

«СОГЛАСОВАНО»

Исполняющий обязанности начальника
управления образования и молодежной
политики администрации
Нижневартовского района



О. В. Бардина

«УТВЕРЖДАЮ»:

Руководитель образовательного
учреждения, реализующего
основную образовательную
программу дошкольного
образования



Шарина О. В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
(для возрастной категории 1,5 - 3 года)

для муниципальных дошкольных образовательных учреждений
Нижневартовского района

«РАЗРАБОТАНО»

Исполняющий обязанности директора
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спектр»



О.Г. Дурова

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель Нижневартовского
района в Штабе родительского
общественного контроля
Общественного совета при
Департаменте образования и науки
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры

Шарина О. В.

Т.Н. Колоскова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ (20-ти дневное)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ДРУЖБА" жидкая (С)	150/4	4,1	6,1	19,1	148,1	0,05	0,33	0,02	0,09	0,05	0,11	106,22	20,18	97,40	0,34	165,86	24,29	0,02	0,00	TK № 286д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	180	3,0	3,0	13,0	91,1	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,09	96,55	18,24	75,30	0,46	157,45	7,98	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
Итого за прием пищи:	354	8,6	9,7	42,1	291,0	0,10	0,63	0,03	0,43	0,05	0,21	207,17	45,02	189,70	1,20	349,51	32,99	0,04	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
ИКРА ОВОЩНАЯ (б/т) (И)	30	0,4	1,4	2,3	23,1	0,01	0,61	0,16	0,72	0,00	0,01	8,39	7,12	13,41	0,26	66,66	1,59	0,01	0,00	TK № 154д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ и гречками (б/м) (И)	150/10	3,8	2,1	17,0	100,2	0,10	1,75	0,08	0,31	0,03	0,04	25,59	21,15	59,87	1,08	285,32	30,04	0,02	0,00	TK № 135д/22	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)	50	6,7	7,7	7,0	123,9	0,03	0,26	0,01	0,36	0,04	0,04	8,37	8,22	59,23	0,85	128,54	2,60	0,02	0,00	TK № 254д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,5	3,2	6,8	66,1	0,03	15,17	0,07	0,17	0,06	0,05	61,19	21,12	42,90	0,80	404,42	31,80	0,02	0,00	TK № 60д/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,1	0,1	18,9	76,8	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	10,57	2,51	2,60	0,07	17,08	0,00	0,00	0,00	TK № 202д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	1,12	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	540	16,3	14,9	69,7	476,7	0,22	18,50	0,32	2,06	0,13	0,17	123,91	72,32	221,01	4,06	967,62	67,15	0,07	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,5	24,1	177,9	0,06	0,63	0,02	0,00	0,00	0,20	193,20	22,81	140,98	0,45	295,96	16,76	0,03	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ГОРБУШИ (И)	50	8,2	3,7	7,1	94,5	0,07	0,26	0,01	0,66	0,00	0,06	22,68	16,27	89,92	0,66	156,57	29,46	0,13	0,01	TK № 132д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с овощами (С)	110	2,3	4,5	17,1	118,5	0,09	5,52	0,17	0,28	0,08	0,07	18,68	26,10	65,12	0,98	583,13	5,67	0,03	0,00	TK № 206д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,03	6,00	0,41	0,00	0,00	0,06	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,4	9,2	38,3	0,03	6,08	0,00	0,60	0,00	0,02	14,98	8,41	10,27	2,05	256,47	1,87	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	425	13,2	8,8	62,3	380,8	0,24	17,86	0,59	1,76	0,08	0,22	90,34	68,58	205,31	4,21	#####	37,00	0,17	0,01		
Всего за день:		46,6	42,4	209,0	1 405,4	0,65	38,52	20,96	4,25	0,26	0,93	734,62	222,73	852,00	9,92	#####	153,90	0,33	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,5	6,4	18,4	148,9	0,08	0,28	0,02	0,33	0,05	0,10	97,49	30,50	112,26	0,66	176,93	28,14	0,02	0,00	TK № 285д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,1	0,0	11,7	47,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	3,96	4,38	0,44	15,35	0,00	0,00	0,00	TK № 265д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	363	7,5	10,8	40,1	288,9	0,11	0,33	0,04	0,72	0,15	0,13	164,78	43,12	164,01	1,57	224,48	28,86	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО консервированного (И)	30	0,7	1,5	1,6	23,2	0,02	1,23	0,00	0,70	0,00	0,01	6,65	5,66	15,03	0,21	38,20	0,04	0,00	0,00	TK № 91д/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,8	5,3	6,3	88,2	0,03	3,04	0,11	1,18	0,00	0,04	31,74	17,14	51,84	0,93	261,43	44,22	0,02	0,00	TK № 146д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	60	5,0	2,4	4,4	59,9	0,03	0,27	0,01	0,84	0,12	0,04	21,47	15,38	70,74	0,37	138,79	38,10	0,16	0,01	TK № 161д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
НАПИТОК яблочный (Р)	150	0,1	0,1	12,7	51,9	0,00	0,48	0,00	0,12	0,00	0,00	9,19	2,90	1,83	0,37	51,56	0,37	0,00	0,00	TK № 348д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	1,12	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	556	14,7	13,8	57,7	415,5	0,21	9,66	0,13	3,47	0,18	0,20	109,28	73,77	243,92	3,62	#####	105,82	0,21	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,2	2,6	24,7	130,6	0,05	0,03	2,31	1,93	0,03	0,04	14,21	6,48	36,40	0,48	56,98	1,26	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,6	7,4	31,9	219,9	0,09	0,55	2,33	1,93	0,03	0,19	172,54	23,82	147,88	0,61	280,28	15,23	0,04	0,01		
Ужин																					
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)	50	9,9	8,7	1,8	125,0	0,02	0,18	0,01	0,48	0,11	0,07	8,59	10,31	87,55	1,25	180,22	4,82	0,03	0,00	TK № 298д/22	2022
АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)	110	1,7	4,5	8,8	82,9	0,05	3,63	0,29	0,31	0,08	0,04	22,74	18,11	43,61	0,63	248,93	10,94	0,02	0,00	TK № 299д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,3	0,0	17,4	70,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	40,41	2,88	2,98	0,04	0,71	0,00	0,00	0,00	TK № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,7	35,8	0,04	36,48	0,01	0,21	0,00	0,03	31,83	12,14	21,48	0,28	181,74	1,87	0,02	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	420	13,8	13,5	43,1	349,9	0,13	40,30	0,32	1,17	0,19	0,14	106,57	45,54	165,37	2,37	625,55	17,63	0,07	0,00		
Всего за день:		45,4	48,0	177,3	1 330,7	0,57	51,54	2,85	7,29	0,55	0,83	673,17	200,25	816,18	8,17	#####	167,54	0,36	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)	150	3,4	3,3	13,4	96,4	0,03	0,25	0,01	0,26	0,02	0,08	81,91	10,65	63,10	0,29	121,73	26,54	0,01	0,00	TK № 250д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	2,9	2,4	14,1	89,7	0,02	0,15	0,01	0,00	0,00	0,06	59,89	33,42	73,58	1,44	170,13	3,99	0,01	0,00	TK № 124д/22	2022
БУТЕРБРОД с маслом (23) (И)	23	1,5	2,3	9,9	66,6	0,02	0,00	0,01	0,25	0,04	0,01	4,71	2,80	13,88	0,23	19,47	0,00	0,00	0,00	TK № 110д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	359	9,2	9,7	37,4	274,0	0,07	0,43	0,04	0,53	0,12	0,17	198,55	48,93	180,05	2,02	316,46	30,53	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,5	5,9	88,8	0,03	5,11	0,09	1,24	0,00	0,05	29,55	15,59	49,45	0,74	279,60	3,91	0,02	0,00	TK № 112д/22	2022
ПЛОВ из птицы (И)	130	10,3	11,8	22,4	236,8	0,04	0,61	0,14	0,38	0,06	0,07	15,90	24,50	116,02	1,06	153,69	26,49	0,07	0,01	TK № 141д/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	150	0,1	0,0	9,4	39,7	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,80	1,78	0,10	22,15	0,00	0,00	0,00	TK № 333д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	506	16,7	17,6	51,5	433,6	0,13	7,76	0,23	2,00	0,06	0,14	68,20	57,17	206,58	2,84	545,72	31,24	0,09	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK № 18д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,4	6,7	23,6	180,3	0,07	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	192,20	22,61	143,78	0,31	282,16	16,76	0,03	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и молоком сгущенным (С)	120/10	9,5	8,9	28,1	230,3	0,05	0,49	0,41	1,85	0,12	0,15	108,80	25,75	132,59	0,71	181,75	7,89	0,03	0,01	TK № 249д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,2	19,8	90,0	0,06	60,00	0,00	0,30	0,00	0,03	27,00	16,50	19,50	0,45	268,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,4	0,4	10,8	48,0	0,02	3,36	0,00	0,38	0,00	0,03	19,67	12,39	16,52	2,37	158,05	1,04	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	12,1	9,6	66,1	403,6	0,15	63,85	0,41	2,70	0,12	0,21	158,47	56,74	178,36	3,70	622,25	8,93	0,04	0,01		
Всего за день:		47,3	46,1	182,8	1 345,5	0,44	72,97	0,73	5,23	0,30	0,84	741,42	199,45	800,77	8,97	#####	96,46	0,18	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,5	3,5	11,7	92,4	0,06	0,25	0,01	0,11	0,02	0,09	82,44	30,14	85,01	0,78	150,94	22,81	0,01	0,00	TK № 372д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,1	0,0	13,3	54,0	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	4,04	4,88	0,40	22,89	0,01	0,00	0,00	TK № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0,0	3,6	0,1	32,6	0,00	0,00	0,02	0,05	0,07	0,01	1,18	0,00	1,47	0,01	1,46	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	361	6,5	9,4	35,1	252,1	0,09	0,94	0,04	0,52	0,15	0,14	151,15	42,84	137,85	1,65	206,62	23,54	0,01	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (б/г) (И)	30	0,5	1,5	2,9	26,7	0,01	0,88	0,00	0,71	0,00	0,01	10,96	6,25	13,95	0,39	89,30	2,13	0,01	0,00	TK № 71д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	150/15	5,2	5,9	11,8	120,6	0,06	2,49	0,10	0,27	0,07	0,06	19,48	16,77	64,22	0,81	301,13	31,35	0,04	0,00	TK № 24д/22	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	50	7,3	3,2	5,4	79,8	0,08	3,18	1,55	0,45	0,11	0,55	18,45	9,41	108,62	2,11	137,11	4,24	0,07	0,01	TK № 63д/22	2022
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)	110	1,9	3,9	10,4	84,8	0,05	7,46	0,13	0,18	0,06	0,05	31,51	19,68	44,88	0,73	413,50	23,69	0,02	0,00	TK № 83д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	7,9	39,6	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,02	5,80	9,40	30,00	0,78	47,00	1,12	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	545	18,5	15,1	63,4	463,0	0,27	17,01	1,78	2,11	0,24	0,72	100,70	70,31	285,17	7,14	#####	64,03	0,14	0,01		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)	150	0,2	0,1	12,8	52,5	0,01	3,70	0,00	0,05	0,00	0,01	12,39	3,87	4,90	0,06	46,81	0,47	0,00	0,00	TK № 293д/22	2022
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ (С)	60	3,1	1,5	33,2	158,9	0,06	0,82	0,01	0,61	0,03	0,01	11,94	7,42	31,32	1,02	89,61	0,88	0,00	0,00	TK № 362д/22	2022
Итого за прием пищи:	210	3,3	1,6	46,0	211,4	0,07	4,52	0,01	0,66	0,03	0,02	24,33	11,29	36,22	1,08	136,42	1,35	0,00	0,00		
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	130	14,0	14,1	2,5	193,1	0,06	0,13	0,19	0,65	2,34	0,42	93,47	15,65	207,50	2,37	200,09	43,96	0,05	0,03	TK № 142д/22	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,4	0,5	9,7	40,3	0,03	6,40	0,00	0,63	0,00	0,02	15,77	8,85	10,81	2,16	269,97	1,97	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	16,0	14,8	40,8	357,7	0,11	7,53	0,19	1,50	2,34	0,45	124,74	30,81	239,78	4,84	510,74	45,93	0,06	0,03		
Всего за день:		47,2	43,4	189,3	1 337,2	0,58	30,70	2,05	4,86	2,76	1,50	520,92	169,25	794,02	14,81	#####	143,85	0,23	0,04		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	140/4	4,5	5,4	23,7	161,9	0,07	0,23	0,02	0,18	0,05	0,08	78,03	21,57	90,50	0,72	145,11	22,41	0,01	0,00	TK № 56д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,5	1,5	11,0	63,9	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	55,76	8,15	39,04	0,40	83,43	4,44	0,01	0,00	TK № 266д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	350	8,9	9,2	44,7	298,9	0,11	0,44	0,04	0,54	0,11	0,16	190,23	38,38	176,03	1,58	259,87	27,57	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ "СТЕПНОЙ" разных овощей (И)	30	0,5	3,0	3,0	41,3	0,02	1,16	0,09	1,39	0,00	0,01	5,64	6,79	14,72	0,22	100,46	1,04	0,01	0,00	TK № 111д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,3	8,3	96,9	0,04	2,45	0,09	1,19	0,00	0,05	28,86	18,96	57,28	1,08	312,87	33,26	0,02	0,00	TK № 277д/22	2022
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	50	8,1	10,2	4,8	143,1	0,03	0,18	0,09	2,04	0,09	0,07	17,85	14,68	87,34	1,31	165,83	24,14	0,03	0,00	TK № 305д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,5	3,2	6,8	66,1	0,03	15,17	0,07	0,17	0,06	0,05	61,19	21,12	42,90	0,80	404,42	31,80	0,02	0,00	TK № 60д/22	2022
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)	150	0,9	0,0	15,7	67,3	0,01	0,27	0,10	0,00	0,00	0,03	30,69	17,42	22,34	0,49	292,57	0,00	0,01	0,00	TK № 116д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	536	18,0	22,0	51,9	479,7	0,18	19,23	0,44	5,17	0,15	0,22	151,58	88,12	256,83	4,66	#####	91,08	0,09	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)	50	2,2	1,9	25,1	126,2	0,04	1,66	2,66	0,82	0,03	0,02	10,33	7,92	26,30	0,50	68,19	0,66	0,01	0,01	TK № 364д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,6	6,7	32,3	215,5	0,08	2,18	2,68	0,82	0,03	0,17	168,66	25,26	137,78	0,63	291,49	14,63	0,04	0,01		
Ужин																					
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (С)	50	7,6	8,4	5,0	125,7	0,04	0,33	0,02	0,29	0,04	0,06	19,99	10,26	68,61	0,60	116,01	2,92	0,04	0,00	TK № 188д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,3	17,1	76,5	0,02	11,10	0,02	0,00	0,00	0,03	25,50	9,00	27,00	0,45	375,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,0	33,3	0,06	23,10	0,01	0,19	0,00	0,03	32,78	10,27	15,87	0,10	142,99	0,28	0,14	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	420	12,9	13,1	51,5	376,5	0,22	39,17	0,06	0,78	0,10	0,20	111,70	52,12	182,71	2,06	#####	25,17	0,21	0,00		
Всего за день:		49,2	53,5	184,9	1 427,1	0,62	61,72	3,25	7,31	0,39	0,92	742,17	217,88	848,35	8,93	#####	158,45	0,38	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,5	6,4	18,4	148,9	0,08	0,28	0,02	0,33	0,05	0,10	97,49	30,50	112,26	0,66	176,93	28,14	0,02	0,00	TK № 285д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	2,9	2,4	14,1	89,7	0,02	0,15	0,01	0,00	0,00	0,06	59,89	33,42	73,58	1,44	170,13	3,99	0,01	0,00	TK № 124д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	354	8,9	9,0	42,3	285,6	0,12	0,43	0,03	0,55	0,05	0,17	161,38	66,72	198,84	2,32	365,66	32,13	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	150/10	3,7	4,5	7,0	83,6	0,04	3,43	0,09	0,21	0,04	0,05	21,75	15,53	50,80	0,76	280,08	42,82	0,02	0,00	TK № 159д/22	2022
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	130	14,0	13,2	13,9	229,9	0,09	3,99	0,12	0,58	0,04	0,12	19,16	30,53	147,41	2,17	641,87	40,46	0,06	0,00	TK № 197д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,03	6,00	0,41	0,00	0,00	0,06	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	500	20,9	18,0	53,8	464,3	0,22	14,38	0,62	1,17	0,08	0,25	85,06	74,34	264,54	4,17	#####	84,12	0,08	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР,печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	20	0,2	0,0	16,0	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	1,20	2,40	0,28	9,20	0,00	0,00	0,00	TK № 25д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5,4	5,8	24,6	172,3	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	195,00	22,01	136,18	0,43	277,16	16,76	0,03	0,00		
Ужин																					
ИКРА ОВОЩНАЯ (б/т) (И)	40	0,5	1,9	3,0	31,1	0,01	0,81	0,22	0,98	0,00	0,02	11,21	9,52	17,91	0,35	89,04	2,13	0,01	0,00	TK № 154д/22	2022
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы (С)	50	8,2	8,6	8,1	142,4	0,04	0,21	0,02	0,28	0,03	0,07	22,66	14,59	86,55	1,06	117,01	2,93	0,05	0,00	TK № 247д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)	110	2,2	4,0	14,1	101,3	0,08	4,26	0,27	0,25	0,06	0,08	28,83	23,98	60,99	0,77	487,18	25,79	0,03	0,00	TK № 140д/22	2022
НАПИТОК клюквенный	180	0,1	0,0	14,0	56,8	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	10,46	4,65	2,20	0,12	27,07	0,01	0,00	0,00	TK № 200д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	12,5	14,7	49,0	378,6	0,15	6,15	0,51	1,73	0,09	0,18	77,16	55,54	180,65	2,52	738,90	30,86	0,09	0,00		
Всего за день:		50,5	50,0	174,2	1 357,3	0,57	22,29	1,21	3,45	0,22	0,96	638,60	232,61	875,21	9,44	#####	163,87	0,25	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (Л)	150/5	4,4	7,0	18,4	153,6	0,07	0,33	0,02	0,09	0,07	0,11	109,37	21,95	101,22	0,44	172,30	33,15	0,02	0,00	TK № 96д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,1	0,0	13,3	54,0	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	4,04	4,88	0,40	22,89	0,01	0,00	0,00	TK № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
Итого за прием пищи:	358	6,0	9,7	41,7	279,0	0,10	0,99	0,03	0,46	0,11	0,13	125,57	32,59	123,98	1,25	222,26	33,88	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,8	5,3	6,3	88,2	0,03	3,04	0,11	1,18	0,00	0,04	31,74	17,14	51,84	0,93	261,43	44,22	0,02	0,00	TK № 146д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)	50/15	9,6	11,2	6,9	166,7	0,03	0,26	0,04	0,30	0,04	0,07	26,70	10,77	86,93	0,80	122,74	11,26	0,06	0,00	TK № 251д/22	2022
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,9	3,5	26,6	149,5	0,03	0,60	0,09	0,35	0,06	0,02	14,88	21,01	59,94	0,49	67,22	48,28	0,02	0,00	TK № 55д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,3	0,0	17,4	70,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	40,41	2,88	2,98	0,04	0,71	0,00	0,00	0,00	TK № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	521	18,7	20,3	70,5	540,3	0,14	3,91	0,25	2,21	0,10	0,14	121,08	60,95	233,94	3,02	501,30	104,60	0,10	0,00		
Полдник																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (н/м) (С)	50	5,4	5,2	17,0	136,6	0,07	0,07	0,02	0,32	0,14	0,08	36,43	9,05	67,41	0,57	64,66	15,45	0,01	0,01	TK № 291д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5,5	5,2	35,8	213,9	0,07	1,07	0,02	0,32	0,14	0,08	47,93	12,56	75,88	0,66	86,74	15,45	0,01	0,01		
Ужин																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	50/20	7,7	7,1	7,3	124,3	0,06	0,31	0,01	1,94	0,01	0,05	11,66	11,78	70,59	0,36	136,48	20,48	0,13	0,01	TK № 315д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,7	35,8	0,04	36,48	0,01	0,21	0,00	0,03	31,83	12,14	21,48	0,28	181,74	1,87	0,02	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	440	12,7	11,7	52,6	365,6	0,22	44,43	0,03	2,45	0,07	0,18	87,42	52,51	173,80	3,65	#####	45,82	0,18	0,01		
Всего за день:		45,8	49,4	204,6	1 451,8	0,57	51,10	0,36	5,51	0,42	0,70	502,00	172,61	702,60	8,68	#####	208,75	0,33	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	150/4	5,1	6,0	20,3	156,1	0,09	0,28	0,02	0,22	0,05	0,12	91,25	49,98	120,76	1,44	204,28	27,86	0,02	0,00	TK № 90д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,5	1,5	11,0	63,9	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	55,76	8,15	39,04	0,40	83,43	4,44	0,01	0,00	TK № 266д/22	2022
БУТЕРБРОД с маслом (23) (И)	23	1,5	2,3	9,9	66,6	0,02	0,00	0,01	0,25	0,04	0,01	4,71	2,80	13,88	0,23	19,47	0,00	0,00	0,00	TK № 110д/22	2022
Итого за прием пищи:	357	8,1	9,8	41,2	286,6	0,12	0,46	0,04	0,47	0,09	0,18	151,72	60,93	173,68	2,07	307,18	32,30	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	30	0,6	2,3	3,0	35,1	0,02	1,16	0,06	1,07	0,00	0,01	6,56	6,68	14,78	0,26	97,79	1,18	0,01	0,00	TK № 77д/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	150/15	6,8	3,1	11,4	100,9	0,09	2,73	0,09	0,13	0,02	0,07	21,36	24,17	88,19	0,74	378,96	51,49	0,12	0,01	TK № 355д/22	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (С)	130	10,0	14,0	20,7	248,7	0,12	6,42	0,02	1,37	0,09	0,12	17,89	32,90	129,98	1,92	815,00	9,18	0,06	0,00	TK № 270д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,5	0,3	24,5	105,0	0,03	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60	225,00	9,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	505	20,0	20,0	72,9	554,7	0,31	13,31	0,17	2,95	0,11	0,23	83,16	86,40	283,20	4,28	#####	71,69	0,19	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,5	24,1	177,9	0,06	0,63	0,02	0,00	0,00	0,20	193,20	22,81	140,98	0,45	295,96	16,76	0,03	0,00		
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	130	14,0	14,1	2,5	193,1	0,06	0,13	0,19	0,65	2,34	0,42	93,47	15,65	207,50	2,37	200,09	43,96	0,05	0,03	TK № 142д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,1	0,0	12,0	49,7	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,93	1,19	0,06	15,08	0,00	0,00	0,00	TK № 103д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,4	0,5	10,2	42,3	0,03	6,72	0,00	0,66	0,00	0,02	16,56	9,29	11,35	2,27	283,47	2,07	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	15,6	14,7	32,1	320,4	0,11	7,57	0,19	1,48	2,34	0,44	120,63	29,97	229,79	4,87	512,59	46,03	0,06	0,03		
Всего за день:		52,2	53,5	181,1	1 418,6	0,63	22,87	20,42	4,90	2,54	1,18	668,71	214,11	922,65	11,67	#####	166,78	0,33	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	140/5	3,6	6,0	22,3	158,2	0,03	0,26	0,02	0,14	0,07	0,09	84,82	18,53	84,84	0,28	132,48	34,77	0,02	0,00	TK № 133д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	180	3,0	3,0	13,0	91,1	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,09	96,55	18,24	75,30	0,46	157,45	7,98	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
Итого за прием пищи:	350	8,5	9,8	47,8	314,1	0,09	0,56	0,03	0,57	0,07	0,19	186,87	45,02	181,39	1,24	322,68	43,65	0,04	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
ЗАКУСКА ИЗ КУКУРУЗЫ и МОРКОВИ (Р)	30	0,7	0,4	2,3	15,5	0,02	1,49	0,13	0,44	0,00	0,01	6,04	6,83	14,66	0,18	42,96	0,46	0,00	0,00	TK № 46д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,3	8,3	96,9	0,04	2,45	0,09	1,19	0,00	0,05	28,86	18,96	57,28	1,08	312,87	33,26	0,02	0,00	TK № 277д/22	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (И)	50	7,6	5,3	3,9	93,5	0,08	3,68	1,75	0,44	0,04	0,62	12,78	7,71	111,10	2,32	138,00	3,56	0,08	0,01	TK № 85д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	110	2,2	3,0	17,3	105,0	0,09	5,63	0,01	0,15	0,05	0,07	16,00	23,22	57,80	0,90	608,10	34,20	0,03	0,00	TK № 363д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Р)	150	0,3	0,1	21,9	89,5	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	16,95	6,92	17,12	0,40	121,74	0,12	0,03	0,00	TK № 84д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	536	16,8	14,4	67,0	465,4	0,30	13,25	1,98	2,60	0,09	0,77	87,98	72,79	290,21	5,64	#####	72,44	0,16	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,2	2,6	24,7	130,6	0,05	0,03	2,31	1,93	0,03	0,04	14,21	6,48	36,40	0,48	56,98	1,26	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,6	7,4	31,9	219,9	0,09	0,55	2,33	1,93	0,03	0,19	172,54	23,82	147,88	0,61	280,28	15,23	0,04	0,01		
Ужин																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (Л)	130/10	17,0	10,9	32,1	294,0	0,05	4,23	0,06	0,15	0,24	0,22	162,83	24,16	193,24	0,67	218,36	11,86	0,04	0,02	TK № 105д/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	150	0,1	0,0	9,4	39,7	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	8,60	3,80	1,78	0,10	22,15	0,00	0,00	0,00	TK № 333д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,0	33,3	0,06	23,10	0,01	0,19	0,00	0,03	32,78	10,27	15,87	0,10	142,99	0,28	0,14	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	19,0	11,2	55,9	402,3	0,13	28,41	0,07	0,51	0,24	0,25	207,21	40,33	220,64	1,04	397,45	12,14	0,18	0,02		
Всего за день:		53,7	45,3	207,1	1 458,2	0,64	43,47	4,44	5,61	0,43	1,57	774,60	195,96	935,12	8,53	#####	143,46	0,44	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)	150	5,1	5,6	15,3	131,9	0,09	0,40	0,02	0,50	0,02	0,13	132,77	29,26	132,81	0,65	225,05	34,97	0,03	0,00	TK № 244д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,1	0,0	11,7	47,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	3,96	4,38	0,44	15,35	0,00	0,00	0,00	TK № 265д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	359	8,1	9,6	36,8	267,1	0,11	0,45	0,04	0,77	0,12	0,16	199,66	38,08	180,56	1,38	265,00	34,97	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ с сухариками (И)	150/10	2,7	2,5	19,6	112,2	0,07	3,71	0,05	0,32	0,04	0,05	17,76	18,75	51,14	0,80	410,95	31,33	0,02	0,00	TK № 148д/22	2022
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (без т/л) (И)	130	10,2	13,0	27,3	267,2	0,04	0,38	0,17	3,34	0,00	0,06	13,70	28,26	119,77	1,36	206,84	35,90	0,04	0,00	TK № 368д/22	2022
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	150	0,5	0,2	19,3	90,5	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,40	3,65	2,30	0,41	8,33	0,00	0,00	0,00	TK № 213д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	485	14,7	15,9	72,6	502,9	0,16	65,05	0,34	3,87	0,04	0,17	57,01	61,84	202,79	3,34	702,45	68,07	0,06	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
БАНТИКИ С КУРАГОЙ (Р)	50	2,2	1,9	25,1	126,0	0,04	1,66	2,65	0,82	0,03	0,02	10,32	7,91	26,26	0,50	68,10	0,66	0,01	0,01	TK № 367д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,6	6,7	32,3	215,3	0,08	2,18	2,67	0,82	0,03	0,17	168,65	25,25	137,74	0,63	291,40	14,63	0,04	0,01		
Ужин																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)	50	9,8	6,7	3,1	108,4	0,10	0,26	0,01	0,56	0,09	0,08	11,98	14,62	103,48	0,78	150,98	18,90	0,14	0,01	TK № 139д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)	110	2,2	4,0	14,1	101,3	0,08	4,26	0,27	0,25	0,06	0,08	28,83	23,98	60,99	0,77	487,18	25,79	0,03	0,00	TK № 140д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,3	17,1	76,5	0,02	11,10	0,02	0,00	0,00	0,03	25,50	9,00	27,00	0,45	375,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,3	9,7	43,4	0,02	3,04	0,00	0,34	0,00	0,03	17,79	11,21	14,94	2,15	142,99	0,94	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	420	14,6	11,4	51,4	364,9	0,24	18,66	0,30	1,32	0,15	0,22	87,10	60,91	216,16	4,32	#####	45,63	0,18	0,01		
Всего за день:		46,9	46,1	197,1	1 403,2	0,63	87,04	3,38	6,85	0,34	0,89	632,42	200,08	832,25	9,77	#####	172,30	0,33	0,02		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)	150	3,4	3,3	13,4	96,4	0,03	0,25	0,01	0,26	0,02	0,08	81,25	10,61	62,97	0,29	121,71	18,66	0,01	0,00	TK № 250д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	180	3,0	3,0	13,0	91,1	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,09	96,55	18,24	75,30	0,46	157,45	7,98	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
Итого за прием пищи:	358	8,3	9,2	38,9	271,9	0,09	0,55	0,03	0,72	0,06	0,18	184,01	37,10	160,40	1,26	312,78	27,54	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,2	54,0	0,02	0,30	0,03	0,00	0,00	0,13	124,00	14,00	92,00	0,10	146,00	9,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом	150/10	4,9	6,3	13,4	129,7	0,05	1,77	0,09	1,02	0,08	0,05	16,58	14,50	56,79	0,82	251,46	15,56	0,02	0,00	TK № 158д/22	2022
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	50	8,1	10,2	4,8	143,1	0,03	0,18	0,09	2,04	0,09	0,07	17,85	14,68	87,34	1,31	165,83	24,14	0,03	0,00	TK № 305д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,5	3,2	6,8	66,1	0,03	15,17	0,07	0,17	0,06	0,05	61,19	21,12	42,90	0,80	404,42	31,80	0,02	0,00	TK № 60д/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,1	0,1	18,9	76,8	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	10,57	2,51	2,60	0,07	17,08	0,00	0,00	0,00	TK № 202д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	500	17,7	20,1	57,2	480,7	0,16	17,83	0,25	3,61	0,23	0,18	113,54	61,96	221,88	3,76	887,99	72,34	0,07	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,20	2,00	7,20	0,30	28,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,5	24,1	177,9	0,06	0,63	0,02	0,00	0,00	0,20	193,20	22,81	140,98	0,45	295,96	16,76	0,03	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (И)	30	0,4	3,0	2,3	37,5	0,00	0,69	0,00	1,36	0,00	0,01	12,13	5,45	10,99	0,36	75,59	37,34	0,00	0,00	TK № 42д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	60	5,0	2,4	4,4	59,9	0,03	0,27	0,01	0,84	0,12	0,04	21,47	15,38	70,74	0,37	138,79	38,10	0,16	0,01	TK № 161д/22	2022
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,9	3,9	26,6	153,0	0,03	0,60	0,09	0,99	0,04	0,02	14,58	21,01	59,61	0,49	66,78	48,28	0,02	0,00	TK № 55д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	1,3	0,2	23,8	108,0	0,07	72,00	0,00	0,36	0,00	0,04	32,40	19,80	23,40	0,54	322,20	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	11,1	9,7	66,9	405,4	0,15	73,56	0,10	3,77	0,16	0,12	84,58	64,44	177,74	1,98	621,96	123,72	0,18	0,01		
Всего за день:		45,8	48,0	191,3	1 389,9	0,48	92,87	0,43	8,10	0,45	0,81	699,33	200,31	793,00	7,55	#####	249,36	0,31	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,5	6,4	18,4	148,9	0,08	0,28	0,02	0,33	0,05	0,10	97,49	30,50	112,26	0,66	176,93	28,14	0,02	0,00	TK № 285д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,5	1,5	11,0	63,9	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	55,76	8,15	39,04	0,40	83,43	4,44	0,01	0,00	TK № 266д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
Итого за прием пищи:	359	7,9	8,7	41,9	277,6	0,13	0,46	0,03	0,76	0,05	0,16	158,75	46,90	172,55	1,56	293,11	33,48	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО консервированного (И)	30	0,7	1,5	1,6	23,2	0,02	1,23	0,00	0,70	0,00	0,01	6,65	5,66	15,03	0,21	38,20	0,04	0,00	0,00	TK № 91д/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,4	6,3	89,2	0,03	3,04	0,11	1,18	0,00	0,05	28,51	17,02	51,84	0,91	262,77	4,83	0,02	0,00	TK № 146д/22	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ГОРБУШИ (И)	50	8,2	3,7	7,1	94,5	0,07	0,26	0,01	0,66	0,00	0,06	22,68	16,27	89,92	0,66	156,57	29,46	0,13	0,01	TK № 132д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,5	0,3	24,5	105,0	0,03	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60	225,00	9,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	536	17,7	15,3	67,8	482,6	0,28	12,17	0,13	3,05	0,06	0,23	125,62	82,09	268,52	3,88	#####	66,14	0,18	0,01		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)	150	0,9	0,0	15,7	67,3	0,01	0,27	0,10	0,00	0,00	0,03	30,69	17,42	22,34	0,49	292,57	0,00	0,01	0,00	TK № 116д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,2	2,6	24,7	130,6	0,05	0,03	2,31	1,93	0,03	0,04	14,21	6,48	36,40	0,48	56,98	1,26	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	3,1	2,6	40,4	197,9	0,06	0,30	2,41	1,93	0,03	0,07	44,90	23,90	58,74	0,97	349,55	1,26	0,02	0,01		
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	130	14,0	14,1	2,5	193,1	0,06	0,13	0,19	0,65	2,34	0,42	93,47	15,65	207,50	2,37	200,09	43,96	0,05	0,03	TK № 142д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,3	0,0	17,4	70,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	40,41	2,88	2,98	0,04	0,71	0,00	0,00	0,00	TK № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,9	0,2	7,8	36,8	0,06	25,54	0,01	0,21	0,00	0,03	36,23	11,35	17,55	0,11	158,05	0,30	0,16	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	16,3	14,4	35,1	336,1	0,14	25,68	0,21	1,03	2,34	0,45	173,11	31,98	237,78	2,69	372,80	44,26	0,21	0,03		
Всего за день:		47,8	43,5	189,7	1 350,7	0,64	39,31	2,81	6,77	2,48	1,08	622,38	198,87	832,59	9,10	#####	145,14	0,46	0,05		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	140/5	4,7	6,1	21,7	160,2	0,07	0,26	0,02	0,05	0,07	0,10	90,49	20,85	107,71	0,95	161,36	26,60	0,01	0,01	TK № 117д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	2,9	2,4	14,1	89,7	0,02	0,15	0,01	0,00	0,00	0,06	59,89	33,42	73,58	1,44	170,13	3,99	0,01	0,00	TK № 124д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
Итого за прием пищи:	350	9,5	9,3	48,3	314,7	0,13	0,41	0,03	0,48	0,07	0,17	155,88	62,52	202,54	2,89	364,24	31,49	0,02	0,01		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ рыбными фрикадельками (С)	150/15	3,6	1,9	11,0	75,2	0,07	3,60	0,09	0,92	0,14	0,05	17,59	20,98	66,20	0,70	422,98	21,37	0,10	0,00	TK № 301д/22	2022
ПЛОВ из птицы (И)	130	10,3	11,8	22,4	236,7	0,04	0,61	0,14	0,38	0,06	0,07	15,87	24,46	115,98	1,06	153,50	26,48	0,07	0,01	TK № 141д/22	2022
НАПИТОК яблочный (Р)	150	0,1	0,1	12,7	51,9	0,00	0,48	0,00	0,12	0,00	0,00	9,19	2,90	1,83	0,37	51,56	0,37	0,00	0,00	TK № 348д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	505	16,4	14,1	59,9	432,1	0,17	5,65	0,23	1,80	0,20	0,14	56,80	61,62	223,34	3,07	718,32	49,06	0,17	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	20	1,2	0,9	15,0	73,2	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,20	1,80	10,00	0,16	14,20	0,00	0,00	0,00	TK № 18д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,4	6,7	23,6	180,3	0,07	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	192,20	22,61	143,78	0,31	282,16	16,76	0,03	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (С)	130	10,0	14,0	20,7	248,7	0,12	6,42	0,02	1,37	0,09	0,12	17,89	32,90	129,98	1,92	815,00	9,18	0,06	0,00	TK № 270д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,0	19,1	82,5	0,03	6,00	0,41	0,00	0,00	0,06	30,00	15,00	27,00	0,30	367,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,4	0,4	10,8	48,0	0,02	3,36	0,00	0,38	0,00	0,03	19,67	12,39	16,52	2,37	158,05	1,04	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	12,3	14,5	58,0	414,5	0,19	15,78	0,43	1,92	0,09	0,21	70,56	62,39	183,25	4,76	#####	10,22	0,07	0,00		
Всего за день:		47,5	47,1	193,8	1 394,6	0,60	23,17	0,74	4,27	0,36	0,88	595,44	223,14	847,91	11,13	#####	116,53	0,31	0,02		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,5	3,5	11,7	92,4	0,06	0,25	0,01	0,11	0,02	0,09	82,44	30,14	85,01	0,78	150,94	22,81	0,01	0,00	TK № 372д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,1	0,0	13,3	54,0	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	4,04	4,88	0,40	22,89	0,01	0,00	0,00	TK № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0,04	0,00	0,00	0,43	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	364	6,9	8,1	37,5	252,1	0,10	0,94	0,03	0,59	0,12	0,13	151,78	44,49	141,51	1,75	212,58	23,72	0,01	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)	30	1,4	2,8	2,1	39,3	0,01	0,66	0,01	0,71	0,04	0,02	47,93	6,44	31,77	0,36	73,50	9,60	0,00	0,00	TK № 44д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	150/15	5,2	5,9	11,8	120,6	0,06	2,49	0,10	0,27	0,07	0,06	19,48	16,77	64,22	0,81	301,13	31,35	0,04	0,00	TK № 24д/22	2022
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ (С)	50	9,2	9,0	6,4	143,3	0,10	4,22	2,11	3,20	0,03	0,74	5,61	8,09	128,73	2,79	142,52	3,10	0,09	0,02	TK № 58д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	110	2,2	3,0	17,3	105,0	0,09	5,63	0,01	0,15	0,05	0,07	16,00	23,22	57,80	0,90	608,10	34,20	0,03	0,00	TK № 363д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	535	20,9	21,2	66,1	537,7	0,33	16,00	2,23	4,71	0,19	0,92	106,87	69,67	325,27	7,72	#####	80,59	0,16	0,02		
Полдник																					
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	150	0,5	0,2	19,3	90,5	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,40	3,65	2,30	0,41	8,33	0,00	0,00	0,00	TK № 213д/22	2022
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ с картофелем (С)	50	2,9	2,0	20,4	111,5	0,06	1,30	0,01	0,39	0,03	0,02	10,32	9,22	37,53	0,56	136,59	9,38	0,01	0,00	TK № 287д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	3,4	2,2	39,7	202,0	0,07	61,30	0,13	0,39	0,03	0,06	24,72	12,87	39,83	0,97	144,92	9,38	0,01	0,00		
Ужин																					
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)	50	9,9	8,7	1,8	125,0	0,02	0,18	0,01	0,48	0,11	0,07	8,59	10,31	87,55	1,25	180,22	4,82	0,03	0,00	TK № 298д/22	2022
АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)	110	1,7	4,5	8,8	82,9	0,05	3,63	0,29	0,31	0,08	0,04	22,74	18,11	43,61	0,63	248,93	10,94	0,02	0,00	TK № 299д/22	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,7	35,8	0,04	36,48	0,01	0,21	0,00	0,03	31,83	12,14	21,48	0,28	181,74	1,87	0,02	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	420	13,6	13,5	44,5	356,3	0,13	41,29	0,31	1,17	0,19	0,14	77,66	46,17	170,86	2,42	646,92	17,63	0,07	0,00		
Всего за день:		47,5	47,5	198,6	1 427,1	0,66	120,43	22,70	6,86	0,53	1,38	481,03	187,20	772,47	12,86	#####	131,32	0,27	0,02		

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшечно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	140/4	4,5	5,4	23,7	161,9	0,07	0,23	0,02	0,18	0,05	0,08	78,03	21,57	90,50	0,72	145,11	22,41	0,01	0,00	TK № 56д/22	2022		
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,1	0,0	11,7	47,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	3,96	4,38	0,44	15,35	0,00	0,00	0,00	TK № 265д/22	2022		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022		
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022		
Итого за прием пищи:	350	7,5	7,7	45,4	282,3	0,10	0,28	0,03	0,54	0,11	0,11	144,61	34,19	141,37	1,62	191,79	23,13	0,01	0,00				
II Завтрак																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022		
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00				
Обед																							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" разных овощей (И)	30	0,5	3,0	3,0	41,3	0,02	1,16	0,09	1,39	0,00	0,01	5,64	6,79	14,72	0,22	100,46	1,04	0,01	0,00	TK № 111д/22	2022		
СВЕКОЛЬНИК со сметаной (Б/М) (И)	150/6	1,3	3,1	7,9	65,2	0,03	2,44	0,09	1,11	0,00	0,04	27,69	16,39	35,85	0,77	266,25	32,22	0,02	0,00	TK № 50д/22	2022		
СУФЛЕ КУРИНОЕ (с/р) (И)	50	6,2	5,5	4,6	92,1	0,03	0,26	0,04	0,19	0,38	0,09	17,01	8,57	69,36	0,69	86,84	12,54	0,03	0,01	TK № 365д/22	2022		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом (И)	110	5,0	3,8	31,7	180,6	0,06	0,00	0,01	0,74	0,06	0,02	17,05	7,58	38,39	0,72	58,51	67,71	0,01	0,01	TK № 86д/22	2022		
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,1	0,0	12,0	49,7	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,93	1,19	0,06	15,08	0,00	0,00	0,00	TK № 103д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022		
Итого за прием пищи:	526	15,2	15,7	72,5	493,9	0,19	4,58	0,23	3,81	0,44	0,17	82,34	51,41	191,76	3,22	576,34	114,35	0,07	0,02				
Полдник																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,4	4,8	7,2	89,3	0,04	0,52	0,02	0,00	0,00	0,15	158,33	17,34	111,48	0,13	223,30	13,97	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022		
БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)	50	2,2	1,9	25,1	126,2	0,04	1,66	2,66	0,82	0,03	0,02	10,33	7,92	26,30	0,50	68,19	0,66	0,01	0,01	TK № 364д/22	2022		
Итого за прием пищи:	200	6,6	6,7	32,3	215,5	0,08	2,18	2,68	0,82	0,03	0,17	168,66	25,26	137,78	0,63	291,49	14,63	0,04	0,01				
Ужин																							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ с яблоками (Р)	130	13,5	7,1	36,3	263,6	0,06	0,58	0,03	0,52	0,10	0,13	94,23	21,50	140,81	1,18	168,70	5,88	0,02	0,01	TK № 373д/22	2022		
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,9	0,2	7,8	36,8	0,06	25,54	0,01	0,21	0,00	0,03	36,23	11,35	17,55	0,11	158,05	0,30	0,16	0,00	TK № 1д/22	2022		
Итого за прием пищи:	400	16,3	7,6	66,7	400,2	0,16	29,12	0,04	0,90	0,10	0,18	143,96	40,95	178,61	3,56	520,70	7,68	0,18	0,01				
Всего за день:		48,4	40,2	221,4	1 448,4	0,56	36,86	3,01	6,07	0,68	0,80	659,57	165,81	744,52	9,03	#####	159,79	0,32	0,04				

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	150/4	5,1	6,7	20,3	162,4	0,09	0,28	0,02	0,23	0,07	0,12	91,45	49,98	121,00	1,45	204,57	27,86	0,02	0,00	TK № 90д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	2,9	2,4	14,1	89,7	0,02	0,15	0,01	0,00	0,00	0,06	59,89	33,42	73,58	1,44	170,13	3,99	0,01	0,00	TK № 124д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	354	9,5	9,3	44,2	299,1	0,13	0,43	0,03	0,45	0,07	0,19	155,34	86,20	207,58	3,11	393,30	31,85	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ (б/т) (И)	30	0,4	1,5	2,4	24,5	0,02	0,52	0,38	0,85	0,00	0,02	8,46	10,23	16,93	0,22	65,28	1,57	0,01	0,00	TK № 66д/22	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	150/6	1,5	2,9	10,0	72,5	0,05	2,59	0,09	0,96	0,00	0,04	18,06	15,14	41,00	0,52	289,73	3,15	0,02	0,00	TK № 125д/22	2022
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ под белым соусом (И)	130	13,3	13,1	16,3	236,9	0,10	4,68	0,03	0,47	0,19	0,14	92,49	30,95	168,84	1,96	669,44	36,76	0,05	0,00	TK № 118д/22	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С)	150	0,8	0,0	24,8	102,6	0,01	0,15	0,06	0,00	0,00	0,02	27,99	15,35	19,38	0,42	251,12	0,00	0,00	0,00	TK № 19д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	496	18,1	17,8	66,8	501,5	0,23	7,94	0,56	2,66	0,19	0,23	154,35	80,82	278,40	3,88	#####	42,32	0,08	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, пряники, конфеты, шоколад, зефир, вафли)	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00	TK № 17д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,7	7,8	23,5	190,5	0,07	0,63	0,02	0,00	0,00	0,20	195,80	24,81	151,78	0,57	289,96	16,76	0,03	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы (С)	50	8,2	8,6	8,1	142,4	0,04	0,21	0,02	0,28	0,03	0,07	22,66	14,59	86,55	1,06	117,01	2,93	0,05	0,00	TK № 247д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,5	3,2	6,8	66,1	0,03	15,17	0,07	0,17	0,06	0,05	61,19	21,12	42,90	0,80	404,42	31,80	0,02	0,00	TK № 60д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,5	0,2	17,7	78,0	0,09	16,50	0,00	0,30	0,00	0,03	25,50	19,50	12,00	0,45	201,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,3	9,7	43,4	0,02	3,04	0,00	0,34	0,00	0,03	17,79	11,21	14,94	2,15	142,99	0,94	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	420	12,7	12,4	49,7	365,2	0,20	34,92	0,09	1,26	0,09	0,18	130,14	68,52	166,14	4,63	879,37	35,67	0,08	0,00		
Всего за день:		49,9	49,8	188,2	1 409,3	0,67	44,62	0,73	4,44	0,35	0,97	755,63	274,35	898,90	12,29	#####	135,60	0,24	0,00		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)	150	5,1	5,6	15,3	131,9	0,09	0,40	0,02	0,50	0,02	0,13	132,77	29,26	132,81	0,65	225,05	34,97	0,03	0,00	TK № 244д/22	2022		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,1	0,0	13,3	54,0	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,01	11,09	4,04	4,88	0,40	22,89	0,01	0,00	0,00	TK № 264д/22	2022		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022		
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022		
Итого за прием пищи:	356	8,1	7,9	38,6	259,0	0,12	1,09	0,03	0,86	0,08	0,17	200,30	41,96	184,18	1,51	279,27	35,70	0,03	0,00				
II Завтрак																							
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022		
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,9	5,4	6,3	89,2	0,03	3,04	0,11	1,18	0,00	0,05	28,51	17,02	51,84	0,91	262,77	4,83	0,02	0,00	TK № 146д/22	2022		
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)	50/15	9,6	11,2	6,9	166,7	0,03	0,26	0,04	0,30	0,04	0,07	26,70	10,77	86,93	0,80	122,74	11,26	0,06	0,00	TK № 251д/22	2022		
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,9	3,5	26,6	149,5	0,03	0,60	0,09	0,35	0,06	0,02	14,88	21,01	59,94	0,49	67,22	48,28	0,02	0,00	TK № 55д/22	2022		
СОКИ в ассортименте	150	0,5	0,3	24,5	105,0	0,03	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60	225,00	9,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022		
Итого за прием пищи:	521	19,0	20,7	77,6	575,4	0,17	6,90	0,24	2,21	0,10	0,17	107,44	71,45	248,96	3,56	726,93	74,21	0,10	0,00				
Полдник																							
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022		
БАНТИКИ С ТВОРОГОМ (Р)	50	6,7	5,1	20,0	152,9	0,04	0,04	0,01	0,80	0,05	0,05	32,11	7,43	55,88	0,40	54,71	16,18	0,02	0,01	TK № 370д/22	2022		
Итого за прием пищи:	200	6,8	5,1	38,8	230,2	0,04	1,04	0,01	0,80	0,05	0,05	43,61	10,94	64,35	0,49	76,79	16,18	0,02	0,01				
Ужин																							
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (горбуша) (И)	50	8,3	3,8	3,9	83,4	0,06	0,31	0,02	0,24	0,11	0,07	22,65	12,63	84,24	0,41	153,14	31,12	0,14	0,01	TK № 114д/22	2022		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,3	0,0	17,4	70,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	40,41	2,88	2,98	0,04	0,71	0,00	0,00	0,00	TK № 89д/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	13	1,0	0,1	6,4	30,6	0,01	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	2,60	1,82	8,45	0,14	12,09	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022		
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,4	9,2	38,3	0,03	6,08	0,00	0,60	0,00	0,02	14,98	8,41	10,27	2,05	256,47	1,87	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022		
Итого за прием пищи:	418	12,3	8,4	51,9	328,9	0,18	11,04	0,04	1,11	0,17	0,17	111,07	46,23	167,42	3,38	945,48	54,96	0,18	0,01				
Всего за день:		49,1	44,6	210,9	1 446,5	0,55	20,77	0,35	5,05	0,40	0,73	582,42	184,58	759,91	9,04	#####	190,05	0,35	0,02				

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (Л)	150/4	4,4	6,3	18,4	147,3	0,07	0,33	0,02	0,08	0,05	0,11	109,17	21,95	100,99	0,44	172,01	33,15	0,02	0,00	TK № 96д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	180	3,0	3,0	13,0	91,1	0,02	0,30	0,01	0,00	0,00	0,09	96,55	18,24	75,30	0,46	157,45	7,98	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,6	10,0	51,8	0,03	0,00	0,00	0,34	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10д/22	2022
Итого за прием пищи:	354	8,9	9,9	41,4	290,2	0,12	0,63	0,03	0,42	0,05	0,21	210,12	46,79	193,29	1,30	355,66	41,85	0,04	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,90	20,00	0,00	0,00	0,13	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	30	0,6	2,3	3,0	35,1	0,02	1,16	0,06	1,07	0,00	0,01	6,56	6,68	14,78	0,26	97,79	1,18	0,01	0,00	TK № 77д/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	150/15	6,8	3,1	11,4	100,9	0,09	2,73	0,09	0,13	0,02	0,07	21,36	24,17	88,19	0,74	378,96	51,49	0,12	0,01	TK № 355д/22	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)	50	6,7	7,7	7,0	123,9	0,03	0,26	0,01	0,36	0,04	0,04	8,37	8,22	59,23	0,85	128,54	2,60	0,02	0,00	TK № 254д/22	2022
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)	110	1,9	3,9	10,4	84,8	0,05	7,46	0,13	0,18	0,06	0,05	31,51	19,68	44,88	0,73	413,50	23,69	0,02	0,00	TK № 83д/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,1	0,1	18,9	76,8	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00	10,57	2,51	2,60	0,07	17,08	0,00	0,00	0,00	TK № 202д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	535	18,2	17,4	64,0	486,5	0,24	12,32	0,29	2,12	0,12	0,18	85,72	70,41	241,93	3,41	#####	79,80	0,17	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,2	5,8	8,6	107,1	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	190,00	20,81	133,78	0,15	267,96	16,76	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	20	0,2	0,0	16,0	65,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	1,20	2,40	0,28	9,20	0,00	0,00	0,00	TK № 25д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5,4	5,8	24,6	172,3	0,05	0,63	0,02	0,00	0,00	0,19	195,00	22,01	136,18	0,43	277,16	16,76	0,03	0,00		
Ужин																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
ПЛОВ из птицы (И)	130	10,3	11,8	22,4	236,7	0,04	0,61	0,14	0,38	0,06	0,07	15,87	24,46	115,98	1,06	153,50	26,48	0,07	0,01	TK № 141д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,02	3,00	0,00	0,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10	180,00	1,50	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,0	33,3	0,06	23,10	0,01	0,19	0,00	0,03	32,78	10,27	15,87	0,10	142,99	0,28	0,14	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	420	13,3	12,3	52,5	373,1	0,15	27,67	0,15	0,74	0,06	0,13	68,95	46,96	159,18	3,61	531,52	28,26	0,21	0,01		
Всего за день:		48,5	47,9	193,3	1 401,1	0,59	42,15	20,49	3,28	0,23	0,84	679,79	200,17	825,58	8,75	#####	166,67	0,47	0,02		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	140/4	3,6	5,3	22,3	151,9	0,03	0,26	0,02	0,13	0,05	0,09	84,62	18,53	84,61	0,27	132,19	34,77	0,02	0,00	TK № 133д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,1	0,0	11,7	47,3	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	10,14	3,96	4,38	0,44	15,35	0,00	0,00	0,00	TK № 265д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	5	1,2	1,5	0,0	17,7	0,00	0,02	0,01	0,02	0,05	0,01	43,37	1,72	24,58	0,05	4,27	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	352	6,4	9,1	43,8	283,5	0,05	0,30	0,04	0,40	0,14	0,11	142,84	27,01	127,45	0,99	171,28	34,77	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,8	2,5	4,5	56,5	0,03	0,70	0,03	0,00	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИНКА (И)	30	0,9	2,0	2,3	31,0	0,02	1,28	0,11	1,22	0,00	0,02	8,17	8,30	19,67	0,25	51,37	0,49	0,00	0,00	TK № 92д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	150/15	5,2	5,9	11,8	120,6	0,06	2,49	0,10	0,27	0,07	0,06	19,48	16,77	64,22	0,81	301,13	31,35	0,04	0,00	TK № 24д/22	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	50	7,3	3,2	5,4	79,8	0,08	3,18	1,55	0,45	0,11	0,55	18,45	9,41	108,62	2,11	137,11	4,24	0,07	0,01	TK № 63д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, тушеные в сметанном соусе (С)	110	2,4	8,0	17,9	153,6	0,09	5,33	0,08	3,16	0,00	0,07	17,24	23,41	60,61	0,90	579,52	13,75	0,03	0,00	TK № 227д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,3	17,1	76,5	0,02	11,10	0,02	0,00	0,00	0,03	25,50	9,00	27,00	0,45	375,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	535	19,0	19,7	67,8	526,5	0,32	23,38	1,86	5,48	0,18	0,74	96,19	76,04	312,37	5,28	#####	50,67	0,14	0,01		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)	150	0,2	0,1	12,8	52,5	0,01	3,70	0,00	0,05	0,00	0,01	12,39	3,87	4,90	0,06	46,81	0,47	0,00	0,00	TK № 293д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,2	2,6	24,7	130,6	0,05	0,03	2,31	1,93	0,03	0,04	14,21	6,48	36,40	0,48	56,98	1,26	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	2,4	2,7	37,5	183,1	0,06	3,73	2,31	1,98	0,03	0,05	26,60	10,35	41,30	0,54	103,79	1,73	0,01	0,01		
Ужин																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (С)	130/5	11,2	9,4	33,6	263,3	0,06	0,06	0,04	0,54	0,22	0,11	70,42	14,52	109,79	0,79	98,08	5,12	0,02	0,02	TK № 370д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,1	0,0	12,0	49,7	0,00	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	7,60	2,93	1,19	0,06	15,08	0,00	0,00	0,00	TK № 103д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,8	0,2	7,7	35,8	0,04	36,48	0,01	0,21	0,00	0,03	31,83	12,14	21,48	0,28	181,74	1,87	0,02	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	13,6	9,8	63,1	395,8	0,12	37,26	0,05	0,97	0,22	0,15	113,85	32,39	145,46	1,35	313,50	6,99	0,04	0,02		
Всего за день:		44,2	43,8	216,7	1 445,4	0,58	65,37	4,29	8,83	0,57	1,22	499,48	159,79	721,58	8,16	#####	94,16	0,23	0,04		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,5	3,5	11,7	92,4	0,06	0,25	0,01	0,11	0,02	0,09	82,44	30,14	85,01	0,78	150,94	22,81	0,01	0,00	TK № 372д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,5	1,5	11,0	63,9	0,01	0,18	0,01	0,00	0,00	0,05	55,76	8,15	39,04	0,40	83,43	4,44	0,01	0,00	TK № 266д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,00	0,00	0,22	0,00	0,01	4,00	2,80	13,00	0,22	18,60	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,0	2,1	0,0	19,6	0,00	0,00	0,01	0,03	0,04	0,00	0,71	0,00	0,88	0,01	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,4	1,7	0,0	21,3	0,00	0,03	0,01	0,02	0,06	0,02	52,04	2,06	29,49	0,06	5,13	0,00	0,00	0,00	TK № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	359	7,9	9,0	32,5	244,2	0,09	0,46	0,04	0,38	0,12	0,17	194,95	43,15	167,42	1,47	258,97	27,25	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00	TK № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,9	2,5	4,0	53,0	0,04	0,70	0,03	0,07	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,10	146,00	9,00	0,02	0,00		
Обед																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,3	0,0	0,5	3,3	0,01	0,96	0,00	0,00	0,00	0,01	6,80	4,13	7,08	0,18	41,08	0,00	0,00	0,00	TK № 39д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК со сметаной (б/м) (И)	150/6	1,3	3,1	7,9	65,2	0,03	2,44	0,09	1,11	0,00	0,04	27,69	16,39	35,85	0,77	266,25	32,22	0,02	0,00	TK № 50д/22	2022
ПЛОВ с говядиной (без т/п) (С)	130	14,5	14,9	23,6	286,8	0,05	0,26	0,13	2,47	0,00	0,08	14,93	29,04	148,70	1,85	273,29	53,21	0,05	0,00	TK № 253д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,1	0,2	19,8	90,0	0,06	60,00	0,00	0,30	0,00	0,03	27,00	16,50	19,50	0,45	268,50	0,00	0,00	0,00	TK № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,1	0,1	7,4	35,3	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	3,00	2,10	9,75	0,17	13,95	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,0	0,2	5,9	29,7	0,03	0,00	0,00	0,21	0,00	0,01	4,35	7,05	22,50	0,59	35,25	0,84	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	496	19,3	18,5	65,1	510,3	0,20	63,66	0,22	4,26	0,00	0,17	83,77	75,21	243,38	4,01	898,32	86,27	0,07	0,00		
Полдник																					
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	150	0,5	0,2	19,3	90,5	0,01	60,00	0,12	0,00	0,00	0,04	14,40	3,65	2,30	0,41	8,33	0,00	0,00	0,00	TK № 213д/22	2022
БАНТИКИ С КУРАГОЙ (Р)	50	2,2	1,9	25,1	126,0	0,04	1,66	2,65	0,82	0,03	0,02	10,32	7,91	26,26	0,50	68,10	0,66	0,01	0,01	TK № 367д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	2,7	2,1	44,4	216,5	0,05	61,66	2,77	0,82	0,03	0,06	24,72	11,56	28,56	0,91	76,43	0,66	0,01	0,01		
Ужин																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (б/м) (И)	50	6,1	3,0	3,4	64,7	0,03	0,25	0,01	1,08	0,15	0,05	25,98	18,46	87,35	0,42	164,74	56,40	0,20	0,01	TK № 88д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,3	4,1	15,0	105,7	0,08	4,64	0,01	0,13	0,06	0,08	30,43	20,49	61,48	0,74	523,07	21,97	0,03	0,00	TK № 113д/22	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,1	0,0	18,8	77,3	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,50	3,51	8,47	0,09	22,08	0,00	0,00	0,00	TK № 74д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	16	1,2	0,1	7,9	37,6	0,02	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	3,20	2,24	10,40	0,18	14,88	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,4	0,3	9,7	43,4	0,02	3,04	0,00	0,34	0,00	0,03	17,79	11,21	14,94	2,15	142,99	0,94	0,01	0,00	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	421	10,1	7,5	54,8	328,7	0,15	8,93	0,02	1,73	0,21	0,16	88,90	55,91	182,64	3,58	867,76	79,31	0,24	0,01		
Всего за день:		42,9	39,6	200,8	1 352,7	0,53	135,41	3,08	7,26	0,36	0,73	512,34	199,83	717,00	10,07	#####	202,49	0,36	0,02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	956,4	929,7	3 912,1	28 000,7	11,76	1 103,18	118,28	116,19	14,62	19,76	12 716,04	4 018,98	16 292,61	196,87	49 365,99	3 166,47	6,48	0,46	
Среднее значение за период	47,8	46,5	195,6	1 400,0	0,59	55,16	5,91	5,81	0,73	0,99	635,80	200,95	814,63	9,84	2 468,30	158,32	0,32	0,02	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	29,9	56,4																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов 100%	356	100	521	201	411