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТР№004 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 25.5 | 15.3 | 85.6 | 596.7 | 0.28 | 14.90 | 0.80 | 4.15 | 0.26 | 0.22 | 135.69 | 83.21 | 302.18 | 5.10 | 1 066.6 | 43.53 | 0.25 | 0.02 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) | 70 | 12.5 | 12.6 | 10.2 | 104.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 0.47 | 0.12 | 12.87 | 18.60 | 119.93 | 1.99 | 228.03 | 4.21 | 0.00 | 0.00 | 282 | 2012 | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 150 | 2.9 | 3.2 | 19.5 | 119.4 | 0.11 | 9.14 | 0.59 | 0.35 | 0.04 | 0.10 | 43.27 | 33.91 | 83.42 | 1.24 | 686.16 | 8.37 | 0.04 | 0.00 | 125 | 2008 | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОПШЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1.7 | 0.2 | 10.6 | 51.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 2.60 | 11.80 | 0.50 | 20.40 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | ТР№003 | | | | | | |
| СЛОЕВА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4.1 | 3.2 | 28.7 | 158.8 | 0.05 | 0.00 | 0.01 | 0.80 | 0.04 | 0.02 | 9.30 | 5.78 | 31.94 | 0.38 | 48.08 | 0.80 | 0.01 | 0.01 | 464 | 2008 | | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 5.5 | 2.0 | 3.5 | 153.9 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6.60 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТР№022 | | | | | | |
| МОГУРТ В ИНДУЛАК | 100 | 2.8 | 2.5 | 4.5 | 56.5 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 102.00 | 11.20 | 76.00 | 0.00 | 146.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ТР№005 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 29.5 | 23.7 | 77.0 | 644.6 | 0.16 | 12.44 | 0.60 | 1.92 | 0.20 | 0.34 | 176.44 | 73.49 | 322.99 | 4.11 | 1 129.7 | 14.18 | 0.05 | 0.01 | | | | | | | |
| Всего за день: | | 67.2 | 61.8 | 242.8 | 1 726.4 | 0.64 | 37.02 | 1.57 | 7.26 | 0.56 | 0.89 | 539.57 | 234.71 | 887.84 | 11.20 | 2 859.8 | 76.36 | 0.31 | 0.03 | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Глищевые вещества | | | Углевод чистота, г | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--|--------------|-------------------|---------|------------|--------------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|----------|--------|------|--|--|--|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мкг | Г, мг | Se, мг | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 4,40 | 2,30 | 13,20 | 0,20 | 19,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРЮКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1,4 | 2,5 | 3,0 | 40,5 | 0,04 | 2,20 | 0,00 | 1,63 | 0,00 | 0,02 | 9,65 | 9,36 | 26,98 | 0,31 | 51,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2012 | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 15,4 | 20,8 | 2,8 | 259,7 | 0,07 | 0,22 | 0,31 | 5,28 | 2,53 | 0,48 | 101,07 | 17,26 | 230,01 | 2,63 | 223,81 | 26,89 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 214 | 2008 | | | | | | | |
| КАФЕ С МОЛОКОМ | 180 | 3,7 | 3,0 | 11,2 | 87,9 | 0,08 | 0,57 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 118,64 | 22,25 | 93,64 | 0,56 | 197,81 | 9,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№043 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 410 | 23,7 | 30,4 | 24,0 | 450,0 | 0,14 | 2,99 | 0,43 | 7,11 | 2,73 | 0,62 | 233,76 | 51,17 | 363,93 | 3,70 | 492,56 | 36,83 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРЕЦКА СВЕЖАЯ | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 25,70 | 16,20 | 21,60 | 2,70 | 232,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | TK № 002 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 150 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 25,70 | 16,20 | 21,60 | 2,70 | 232,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0,4 | 2,5 | 3,9 | 41,0 | 0,02 | 1,42 | 0,54 | 1,36 | 0,00 | 0,02 | 15,56 | 10,82 | 15,59 | 0,68 | 115,16 | 1,79 | 0,02 | 0,00 | 40 | 2012 | | | | | | | | |
| РАСОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/105 | 4,5 | 6,7 | 11,2 | 125,4 | 0,06 | 4,53 | 0,14 | 1,70 | 0,00 | 0,09 | 23,85 | 20,10 | 70,26 | 1,03 | 385,31 | 4,58 | 0,03 | 0,00 | 76 | 2012 | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 11,5 | 16,4 | 11,3 | 238,4 | 0,06 | 0,47 | 0,05 | 1,93 | 0,04 | 0,10 | 32,25 | 19,38 | 120,42 | 1,39 | 162,20 | 4,75 | 0,08 | 0,01 | 305 | 2012 | | | | | | | | |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ | 150 | 2,4 | 5,6 | 15,6 | 121,8 | 0,00 | 6,80 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 55,20 | 32,40 | 64,30 | 2,10 | 471,90 | 11,40 | 0,00 | 0,00 | 324 | 2012 | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОДА | 180 | 0,4 | 0,0 | 7,0 | 102,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,60 | 8,40 | 20,90 | 0,50 | 150,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№045 | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | TK№003 | | | | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,34 | 3,01 | 14,70 | 0,33 | 23,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№004 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 22,8 | 32,2 | 72,5 | 745,6 | 0,14 | 13,02 | 0,73 | 5,79 | 0,14 | 0,28 | 155,81 | 97,45 | 325,86 | 6,87 | 1341,8 | 23,96 | 0,11 | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4,9 | 4,5 | 0,3 | 60,9 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,80 | 0,90 | 0,20 | 19,80 | 4,30 | 69,10 | 0,90 | 56,00 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 | | | | | | | | |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАНОМ СОУСЕ | 150 | 2,2 | 2,0 | 9,8 | 88,0 | 0,00 | 5,90 | 1,10 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 51,50 | 26,40 | 50,60 | 0,80 | 185,90 | 4,90 | 0,00 | 0,00 | 129 | 2008 | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | TK №003 | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 180/15 | 0,1 | 0,0 | 10,9 | 42,4 | 0,00 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,21 | 3,63 | 3,37 | 0,22 | 21,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 392 | 2012 | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 14,50 | 10,00 | 45,00 | 1,05 | 55,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK№005 | 2008 | | | | | | | |
| КОЛУРА В ИНДУЛТАК | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 102,00 | 11,20 | 76,00 | 0,00 | 146,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 560 | 15,5 | 14,1 | 73,3 | 607,3 | 0,04 | 6,39 | 1,21 | 0,00 | 0,90 | 0,33 | 202,02 | 58,87 | 263,78 | 3,81 | 498,52 | 14,14 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | |
| Итого за день: | 62,6 | 77,2 | 185,3 | 1773,4 | 0,32 | 25,40 | 2,37 | 15,10 | 3,77 | 1,23 | 617,29 | 224,89 | 975,09 | 17,08 | 2565,4 | 6 | 76,33 | 0,17 | 0,04 | | | | | | | | | | |

| Прем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------------------|--------|------|--------|------|--|--|--|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 4,40 | 2,30 | 13,20 | 0,20 | 19,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКЛЕЕЖИДАКА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 6,4 | 8,3 | 26,4 | 206,2 | 0,13 | 0,53 | 0,04 | 1,06 | 0,08 | 0,14 | 124,27 | 46,70 | 162,48 | 1,18 | 248,08 | 1,18 | 248,08 | 10,96 | 0,01 | 189 | 2008 | | | | | | | |
| КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2,2 | 2,2 | 11,2 | 76,3 | 0,03 | 0,47 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 98,29 | 14,29 | 72,42 | 0,22 | 142,78 | 8,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№028 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 12,4 | 14,6 | 44,6 | 344,5 | 0,16 | 1,00 | 0,15 | 1,26 | 0,28 | 0,24 | 226,96 | 63,29 | 248,10 | 1,60 | 410,76 | 19,06 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАЧАН СВЕЖИЙ | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,07 | 4,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 7,24 | 37,99 | 25,33 | 0,54 | 349,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№020 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,07 | 4,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 7,24 | 37,99 | 25,33 | 0,54 | 349,74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 50 | 0,4 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,40 | 6,30 | 10,80 | 0,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№017 | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТФОВЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/105 | 4,2 | 6,4 | 8,2 | 110,2 | 0,04 | 5,51 | 0,19 | 1,60 | 0,00 | 0,05 | 32,63 | 19,26 | 56,52 | 1,13 | 291,77 | 5,35 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 57 | 2012 | | | | | | | |
| РЫБА (МИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 80 | 20,1 | 6,4 | 0,5 | 139,2 | 0,13 | 0,55 | 0,09 | 0,03 | 0,00 | 0,12 | 19,50 | 25,69 | 194,53 | 0,54 | 349,66 | 50,66 | 0,35 | 0,04 | 0,04 | 228 | 2008 | | | | | | | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0,3 | 1,0 | 1,2 | 14,8 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,16 | 0,72 | 3,76 | 0,00 | 7,32 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 354 | 2012 | | | | | | | |
| ПЮРЕ КАРТФОВЕЛЬНОЕ | 150 | 3,2 | 5,1 | 21,3 | 143,8 | 0,12 | 10,36 | 0,03 | 0,24 | 0,00 | 0,10 | 36,48 | 29,13 | 84,34 | 1,19 | 761,40 | 8,47 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 335 | 2008 | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/107 | 0,2 | 0,0 | 10,1 | 42,5 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,86 | 4,75 | 5,84 | 0,51 | 27,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№036 | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№003 | | | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,46 | 2,39 | 11,70 | 0,27 | 18,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№004 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 757 | 31,6 | 19,7 | 63,1 | 560,5 | 0,29 | 18,56 | 0,30 | 2,37 | 0,08 | 0,28 | 124,30 | 92,58 | 357,20 | 4,78 | 1 560,2 | 66,30 | 0,40 | 0,04 | 0,04 | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБИЦА ЛЕНИВЫЕ | 180 | 14,3 | 12,5 | 12,9 | 225,1 | 0,06 | 18,17 | 0,04 | 0,63 | 0,15 | 0,13 | 62,56 | 32,11 | 150,31 | 2,57 | 437,87 | 9,50 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 298 | 2012 | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1,0 | 0,1 | 6,4 | 31,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 2,40 | 2,60 | 11,80 | 0,50 | 20,40 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№003 | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88,2 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,30 | 5,30 | 5,20 | 0,60 | 56,50 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№047 | | | | | | | | |
| СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 4,4 | 3,3 | 30,7 | 169,8 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,80 | 0,04 | 0,02 | 9,91 | 6,46 | 36,15 | 0,42 | 55,00 | 0,87 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 464 | 2008 | | | | | | | |
| МОГУРТ В ИНДУЛТАК | 100 | 2,8 | 2,5 | 4,5 | 56,5 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 102,00 | 11,20 | 76,00 | 0,00 | 148,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТР№005 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 525 | 22,6 | 18,5 | 76,2 | 570,6 | 0,11 | 19,17 | 0,05 | 1,83 | 0,19 | 0,25 | 189,17 | 67,67 | 279,46 | 4,09 | 715,77 | 11,57 | 0,06 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 68,1 | 53,3 | 204,9 | 1 571,6 | 0,63 | 42,75 | 0,50 | 5,46 | 0,55 | 0,84 | 547,67 | 251,53 | 910,09 | 11,01 | 3 098,4 | 9 | 66,30 | 0,47 | 0,05 | | | | | | | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|------|------|------|--|--|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Н, мг | Se, мг | ТК№015 | ТК№003 | ТК№044 | ТК№003 | ТК№004 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕММ | 40 | 1,9 | 2,8 | 21,1 | 90,7 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 6,90 | 4,20 | 14,70 | 0,30 | 40,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2012 | | | | |
| КАЛА РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205 | 4,9 | 6,8 | 29,9 | 200,7 | 0,04 | 0,53 | 0,04 | 0,24 | 0,08 | 0,12 | 112,18 | 26,56 | 114,84 | 0,36 | 179,76 | 9,60 | 0,01 | 0,00 | 189 | 2008 | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180/6 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 24,7 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 10,07 | 4,00 | 4,45 | 0,44 | 15,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 392 | 2012 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 431 | 6,9 | 9,6 | 57,1 | 316,1 | 0,04 | 2,95 | 0,04 | 0,34 | 0,10 | 0,12 | 128,15 | 33,76 | 133,99 | 1,12 | 235,56 | 9,60 | 0,01 | 0,00 | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 0,00 | 4,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 8,10 | 19,40 | 24,30 | 0,40 | 273,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1,0 | 0,2 | 17,8 | 78,0 | 0,00 | 4,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 8,10 | 19,40 | 24,30 | 0,40 | 273,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0,7 | 3,0 | 4,1 | 45,5 | 0,01 | 1,90 | 0,00 | 1,33 | 0,00 | 0,02 | 15,92 | 9,41 | 18,44 | 0,60 | 136,80 | 3,33 | 0,01 | 0,00 | 33 | 2012 | | | | | | | | | | |
| РАСОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 290/10/5 | 4,4 | 7,4 | 10,8 | 129,9 | 0,07 | 5,47 | 0,11 | 1,88 | 0,00 | 0,06 | 25,02 | 21,24 | 67,44 | 1,09 | 439,83 | 5,09 | 0,03 | 0,00 | 73 | 2012 | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 10,8 | 12,5 | 2,5 | 165,5 | 0,04 | 0,43 | 0,08 | 0,39 | 0,30 | 0,13 | 29,30 | 11,30 | 106,64 | 1,02 | 136,88 | 6,72 | 0,06 | 0,01 | 310 | 2012 | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 4,0 | 3,4 | 19,4 | 121,8 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 0,00 | 12,20 | 7,50 | 40,80 | 0,90 | 62,90 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 205 | 2012 | | | | | | | | | | |
| КОМОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 180 | 0,1 | 0,1 | 21,7 | 88,2 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 12,30 | 5,30 | 5,20 | 0,60 | 56,50 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | ТК№047 | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 4,01 | 4,34 | 19,71 | 0,84 | 34,07 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | ТК№003 | | | | | | | | | | | |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,9 | 0,8 | 12,9 | 66,0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,34 | 3,01 | 14,70 | 0,33 | 23,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК№004 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 23,6 | 27,4 | 82,0 | 667,9 | 0,22 | 8,50 | 0,19 | 5,39 | 0,30 | 0,21 | 102,99 | 62,10 | 272,93 | 5,38 | 890,03 | 17,68 | 0,10 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,3 | 0,0 | 1,0 | 5,6 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 8,32 | 5,04 | 15,12 | 0,40 | 56,40 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | ТК№015 | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ | 150 | 17,6 | 15,3 | 16,9 | 275,8 | 0,13 | 8,55 | 0,01 | 0,65 | 0,03 | 0,15 | 20,45 | 37,52 | 187,70 | 2,87 | 876,94 | 11,56 | 0,07 | 0,00 | 276 | 2012 | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,0 | 0,2 | 12,7 | 61,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 5,20 | 23,60 | 1,00 | 40,80 | 1,60 | 0,00 | 0,00 | ТК№003 | | | | | | | | | | | |
| КОМОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 0,4 | 0,0 | 23,0 | 102,0 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,54 | 18,60 | 23,70 | 0,50 | 309,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК№044 | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 75 | 4,9 | 3,4 | 30,0 | 170,1 | 0,06 | 5,55 | 0,01 | 0,83 | 0,07 | 0,04 | 25,54 | 10,87 | 44,90 | 0,72 | 110,54 | 1,98 | 0,01 | 0,01 | 451 | 2008 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 475 | 25,2 | 18,9 | 85,6 | 614,7 | 0,19 | 16,00 | 0,12 | 2,16 | 0,10 | 0,19 | 92,61 | 77,23 | 295,02 | 5,49 | 1394,58 | 16,34 | 0,08 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 86,7 | 86,1 | 242,6 | 1 676,7 | 0,45 | 31,75 | 0,45 | 7,80 | 0,58 | 0,63 | 332,85 | 192,49 | 726,24 | 12,39 | 2 793,77 | 43,62 | 0,19 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |