

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
администрации Нижневартовского района

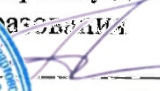


 О.В. Бардина

«УТВЕРЖДАЮ»:

Руководитель образовательного
учреждения, реализующего
основную образовательную
программу дошкольного



 Н.В. Кузнецова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
(для возрастной категории 3 - 7 лет)

для муниципальных дошкольных образовательных учреждений
Нижневартовского района

«РАЗРАБОТАНО»

Исполняющий обязанности директора
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования «Спектр»



 Т.Н. Колоскова

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель местной молодежной
общественной организации
добровольцев (волонтеров)
Нижневартовского района
«Рука помощи»



 Н.В. Кузнецова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (20-ти дневное)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 "ДРУЖБА" жидкая (С)	200/5	5,50	7,91	25,41	194,78	0,07	0,44	0,03	0,12	0,07	0,14	140,91	26,82	129,18	0,46	219,73	35,98	0,03	0,00	ТК № 286д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	200	3,29	3,36	14,45	101,14	0,03	0,33	0,01	0,00	0,00	0,10	107,26	20,18	83,53	0,51	174,62	8,87	0,02	0,00	ТК № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,54	0,60	10,02	51,80	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	ТК № 10д/22	2022
Итого за прием пищи:	425	10,33	11,87	49,88	347,72	0,13	0,77	0,04	0,46	0,07	0,25	252,57	53,60	229,71	1,37	420,55	45,57	0,05	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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/г) (И)	50	0,66	2,26	3,78	38,11	0,02	1,01	0,27	1,19	0,00	0,02	13,97	11,86	22,33	0,44	110,95	2,65	0,02	0,00	ТК № 154д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ и гречками (б/м) (И)	180/12	4,68	2,57	21,39	124,81	0,12	2,09	0,10	0,39	0,04	0,05	30,74	25,43	72,53	1,31	341,35	34,44	0,02	0,00	ТК № 135д/22	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)	70	9,39	10,78	9,78	173,78	0,04	0,36	0,01	0,50	0,06	0,05	11,72	11,50	82,96	1,19	180,03	3,63	0,03	0,00	ТК № 254д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	130	2,92	3,79	8,08	78,08	0,04	17,93	0,08	0,20	0,07	0,06	72,21	24,92	50,63	0,95	477,65	36,51	0,02	0,00	ТК № 60д/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	180	0,16	0,10	22,66	92,11	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	12,69	3,01	3,13	0,08	20,51	0,00	0,00	0,00	ТК № 202д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,40	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	672	21,36	20,00	87,89	615,14	0,29	22,24	0,46	2,91	0,17	0,21	153,58	91,97	285,33	5,23	1 212,49	78,63	0,09	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ,пряники,шоколад, конфеты, зефир, печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 16д/22	2022
Итого за прием пищи:	250	7,23	8,05	48,20	296,00	0,07	0,70	0,02	0,00	0,00	0,23	219,11	28,12	166,65	0,92	367,74	18,63	0,03	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (горбуша) (И)	70	10,75	5,50	4,31	109,77	0,08	0,46	0,15	0,95	0,10	0,09	30,10	19,20	110,49	0,54	211,06	61,14	0,19	0,02	ТК № 149д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с овощами (С)	130	2,74	5,39	20,19	140,27	0,11	6,53	0,20	0,33	0,09	0,08	22,09	30,84	76,97	1,16	689,16	6,70	0,04	0,00	ТК № 206д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	0,00	0,07	36,00	18,00	32,40	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	130	0,55	0,59	12,61	52,39	0,04	8,32	0,01	0,82	0,00	0,03	20,50	11,51	14,05	2,81	350,96	2,56	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	535	16,84	11,68	72,27	460,18	0,30	22,51	0,85	2,38	0,19	0,28	113,69	83,05	250,16	5,15	1 715,43	70,40	0,24	0,02		
Всего за день:		58,46	54,10	269,04	1 798,04	0,82	47,12	21,37	5,75	0,43	1,10	858,95	270,74	1 026,85	12,67	3 862,21	213,23	0,43	0,02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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)	200/5	5,93	8,24	24,34	195,12	0,10	0,36	0,02	0,43	0,07	0,13	129,13	40,35	148,51	0,87	234,08	38,75	0,03	0,01	ТК № 285д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	200	0,14	0,03	12,92	52,51	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,41	4,53	5,11	0,51	17,86	0,00	0,00	0,00	ТК № 265д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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	ТК № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	6	0,05	4,29	0,08	39,10	0,00	0,00	0,02	0,06	0,08	0,01	1,42	0,00	1,77	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	7	1,62	2,04	0,00	24,82	0,00	0,03	0,02	0,02	0,07	0,02	60,71	2,41	34,41	0,07	5,98	0,00	0,00	0,00	ТК № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	443	9,67	15,35	49,87	376,30	0,14	0,41	0,06	0,94	0,22	0,18	208,17	55,54	211,05	1,96	292,42	39,65	0,03	0,01		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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)	60	1,49	3,06	3,22	46,32	0,04	2,46	0,00	1,41	0,00	0,02	13,31	11,31	30,07	0,41	76,40	0,08	0,00	0,00	ТК № 91д/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	180/15/6	5,27	6,80	7,55	112,63	0,04	3,59	0,13	1,42	0,00	0,06	37,13	21,00	67,57	1,19	322,56	53,20	0,03	0,00	ТК № 146д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	80	6,69	3,25	5,89	79,62	0,04	0,35	0,01	1,13	0,15	0,06	28,58	20,47	94,12	0,50	184,83	50,70	0,21	0,01	ТК № 161д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	150	3,19	5,53	20,42	144,24	0,11	6,34	0,02	0,18	0,08	0,10	41,74	27,98	83,96	1,01	713,86	32,12	0,04	0,00	ТК № 113д/22	2022
НАПИТОК яблочный (Р)	200	0,10	0,11	16,87	68,85	0,01	0,64	0,00	0,16	0,00	0,00	12,24	3,86	2,43	0,49	68,57	0,49	0,00	0,00	ТК № 348д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	7,00	4,90	22,75	0,39	32,55	0,00	0,01	0,00	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,96	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	761	21,71	19,45	85,03	603,21	0,34	13,38	0,16	5,18	0,23	0,28	150,15	105,97	353,40	5,36	1 481,02	138,55	0,29	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	60	2,65	3,07	29,60	156,63	0,06	0,04	2,77	2,32	0,04	0,05	17,05	7,77	43,67	0,58	68,36	1,51	0,01	0,01	ТК № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	260	8,48	9,47	39,15	275,63	0,11	0,74	2,79	2,32	0,04	0,26	228,16	30,89	192,32	0,75	366,10	20,14	0,04	0,01		
Ужин																					
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)	70	13,83	12,20	2,48	175,11	0,03	0,25	0,01	0,69	0,15	0,10	12,00	14,43	122,50	1,74	252,25	6,74	0,04	0,00	ТК № 298д/22	2022
АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)	150	2,28	6,13	12,00	112,26	0,06	4,96	0,39	0,42	0,11	0,05	30,72	24,66	59,34	0,85	339,29	12,05	0,03	0,00	ТК № 299д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,44	0,00	23,25	94,74	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	53,94	3,84	3,98	0,06	0,95	0,00	0,00	0,00	ТК № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	110	0,94	0,24	8,88	41,44	0,04	42,24	0,01	0,24	0,00	0,03	36,86	14,06	24,87	0,32	210,44	2,17	0,02	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	550	19,01	18,73	56,45	470,55	0,15	47,46	0,43	1,57	0,26	0,19	137,52	59,79	223,69	3,19	821,53	20,96	0,09	0,00		
Всего за день:		61,67	65,50	235,01	1 782,20	0,77	62,69	3,47	10,01	0,75	1,08	844,00	266,19	1 075,46	11,26	3 107,07	219,30	0,47	0,03		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)	200	4,49	4,36	17,83	128,53	0,05	0,33	0,01	0,35	0,02	0,10	109,32	14,20	84,15	0,39	162,31	36,71	0,02	0,00	ТК № 250д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	200	2,01	1,91	15,12	85,65	0,01	0,17	0,01	0,00	0,00	0,05	60,50	17,09	50,87	0,56	110,92	4,44	0,01	0,00	ТК № 124д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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	ТК № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	6	0,05	4,29	0,08	39,10	0,00	0,00	0,02	0,06	0,08	0,01	1,42	0,00	1,77	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	8	1,85	2,33	0,00	28,36	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	0,02	69,39	2,75	39,32	0,08	6,84	0,00	0,00	0,00	ТК № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	439	10,33	13,64	45,56	346,39	0,10	0,54	0,06	0,86	0,18	0,19	246,13	42,29	197,36	1,54	314,57	42,05	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,90	2,50	4,20	54,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	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 СОЛЕНЫЕ порциями	50	0,43	0,06	0,82	5,47	0,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	11,34	6,88	11,80	0,30	68,47	0,00	0,00	0,00	ТК № 39д/22	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (И)	180/15/6	5,38	7,01	7,05	112,99	0,04	6,03	0,10	1,47	0,00	0,06	34,45	19,13	64,66	0,97	343,58	4,85	0,03	0,00	ТК № 112д/22	2022
ПЛОВ из птицы (И)	180	14,28	16,27	31,09	327,88	0,06	0,85	0,19	0,53	0,09	0,10	21,93	33,94	160,61	1,46	212,89	35,46	0,10	0,01	ТК № 141д/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	180	0,10	0,04	11,23	47,67	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	10,32	4,56	2,14	0,12	26,58	0,00	0,00	0,00	ТК № 333д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,40	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	661	23,74	23,88	72,39	602,26	0,18	9,78	0,29	2,63	0,09	0,20	90,29	79,76	292,96	4,11	733,52	41,71	0,13	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
кондитерские изделия (пряники, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	ТК № 18д/22	2022
Итого за прием пищи:	250	8,78	8,75	47,05	302,00	0,09	0,70	0,02	0,00	0,00	0,22	216,61	27,62	173,65	0,57	333,24	18,63	0,03	0,00		
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и молоком сгущенным (С)	150/15	11,92	11,12	36,09	292,32	0,06	0,61	0,51	2,27	0,15	0,20	141,38	32,54	168,53	0,88	233,48	9,90	0,04	0,01	ТК № 249д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	1,26	0,18	23,76	108,00	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	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,42	0,34	10,25	45,70	0,02	3,20	0,00	0,36	0,00	0,03	18,73	11,80	15,73	2,26	150,52	0,99	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	465	15,12	11,80	79,94	493,02	0,17	75,81	0,51	3,21	0,15	0,28	196,51	66,94	220,66	3,90	724,80	10,89	0,05	0,01		
Всего за день:		60,87	60,57	249,14	1 797,67	0,56	87,13	0,91	6,70	0,42	1,02	873,54	230,61	976,63	10,22	2 252,13	122,28	0,24	0,02		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	200	4,72	4,66	15,63	123,26	0,07	0,33	0,01	0,14	0,02	0,13	109,82	40,24	113,42	1,04	201,37	29,10	0,02	0,00	ТК № 372д/22	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	200	0,17	0,04	14,76	60,04	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	12,52	4,66	5,74	0,47	26,51	0,01	0,00	0,00	ТК № 264д/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,51	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТК № 10д/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	0,00	0,00	0,04	0,10	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	0,00	ТК № 210д/22	2022	
СЫР (порциями)	8	1,85	2,33	0,00	28,36	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	0,02	69,39	2,75	39,32	0,08	6,84	0,00	0,00	0,00	ТК № 212д/22	2022	
Итого за прием пищи:	448	9,14	15,08	45,55	354,53	0,12	1,10	0,07	0,77	0,23	0,19	200,70	57,55	186,93	2,21	276,93	30,19	0,02	0,00			
II Завтрак																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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	ТК № 28д/22	2022	
Итого за прием пищи:	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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 СВЕКОЛЬНАЯ (б/т) (И)	60	0,98	2,95	5,75	53,50	0,01	1,76	0,00	1,42	0,00	0,02	21,91	12,50	27,90	0,79	178,59	4,25	0,01	0,00	ТК № 71д/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	180/20	6,63	7,44	13,92	149,20	0,07	2,95	0,12	0,33	0,08	0,08	23,33	20,26	79,97	1,00	361,00	36,08	0,05	0,00	ТК № 24д/22	2022	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	80	11,72	5,09	8,63	127,21	0,12	5,09	2,49	0,72	0,17	0,87	29,51	15,06	173,78	3,38	219,35	6,78	0,12	0,02	ТК № 63д/22	2022	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)	130	2,28	4,66	12,29	100,29	0,06	8,81	0,16	0,21	0,07	0,06	36,93	23,23	52,96	0,86	488,62	24,41	0,02	0,00	ТК № 83д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,31	0,42	13,86	69,30	0,06	0,00	0,00	0,49	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,96	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022	
Итого за прием пищи:	715	27,10	20,98	87,39	647,40	0,37	22,21	2,77	3,50	0,32	1,09	140,43	98,90	419,21	10,25	1 573,71	75,28	0,20	0,02			
Полдник																						
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)	200	0,27	0,07	17,04	69,81	0,01	4,94	0,00	0,07	0,00	0,01	16,53	5,16	6,54	0,08	62,46	0,63	0,01	0,00	ТК № 293д/22	2022	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ (С)	60	3,16	1,57	33,31	159,86	0,06	0,78	0,01	0,61	0,03	0,01	11,94	7,46	32,10	1,00	85,55	0,85	0,00	0,00	ТК № 362д/22	2022	
Итого за прием пищи:	260	3,43	1,64	50,35	229,67	0,07	5,72	0,01	0,68	0,03	0,02	28,47	12,62	38,64	1,08	148,01	1,48	0,01	0,00			
Ужин																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	160	17,20	17,49	3,09	238,63	0,07	0,16	0,24	0,80	2,88	0,51	114,80	19,26	255,50	2,92	246,48	49,57	0,07	0,03	ТК № 142д/22	2022	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	200	0,12	0,04	25,04	103,03	0,00	1,33	0,00	0,00	0,00	0,00	15,31	4,67	11,26	0,12	29,35	0,00	0,00	0,00	ТК № 74д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	150	0,63	0,68	14,55	60,45	0,05	9,60	0,01	0,95	0,00	0,03	23,66	13,28	16,22	3,24	404,96	2,96	0,02	0,00	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	540	20,23	18,45	57,44	472,61	0,15	11,09	0,25	2,08	2,88	0,55	159,77	41,41	302,48	6,61	708,69	52,53	0,09	0,03			
Всего за день:			62,60	58,65	251,53	1 783,21	0,74	41,02	23,10	7,03	3,46	1,98	649,37	224,48	1 042,26	20,15	2 853,34	159,48	0,34	0,05		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	200/5	6,40	7,24	33,65	225,31	0,10	0,32	0,03	0,24	0,07	0,12	110,50	30,60	128,14	1,02	205,45	33,05	0,02	0,00	ТК № 56д/22	2022	
ЧАЙ с молоком (И)	200	1,66	1,72	12,25	71,10	0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,06	62,19	9,23	43,74	0,48	93,84	4,93	0,01	0,00	ТК № 266д/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,54	0,60	10,02	51,80	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	ТК № 10д/22	2022	
СЫР (порциями)	6	1,39	1,75	0,00	21,27	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	ТК № 212д/22	2022	
Итого за прием пищи:	431	10,99	11,31	55,92	369,48	0,14	0,55	0,05	0,60	0,13	0,21	229,13	48,49	218,37	1,96	330,62	38,70	0,03	0,00			
II Завтрак																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	ТК № 28д/22	2022	
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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)	50	0,88	5,06	4,95	68,87	0,03	1,94	0,15	2,31	0,00	0,02	9,42	11,32	24,57	0,37	167,68	1,73	0,01	0,00	ТК № 111д/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	180/15/6	5,43	6,85	9,82	122,82	0,04	2,89	0,10	1,43	0,00	0,06	33,53	23,09	73,87	1,37	382,59	38,46	0,03	0,00	ТК № 277д/22	2022	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (б/р) (И)	70	10,45	9,06	5,88	146,91	0,03	0,06	0,01	0,62	0,10	0,08	26,35	11,98	97,60	1,25	193,35	21,71	0,03	0,00	ТК № 75д/22	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом (И)	130/4	5,83	3,46	37,18	203,32	0,07	0,00	0,01	0,85	0,05	0,02	19,43	8,89	44,72	0,84	68,35	75,72	0,01	0,01	ТК № 86д/22	2022	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)	180	1,03	0,06	18,80	80,74	0,02	0,33	0,12	0,00	0,00	0,03	36,83	20,90	26,81	0,59	351,08	0,00	0,01	0,00	ТК № 116д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022	
Итого за прием пищи:	655	25,14	24,65	86,47	669,66	0,21	5,22	0,39	5,43	0,15	0,22	129,56	78,98	280,57	4,64	1 181,65	137,62	0,09	0,01			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022	
БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)	60	2,66	2,25	30,17	151,53	0,05	2,00	3,19	0,99	0,04	0,02	12,41	9,51	31,59	0,60	81,90	0,79	0,02	0,02	ТК № 364д/22	2022	
Итого за прием пищи:	260	8,49	8,65	39,72	270,53	0,10	2,70	3,21	0,99	0,04	0,23	223,52	32,63	180,24	0,77	379,64	19,42	0,05	0,02			
Ужин																						
СУФЛЕ КУРИНОЕ (с/р) (И)	70	8,65	7,64	6,36	128,89	0,04	0,37	0,05	0,27	0,53	0,13	23,89	11,98	97,07	0,96	121,58	18,34	0,05	0,01	ТК № 365д/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	130	2,77	4,79	17,69	124,97	0,09	5,49	0,02	0,16	0,07	0,09	36,08	24,24	72,72	0,88	618,46	27,04	0,03	0,00	ТК № 113д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	200	1,40	0,40	22,80	102,00	0,02	14,80	0,02	0,00	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,85	0,22	7,41	35,06	0,06	24,32	0,01	0,20	0,00	0,03	34,50	10,81	16,71	0,10	150,52	0,29	0,15	0,00	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	520	15,19	13,21	64,10	437,92	0,23	44,98	0,10	0,85	0,60	0,30	132,47	61,83	235,50	2,76	1 409,16	45,67	0,23	0,01			
Всего за день:			62,61	60,32	250,72	1 804,10	0,71	54,15	3,78	7,87	0,92	1,13	834,68	235,93	1 009,68	10,13	3 447,07	241,41	0,42	0,04		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	200/5	5,93	8,24	24,34	195,12	0,10	0,36	0,02	0,43	0,07	0,13	129,14	40,35	148,51	0,87	234,08	38,75	0,03	0,01	ТК № 285д/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	200	2,01	1,91	15,12	85,65	0,01	0,17	0,01	0,00	0,00	0,05	60,50	17,09	50,87	0,56	110,92	4,44	0,01	0,00	ТК № 124д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0,04	3,57	0,07	32,59	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	ТК № 210д/22	2022	
Итого за прием пищи:	435	9,88	13,92	51,83	372,11	0,14	0,53	0,05	0,76	0,14	0,20	195,82	60,94	217,10	1,72	369,71	43,19	0,04	0,01			
II Завтрак																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	ТК № 28д/22	2022	
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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 СОЛЕНЫЕ порциями	50	0,43	0,06	0,82	5,47	0,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	11,34	6,88	11,80	0,30	68,47	0,00	0,00	0,00	ТК № 39д/22	2022	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	180/15	5,25	6,08	8,39	109,31	0,05	4,07	0,11	0,28	0,05	0,06	26,23	19,24	67,04	1,00	347,11	51,66	0,03	0,00	ТК № 159д/22	2022	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	170	18,25	17,17	18,18	300,33	0,12	5,23	0,15	0,76	0,06	0,15	24,89	39,93	192,68	2,84	839,69	51,08	0,08	0,00	ТК № 197д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	0,00	0,07	36,00	18,00	32,40	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,40	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022	
Итого за прием пищи:	645	28,38	23,81	72,45	622,36	0,29	18,10	0,75	1,67	0,11	0,32	110,71	99,30	357,67	5,76	1 778,27	104,14	0,11	0,00			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022	
кондитерские изделия (зефир,печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	50	0,40	0,05	39,90	163,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,50	3,00	6,00	0,70	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 25д/22	2022	
Итого за прием пищи:	250	6,23	6,45	49,45	282,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,22	223,61	26,12	154,65	0,87	320,74	18,63	0,03	0,00			
Ужин																						
ИКРА ОВОЩНАЯ (б/г) (И)	50	0,66	2,36	3,80	39,05	0,02	1,01	0,27	1,23	0,00	0,02	14,03	11,91	22,42	0,44	111,42	2,66	0,02	0,00	ТК № 154д/22	2022	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (С)	80	12,14	13,38	8,01	201,23	0,06	0,53	0,04	0,47	0,06	0,10	31,98	16,42	109,82	0,96	185,69	4,67	0,07	0,00	ТК № 188д/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)	130	2,59	4,69	16,70	119,40	0,09	5,04	0,32	0,29	0,07	0,09	33,71	28,32	71,95	0,90	575,32	26,89	0,04	0,00	ТК № 140д/22	2022	
НАПИТОК клюквенный	200	0,13	0,05	15,52	63,06	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	11,61	5,16	2,44	0,13	30,07	0,02	0,00	0,00	ТК № 200д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022	
Итого за прием пищи:	480	17,04	20,64	53,87	469,74	0,19	7,54	0,63	2,21	0,13	0,22	95,33	64,61	219,63	2,65	921,10	34,24	0,13	0,00			
Всего за день:			64,33	67,32	232,11	1 802,72	0,70	27,57	1,48	4,64	0,38	1,13	745,47	264,97	1 044,05	11,00	3 535,82	200,20	0,33	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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)	200/5	5,77	8,08	24,31	192,92	0,09	0,44	0,03	0,11	0,07	0,14	144,38	29,02	133,50	0,58	227,44	44,10	0,03	0,00	ТК № 96д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	200	0,17	0,04	14,76	60,04	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	12,52	4,66	5,74	0,47	26,51	0,01	0,00	0,00	ТК № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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	ТК № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0,04	3,57	0,07	32,59	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	ТК № 210д/22	2022
Итого за прием пищи:	435	7,91	12,44	51,67	350,30	0,13	1,17	0,05	0,59	0,14	0,17	163,58	41,93	161,96	1,56	288,16	45,01	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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)	180/15/6	5,27	6,80	7,55	112,63	0,04	3,59	0,13	1,42	0,00	0,06	37,13	21,00	67,57	1,19	322,56	53,20	0,03	0,00	ТК № 146д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)	70/20	12,46	14,57	8,96	217,13	0,04	0,34	0,05	0,39	0,05	0,11	35,02	14,05	113,44	1,05	160,14	16,23	0,08	0,01	ТК № 251д/22	2022
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	130	3,39	4,13	31,48	176,56	0,04	0,71	0,11	0,41	0,07	0,03	17,52	24,82	70,81	0,58	79,41	56,34	0,02	0,00	ТК № 55д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	180	0,40	0,00	20,88	85,08	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	48,49	3,45	3,57	0,05	0,86	0,00	0,00	0,00	ТК № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	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	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,18	5,94	29,70	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	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	631	23,65	25,80	82,19	656,35	0,17	4,65	0,30	2,60	0,12	0,21	145,51	72,47	287,64	3,63	612,17	126,61	0,13	0,01		
Полдник																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	200	0,12	0,04	25,04	103,05	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	15,33	4,68	11,27	0,12	29,47	0,00	0,00	0,00	ТК № 74д/22	2022
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (н/м) (С)	60	6,51	6,27	20,50	164,31	0,08	0,08	0,02	0,38	0,16	0,09	43,84	10,88	81,11	0,69	77,79	18,59	0,01	0,01	ТК № 291д/22	2022
Итого за прием пищи:	260	6,63	6,31	45,54	267,36	0,08	1,42	0,02	0,38	0,16	0,09	59,17	15,56	92,38	0,81	107,26	18,59	0,01	0,01		
Ужин																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	70/25	9,90	9,17	9,37	159,63	0,07	0,39	0,01	2,48	0,02	0,06	14,85	15,12	90,70	0,46	175,39	25,20	0,16	0,02	ТК № 315д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	130	2,77	4,79	17,69	124,97	0,09	5,49	0,02	0,16	0,07	0,09	36,08	24,24	72,72	0,88	618,46	27,04	0,03	0,00	ТК № 113д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,85	0,22	8,07	37,67	0,04	38,40	0,01	0,22	0,00	0,03	33,51	12,78	22,61	0,29	191,31	1,97	0,02	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	535	16,70	14,60	68,07	470,17	0,25	47,88	0,04	3,19	0,09	0,21	103,04	63,54	218,13	4,48	1 229,06	56,01	0,21	0,02		
Всего за день:		57,79	61,65	251,47	1 797,18	0,67	55,82	0,44	6,83	0,51	0,85	591,30	207,50	855,11	10,58	2 382,65	255,22	0,40	0,04		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	200/5	6,79	7,79	26,88	204,73	0,12	0,37	0,02	0,29	0,07	0,16	120,92	66,15	159,82	1,91	270,37	38,39	0,02	0,00	ТК № 90д/22	2022	
ЧАЙ с молоком (И)	200	1,66	1,72	12,25	71,10	0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,06	62,19	9,23	43,74	0,48	93,84	4,93	0,01	0,00	ТК № 266д/22	2022	
БУТЕРБРОД с маслом (25) (И)	25	1,56	3,73	9,91	79,59	0,02	0,00	0,02	0,27	0,07	0,01	5,18	2,80	14,47	0,23	20,06	0,00	0,00	0,00	ТК № 110д/22	2022	
Итого за прием пищи:	430	10,01	13,24	49,04	355,42	0,15	0,57	0,05	0,56	0,14	0,23	188,29	78,18	218,03	2,62	384,27	43,32	0,03	0,00			
II Завтрак																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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	ТК № 28д/22	2022	
Итого за прием пищи:	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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)	50	0,94	3,87	4,92	58,23	0,03	1,94	0,10	1,77	0,00	0,02	10,94	11,13	24,65	0,43	162,84	1,96	0,01	0,00	ТК № 77д/22	2022	
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	180/20	8,89	3,93	13,46	124,78	0,12	3,24	0,11	0,16	0,03	0,09	26,08	29,65	111,37	0,90	460,86	64,25	0,15	0,01	ТК № 355д/22	2022	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (С)	150	11,56	16,10	23,86	286,59	0,14	7,40	0,02	1,57	0,11	0,14	20,63	37,97	149,97	2,21	940,56	10,59	0,06	0,00	ТК № 270д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	180	0,54	0,36	29,34	126,00	0,04	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	270,00	10,80	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	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	ТК № 8д/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,18	5,94	29,70	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	ТК № 9д/22	2022	
Итого за прием пищи:	610	24,06	24,56	84,90	660,55	0,38	16,18	0,23	3,88	0,14	0,28	101,00	104,10	339,84	5,02	1 883,46	88,44	0,22	0,01			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022	
кондитерские изделия (вафли, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 16д/22	2022	
Итого за прием пищи:	250	7,23	8,05	48,20	296,00	0,07	0,70	0,02	0,00	0,00	0,23	219,11	28,12	166,65	0,92	367,74	18,63	0,03	0,00			
Ужин																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	160	17,20	17,49	3,09	238,63	0,07	0,16	0,24	0,80	2,88	0,51	114,80	19,26	255,50	2,92	246,48	49,57	0,07	0,03	ТК № 142д/22	2022	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	200	0,08	0,03	16,06	66,27	0,00	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	10,13	3,90	1,58	0,09	20,10	0,00	0,00	0,00	ТК № 103д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	130	0,55	0,59	12,61	52,39	0,04	8,32	0,01	0,82	0,00	0,03	20,50	11,51	14,05	2,81	350,96	2,56	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	515	19,73	18,31	44,06	416,04	0,14	9,44	0,25	1,90	2,88	0,55	150,43	38,17	287,38	6,10	640,79	52,13	0,08	0,03			
Всего за день:			63,73	66,66	237,00	1 807,01	0,77	27,79	20,55	6,34	3,16	1,42	778,83	262,57	1 106,90	14,66	3 422,26	202,52	0,38	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	200/5	5,13	7,10	31,51	210,39	0,04	0,36	0,02	0,17	0,07	0,12	119,53	26,20	119,44	0,39	186,67	49,57	0,03	0,00	TK № 133д/22	2022	
КАКАО с молоком (И)	200	3,29	3,36	14,45	101,14	0,03	0,33	0,01	0,00	0,00	0,10	107,26	20,18	83,53	0,51	174,62	8,87	0,02	0,00	TK № 109д/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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:	430	10,35	11,21	58,49	376,28	0,11	0,69	0,03	0,60	0,07	0,23	232,29	54,63	224,22	1,40	394,04	59,34	0,05	0,00			
II Завтрак																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	2,80	2,50	4,51	56,51	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)	60	1,32	0,76	4,52	30,45	0,04	2,99	0,25	0,86	0,00	0,03	12,07	13,66	29,31	0,36	85,86	0,93	0,01	0,00	TK № 46д/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	180/15/6	5,43	6,85	9,82	122,82	0,04	2,89	0,10	1,43	0,00	0,06	33,53	23,09	73,87	1,37	382,59	38,46	0,03	0,00	TK № 277д/22	2022	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (И)	70	10,63	7,42	5,40	131,11	0,11	5,16	2,45	0,62	0,06	0,86	17,84	10,80	155,42	3,24	193,40	4,98	0,11	0,02	TK № 85д/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	130	2,57	3,55	20,39	123,80	0,11	6,66	0,01	0,17	0,06	0,08	19,02	27,45	68,33	1,06	718,66	41,89	0,04	0,00	TK № 363д/22	2022	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Р)	180	0,41	0,08	26,21	107,15	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	20,34	8,31	20,54	0,48	146,08	0,14	0,04	0,00	TK № 84д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,05	0,00	0,00	0,42	0,00	0,02	8,70	14,10	45,00	1,17	70,50	1,68	0,00	0,00	TK № 9д/22	2022	
Итого за прием пищи:	701	24,62	19,26	92,98	645,23	0,40	17,70	2,81	3,83	0,12	1,07	117,50	101,61	411,97	8,01	1 624,99	88,08	0,23	0,02			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	TK № 26д/22	2022	
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	60	2,65	3,07	29,60	156,63	0,06	0,04	2,77	2,32	0,04	0,05	17,05	7,77	43,67	0,58	68,36	1,51	0,01	0,01	TK № 339д/22	2022	
Итого за прием пищи:	260	8,48	9,47	39,15	275,63	0,11	0,74	2,79	2,32	0,04	0,26	228,16	30,89	192,32	0,75	366,10	20,14	0,04	0,01			
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ с яблоками (Р)	150	15,60	8,10	37,99	288,14	0,06	0,67	0,04	0,60	0,11	0,15	108,63	24,82	162,52	1,36	194,54	6,79	0,03	0,02	TK № 373д/22	2022	
НАПИТОК ягодный (Р)	180	0,10	0,04	11,23	47,67	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	10,32	4,56	2,14	0,12	26,58	0,00	0,00	0,00	TK № 333д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,00	0,00	0,00	TK № 8д/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	130	1,11	0,29	9,63	45,58	0,08	31,62	0,01	0,26	0,00	0,04	44,85	14,05	21,72	0,13	195,68	0,38	0,20	0,00	TK № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	490	19,09	8,67	73,61	451,89	0,17	33,59	0,05	1,19	0,11	0,20	169,80	47,63	205,88	1,94	444,70	7,17	0,23	0,02			
Всего за день:			65,34	51,11	268,74	1 805,54	0,82	53,42	5,71	7,94	0,34	1,93	867,75	248,76	1 129,39	12,10	2 975,83	174,73	0,57	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	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 ОВСЯНЫЙ (И)	200	6,84	7,44	20,40	175,85	0,12	0,53	0,02	0,66	0,03	0,18	177,03	39,01	177,08	0,87	300,07	46,63	0,04	0,00	ТК № 244д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	200	0,14	0,03	12,92	52,51	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,41	4,53	5,11	0,51	17,86	0,00	0,00	0,00	ТК № 265д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0,04	3,57	0,07	32,59	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	ТК № 210д/22	2022
Сыр (порциями)	7	1,62	2,04	0,00	24,82	0,00	0,03	0,02	0,02	0,07	0,02	60,71	2,41	34,41	0,07	5,98	0,00	0,00	0,00	ТК № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	437	10,54	13,28	45,69	344,52	0,15	0,58	0,06	1,01	0,17	0,23	255,33	49,45	234,32	1,74	348,62	46,63	0,04	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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	50	0,43	0,06	0,82	5,47	0,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	11,34	6,88	11,80	0,30	68,47	0,00	0,00	0,00	ТК № 39д/22	2022
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ с сухариками (И)	180/12	3,25	2,98	23,23	132,80	0,09	4,41	0,06	0,38	0,04	0,06	20,98	22,26	60,68	0,95	488,03	35,97	0,03	0,00	ТК № 148д/22	2022
ПЛОВ с ГОВЯДИНОЙ (без т/н) (И)	170	13,37	17,05	35,74	349,84	0,06	0,50	0,23	4,37	0,00	0,08	17,78	37,00	156,77	1,78	270,69	45,13	0,06	0,00	ТК № 368д/22	2022
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	180	0,59	0,24	23,15	108,41	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,28	4,37	2,75	0,49	10,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 213д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	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	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,18	5,94	29,70	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	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	622	19,77	20,63	96,26	661,47	0,22	78,51	0,44	5,13	0,04	0,21	74,73	79,66	264,25	4,28	886,39	81,94	0,09	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
БАНТИКИ с КУРАГОЙ (Р)	60	2,66	2,25	30,15	151,45	0,05	1,99	3,19	0,99	0,04	0,02	12,40	9,51	31,57	0,60	81,85	0,79	0,02	0,02	ТК № 367д/22	2022
Итого за прием пищи:	260	8,49	8,65	39,70	270,45	0,10	2,69	3,21	0,99	0,04	0,23	223,51	32,63	180,22	0,77	379,59	19,42	0,05	0,02		
Ужин																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)	70	13,72	9,37	4,32	151,77	0,14	0,37	0,02	0,80	0,12	0,11	16,77	20,45	144,80	1,10	211,40	26,47	0,20	0,02	ТК № 139д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)	130	2,59	4,70	16,71	119,50	0,09	5,04	0,32	0,29	0,07	0,09	34,13	28,34	72,09	0,90	575,82	30,84	0,04	0,00	ТК № 140д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	1,26	0,36	20,52	91,80	0,02	13,32	0,02	0,00	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54	450,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	110	0,46	0,37	11,28	50,27	0,02	3,52	0,00	0,40	0,00	0,03	20,60	12,98	17,30	2,49	165,57	1,09	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	515	19,93	15,00	65,13	472,09	0,30	22,25	0,36	1,77	0,19	0,28	107,10	76,07	282,84	5,31	1 426,04	58,40	0,25	0,02		
Всего за день:		61,63	60,06	250,78	1 801,53	0,81	104,73	4,10	8,97	0,44	1,12	780,67	251,81	1 056,63	12,20	3 186,64	215,39	0,45	0,04		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)	200	4,49	4,36	17,83	128,53	0,05	0,33	0,01	0,35	0,02	0,10	108,34	14,15	83,95	0,38	162,29	24,88	0,02	0,00	ТК № 250д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	200	3,29	3,36	14,45	101,14	0,03	0,33	0,01	0,00	0,00	0,10	107,26	20,18	83,53	0,51	174,62	8,87	0,02	0,00	ТК № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,51	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТК № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,06	5,00	0,09	45,62	0,00	0,00	0,03	0,07	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	0,00	ТК № 210д/22	2022
Итого за прием пищи:	437	10,15	13,62	47,40	352,99	0,13	0,66	0,05	0,93	0,11	0,23	223,86	44,23	195,04	1,50	378,25	34,83	0,04	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,90	2,50	4,20	54,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,20	54,00	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	180/15	6,60	8,15	16,04	163,94	0,06	2,10	0,11	1,24	0,10	0,07	20,17	17,99	74,16	1,07	312,62	20,53	0,03	0,00	ТК № 158д/22	2022
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	70	11,33	14,21	6,76	200,27	0,05	0,25	0,12	2,85	0,12	0,09	24,97	20,54	122,21	1,84	232,11	33,79	0,04	0,00	ТК № 305д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	130	2,92	3,79	8,08	78,08	0,04	17,93	0,08	0,20	0,07	0,06	72,21	24,92	50,63	0,95	477,65	36,51	0,02	0,00	ТК № 60д/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	180	0,16	0,10	22,66	92,11	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	12,69	3,01	3,13	0,08	20,51	0,00	0,00	0,00	ТК № 202д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,40	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	620	24,18	26,71	73,28	630,90	0,21	21,13	0,31	4,86	0,29	0,25	141,29	81,01	300,63	5,14	1 120,24	92,23	0,09	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
кондитерские изделия (вафли,пряники,шоколад, конфеты, зефир, печенье)	50	1,40	1,65	38,65	177,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 16д/22	2022
Итого за прием пищи:	250	7,23	8,05	48,20	296,00	0,07	0,70	0,02	0,00	0,00	0,23	219,11	28,12	166,65	0,92	367,74	18,63	0,03	0,00		
Ужин																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (И)	50	0,65	4,97	3,81	62,56	0,01	1,15	0,00	2,26	0,00	0,02	20,21	9,08	18,32	0,60	125,99	62,24	0,01	0,00	ТК № 42д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	70	5,87	2,90	5,23	70,54	0,04	0,31	0,01	1,01	0,13	0,05	25,11	17,95	82,56	0,44	162,07	44,41	0,19	0,01	ТК № 161д/22	2022
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	130	3,37	4,60	31,46	180,65	0,04	0,71	0,10	1,18	0,05	0,03	17,16	24,82	70,41	0,57	78,89	56,34	0,02	0,00	ТК № 55д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	1,26	0,18	23,76	108,00	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	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	450	12,67	12,81	74,10	468,75	0,18	74,17	0,11	5,03	0,18	0,15	98,88	74,45	207,69	2,37	707,75	162,99	0,22	0,01		
Всего за день:		57,13	63,69	247,18	1 802,64	0,61	96,96	0,52	10,82	0,58	0,99	807,14	241,81	962,01	10,03	2 719,98	317,68	0,38	0,01		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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)	200/5	5,93	8,24	24,34	195,12	0,10	0,36	0,02	0,43	0,07	0,13	129,14	40,35	148,51	0,87	234,08	38,75	0,03	0,01	ТК № 285д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	200	1,66	1,72	12,25	71,10	0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,06	62,19	9,23	43,74	0,48	93,84	4,93	0,01	0,00	ТК № 266д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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	ТК № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	6	0,05	4,29	0,08	39,10	0,00	0,00	0,02	0,06	0,08	0,01	1,42	0,00	1,77	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 210д/22	2022
Итого за прием пищи:	436	9,57	15,00	49,20	370,07	0,15	0,56	0,05	0,92	0,15	0,21	198,25	57,83	215,27	1,86	362,42	44,58	0,04	0,01		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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 ЗЕЛЕННОГО консервированного (И)	60	1,49	3,06	3,22	46,32	0,04	2,46	0,00	1,41	0,00	0,02	13,31	11,31	30,07	0,41	76,40	0,08	0,00	0,00	ТК № 91д/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	180/15/6	5,27	6,80	7,55	112,63	0,04	3,59	0,13	1,42	0,00	0,06	33,21	20,77	66,77	1,16	322,46	5,90	0,03	0,00	ТК № 146д/22	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ГОРБУШИ (И)	70	11,42	5,17	9,97	132,15	0,09	0,36	0,01	0,91	0,00	0,09	31,67	22,76	125,85	0,92	219,12	40,45	0,18	0,02	ТК № 132д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	140	2,98	5,16	19,05	134,54	0,10	5,91	0,02	0,17	0,07	0,10	38,69	26,08	78,24	0,94	665,81	27,60	0,03	0,00	ТК № 113д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	0,54	0,36	29,34	126,00	0,04	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	270,00	10,80	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,40	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	701	25,25	21,05	91,33	659,89	0,38	15,92	0,16	4,54	0,07	0,32	165,13	112,37	376,28	5,41	1 635,79	86,23	0,24	0,02		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)	200	1,14	0,07	20,89	89,70	0,02	0,36	0,13	0,00	0,00	0,04	40,91	23,21	29,78	0,65	389,97	0,00	0,01	0,00	ТК № 116д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	60	2,65	3,07	29,60	156,63	0,06	0,04	2,77	2,32	0,04	0,05	17,05	7,77	43,67	0,58	68,36	1,51	0,01	0,01	ТК № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	260	3,79	3,14	50,49	246,33	0,08	0,40	2,90	2,32	0,04	0,09	57,96	30,98	73,45	1,23	458,33	1,51	0,02	0,01		
Ужин																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	160	17,20	17,49	3,09	238,63	0,07	0,16	0,24	0,80	2,88	0,51	114,80	19,26	255,50	2,92	246,48	49,57	0,07	0,03	ТК № 142д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,44	0,00	23,25	94,74	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	53,94	3,84	3,98	0,06	0,95	0,00	0,00	0,00	ТК № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	7,00	4,90	22,75	0,39	32,55	0,00	0,01	0,00	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	150	1,28	0,33	11,12	52,59	0,09	36,48	0,01	0,30	0,00	0,05	51,75	16,22	25,07	0,15	225,78	0,44	0,23	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	545	21,58	18,10	54,68	468,21	0,20	36,65	0,27	1,49	2,88	0,57	227,49	44,22	307,30	3,52	505,76	50,01	0,31	0,03		
Всего за день:		62,99	59,79	250,21	1 801,01	0,84	54,23	3,41	9,27	3,14	1,36	768,83	259,40	1 067,30	12,02	3 108,30	182,33	0,63	0,07		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	200/5	6,57	7,18	30,60	213,29	0,09	0,36	0,02	0,05	0,07	0,14	127,49	29,48	151,81	1,34	227,54	37,33	0,02	0,02	ТК № 117д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	200	2,01	1,91	15,12	85,65	0,01	0,17	0,01	0,00	0,00	0,05	60,50	17,09	50,87	0,56	110,92	4,44	0,01	0,00	ТК № 124д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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	ТК № 10д/22	2022
Итого за прием пищи:	430	10,51	9,84	58,25	363,69	0,14	0,53	0,03	0,48	0,07	0,20	193,49	54,82	223,93	2,40	371,21	42,67	0,03	0,02		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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	60	0,51	0,07	0,98	6,56	0,01	1,92	0,00	0,00	0,00	0,01	13,60	8,26	14,15	0,35	82,16	0,00	0,00	0,00	ТК № 39д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ рыбными фрикадельками (С)	180/20	4,47	2,28	12,98	90,25	0,08	4,27	0,10	1,12	0,17	0,06	21,20	25,22	81,05	0,84	504,96	27,14	0,13	0,00	ТК № 301д/22	2022
ПЛОВ из птицы (И)	180	14,28	16,27	31,09	327,88	0,06	0,85	0,19	0,53	0,09	0,10	21,93	33,94	160,61	1,46	212,89	35,46	0,10	0,01	ТК № 141д/22	2022
НАПИТОК яблочный (Р)	180	0,09	0,10	15,29	62,40	0,01	0,58	0,00	0,14	0,00	0,00	11,03	3,48	2,20	0,44	61,98	0,45	0,00	0,00	ТК № 348д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	27	1,78	0,32	10,69	53,46	0,05	0,00	0,00	0,38	0,00	0,02	7,83	12,69	40,50	1,05	63,45	1,51	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	672	23,03	19,24	83,33	599,30	0,24	7,62	0,29	2,45	0,26	0,20	80,59	87,09	314,76	4,42	948,69	64,56	0,23	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
кондитерские изделия (пряники, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	4,50	25,00	0,40	35,50	0,00	0,00	0,00	ТК № 18д/22	2022
Итого за прием пищи:	250	8,78	8,75	47,05	302,00	0,09	0,70	0,02	0,00	0,00	0,22	216,61	27,62	173,65	0,57	333,24	18,63	0,03	0,00		
Ужин																					
запеканка картофельная с мясом (С)	160	12,34	17,24	25,45	306,30	0,15	7,90	0,02	1,70	0,12	0,15	22,01	40,50	159,98	2,36	1 003,35	11,30	0,07	0,00	ТК № 270д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	0,00	0,07	36,00	18,00	32,40	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	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	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,42	0,34	10,25	45,70	0,02	3,20	0,00	0,36	0,00	0,03	18,73	11,80	15,73	2,26	150,52	0,99	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	455	14,80	17,70	65,94	486,25	0,23	18,30	0,51	2,23	0,12	0,25	79,74	72,40	217,86	5,15	1 608,82	12,29	0,08	0,00		
Всего за день:		60,02	58,03	258,57	1 804,24	0,74	27,85	0,88	5,23	0,45	1,04	690,43	255,93	1 025,20	12,64	3 407,96	147,15	0,39	0,03		

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	200	4,72	4,66	15,63	123,26	0,07	0,33	0,01	0,14	0,02	0,13	109,82	40,24	113,42	1,04	201,37	29,10	0,02	0,00	ТК № 372д/22	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	200	0,17	0,04	14,76	60,04	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	12,52	4,66	5,74	0,47	26,51	0,01	0,00	0,00	ТК № 264д/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,05	0,00	0,00	0,51	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ТК № 10д/22	2022	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	6	0,05	4,29	0,08	39,10	0,00	0,00	0,02	0,06	0,08	0,01	1,42	0,00	1,77	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 210д/22	2022	
Сыр (порциями)	8	1,85	2,33	0,00	28,36	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	0,02	69,39	2,75	39,32	0,08	6,84	0,00	0,00	0,00	ТК № 212д/22	2022	
Итого за прием пищи:	444	9,10	12,22	45,50	328,46	0,12	1,10	0,05	0,73	0,18	0,19	199,75	57,55	185,75	2,20	275,77	30,19	0,02	0,00			
II Завтрак																						
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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	ТК № 28д/22	2022	
Итого за прием пищи:	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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)	50	2,33	4,69	3,51	65,57	0,01	1,10	0,02	1,18	0,07	0,04	79,76	10,72	52,92	0,60	122,50	14,69	0,01	0,00	ТК № 44д/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	180/20	6,63	7,44	13,92	149,20	0,07	2,95	0,12	0,33	0,08	0,08	23,33	20,26	79,97	1,00	361,00	36,08	0,05	0,00	ТК № 24д/22	2022	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (С)	70	12,94	12,56	8,93	200,59	0,14	5,91	2,96	4,48	0,04	1,03	7,86	11,32	180,23	3,91	199,52	4,34	0,13	0,02	ТК № 58д/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	130	2,57	3,55	20,39	123,80	0,11	6,66	0,01	0,17	0,06	0,08	19,02	27,45	68,33	1,06	718,66	41,89	0,04	0,00	ТК № 363д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022	
Итого за прием пищи:	650	26,89	28,58	74,77	663,56	0,37	20,22	3,11	6,38	0,25	1,26	146,57	79,75	407,05	9,31	1 636,28	98,80	0,23	0,02			
Полдник																						
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	200	0,66	0,27	25,73	120,50	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,20	4,86	3,06	0,54	11,11	0,00	0,00	0,00	ТК № 213д/22	2022	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ с картофелем (С)	60	3,52	2,48	25,19	137,15	0,07	1,71	0,02	0,47	0,05	0,02	12,70	11,67	46,87	0,68	178,31	9,81	0,01	0,00	ТК № 287д/22	2022	
Итого за прием пищи:	260	4,18	2,75	50,92	257,65	0,08	81,71	0,18	0,47	0,05	0,07	31,90	16,53	49,93	1,22	189,42	9,81	0,01	0,00			
Ужин																						
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)	70	13,83	12,20	2,48	175,11	0,03	0,25	0,01	0,69	0,15	0,10	12,00	14,43	122,50	1,74	252,25	6,74	0,04	0,00	ТК № 298д/22	2022	
АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)	150	2,29	6,20	12,06	113,31	0,06	4,96	0,39	0,42	0,11	0,05	30,75	24,68	59,43	0,86	339,44	12,05	0,03	0,00	ТК № 299д/22	2022	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	180	0,11	0,04	22,53	92,73	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	0,00	13,81	4,22	10,17	0,11	26,57	0,00	0,00	0,00	ТК № 74д/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	23	1,75	0,18	11,32	54,05	0,03	0,00	0,00	0,25	0,00	0,01	4,60	3,22	14,95	0,25	21,39	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,85	0,22	8,07	37,67	0,04	38,40	0,01	0,22	0,00	0,03	33,51	12,78	22,61	0,29	191,31	1,97	0,02	0,00	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	523	18,83	18,84	56,46	472,87	0,16	44,82	0,41	1,58	0,26	0,19	94,67	59,33	229,66	3,25	830,96	20,76	0,09	0,00			
Всего за день:		61,70	64,89	238,45	1 801,54	0,76	148,75	23,75	9,16	0,74	1,84	592,89	227,16	967,39	15,98	3 078,43	159,56	0,37	0,02			

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	200/5	6,40	7,24	33,65	225,31	0,10	0,32	0,03	0,24	0,07	0,12	110,50	30,60	128,14	1,02	205,45	33,05	0,02	0,00	ТК № 56д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	200	0,14	0,03	12,92	52,51	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,41	4,53	5,11	0,51	17,86	0,00	0,00	0,00	ТК № 265д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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	ТК № 10д/22	2022
Сыр (порциями)	7	1,62	2,04	0,00	24,82	0,00	0,03	0,02	0,02	0,07	0,02	60,71	2,41	34,41	0,07	5,98	0,00	0,00	0,00	ТК № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	437	10,09	10,06	59,10	367,39	0,14	0,37	0,05	0,69	0,14	0,16	188,12	45,79	188,91	2,10	262,04	33,95	0,02	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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)	50	0,88	5,06	4,95	68,87	0,03	1,94	0,15	2,31	0,00	0,02	9,42	11,32	24,57	0,37	167,68	1,73	0,01	0,00	ТК № 111д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК со сметаной (б/м) (И)	180/6	1,55	3,54	9,38	75,77	0,04	2,91	0,10	1,31	0,00	0,04	32,07	19,47	42,18	0,91	316,29	36,96	0,02	0,00	ТК № 50д/22	2022
СУФЛЕ КУРИНОЕ (с/р) (И)	70	8,65	7,64	6,36	128,89	0,04	0,37	0,05	0,27	0,53	0,13	23,89	11,98	97,07	0,96	121,58	18,34	0,05	0,01	ТК № 365д/22	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом (И)	130	5,87	4,43	37,41	213,15	0,07	0,00	0,01	0,87	0,07	0,02	20,11	8,95	45,35	0,85	69,14	79,67	0,01	0,01	ТК № 86д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	180	0,07	0,03	14,46	59,64	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	9,12	3,51	1,43	0,08	18,09	0,00	0,00	0,00	ТК № 103д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	641	18,92	20,90	84,86	605,07	0,21	6,08	0,31	5,04	0,60	0,22	99,61	58,73	226,85	3,45	716,03	136,70	0,09	0,02		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)	60	2,66	2,25	30,17	151,53	0,05	2,00	3,19	0,99	0,04	0,02	12,41	9,51	31,59	0,60	81,90	0,79	0,02	0,02	ТК № 364д/22	2022
Итого за прием пищи:	260	8,49	8,65	39,72	270,53	0,10	2,70	3,21	0,99	0,04	0,23	223,52	32,63	180,24	0,77	379,64	19,42	0,05	0,02		
Ужин																					
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (Л)	150/15	19,45	12,52	39,35	346,34	0,05	6,26	0,06	0,17	0,28	0,25	186,83	28,12	221,40	0,79	254,69	13,54	0,05	0,02	ТК № 105д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,14	0,12	7,38	35,25	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	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,85	0,22	7,41	35,06	0,06	24,32	0,01	0,20	0,00	0,03	34,50	10,81	16,71	0,10	150,52	0,29	0,15	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	460	22,34	13,04	72,32	494,05	0,15	34,18	0,07	0,54	0,28	0,30	236,93	48,23	260,46	3,58	635,16	15,63	0,20	0,02		
Всего за день:		62,64	55,15	260,51	1 793,55	0,63	44,03	3,67	7,26	1,06	1,08	868,18	199,38	951,46	9,90	2 138,87	205,70	0,38	0,06		

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	200/5	6,79	7,79	26,88	204,73	0,12	0,37	0,02	0,29	0,07	0,16	120,92	66,15	159,82	1,91	270,37	38,39	0,02	0,00	ТК № 90д/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	200	2,01	1,91	15,12	85,65	0,01	0,17	0,01	0,00	0,00	0,05	60,50	17,09	50,87	0,56	110,92	4,44	0,01	0,00	ТК № 124д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	430	10,70	9,90	54,30	349,13	0,16	0,54	0,03	0,57	0,07	0,22	186,42	86,74	226,94	2,75	404,54	42,83	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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)	50	0,72	2,46	3,95	40,82	0,03	0,87	0,63	1,42	0,00	0,03	14,10	17,04	28,21	0,37	108,74	2,62	0,02	0,00	ТК № 66д/22	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	180/6	1,75	3,37	11,88	85,06	0,05	3,08	0,11	1,16	0,00	0,05	20,72	18,01	48,44	0,62	344,46	3,65	0,02	0,00	ТК № 125д/22	2022
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ под белым соусом (И)	150	15,40	15,13	18,77	272,88	0,12	5,40	0,03	0,54	0,22	0,16	106,55	35,70	194,70	2,26	772,47	42,10	0,06	0,00	ТК № 118д/22	2022
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С)	180	0,91	0,06	29,74	123,08	0,01	0,18	0,07	0,00	0,00	0,03	33,59	18,42	23,25	0,51	301,34	0,00	0,00	0,00	ТК № 19д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,24	7,92	39,60	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	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	606	21,62	21,42	82,10	608,44	0,26	9,53	0,84	3,62	0,22	0,30	184,76	101,37	337,60	4,76	1 592,61	49,49	0,10	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
кондитерские изделия (печенье, пряники, конфеты, шоколад, зефир, вафли)	50	3,75	4,90	37,20	208,50	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	ТК № 17д/22	2022
Итого за прием пищи:	250	9,58	11,30	46,75	327,50	0,09	0,70	0,03	0,00	0,00	0,24	225,61	33,12	193,65	1,22	352,74	18,63	0,03	0,00		
Ужин																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы (С)	70	11,47	11,98	11,38	199,31	0,06	0,30	0,03	0,40	0,04	0,10	31,73	20,42	121,17	1,48	163,81	4,11	0,07	0,00	ТК № 247д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	130	2,92	3,79	8,08	78,08	0,04	17,93	0,08	0,20	0,07	0,06	72,21	24,92	50,63	0,95	477,65	36,51	0,02	0,00	ТК № 60д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	0,54	0,18	21,24	93,60	0,11	19,80	0,00	0,36	0,00	0,04	30,60	23,40	14,40	0,54	241,20	0,00	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,42	0,34	10,25	45,70	0,02	3,20	0,00	0,36	0,00	0,03	18,73	11,80	15,73	2,26	150,52	0,99	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	500	16,87	16,45	60,79	463,69	0,25	41,23	0,11	1,54	0,11	0,24	157,27	83,34	214,93	5,45	1 051,78	41,61	0,10	0,00		
Всего за день:		61,67	61,57	247,94	1 801,76	0,80	52,70	1,04	5,80	0,40	1,17	874,06	318,57	1 068,12	14,28	3 547,67	161,56	0,28	0,00		

17 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)	200	6,84	7,44	20,40	175,85	0,12	0,53	0,02	0,66	0,03	0,18	177,03	39,01	177,08	0,87	300,07	46,63	0,04	0,00	ТК № 244д/22	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	200	0,17	0,04	14,76	60,04	0,00	0,73	0,00	0,00	0,00	0,01	12,52	4,66	5,74	0,47	26,51	0,01	0,00	0,00	ТК № 264д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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	ТК № 10д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	6	0,05	4,29	0,08	39,10	0,00	0,00	0,02	0,06	0,08	0,01	1,42	0,00	1,77	0,01	1,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	7	1,62	2,04	0,00	24,82	0,00	0,03	0,02	0,02	0,07	0,02	60,71	2,41	34,41	0,07	5,98	0,00	0,00	0,00	ТК № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	438	10,61	14,56	47,77	364,56	0,16	1,29	0,06	1,17	0,18	0,23	257,18	54,33	240,25	1,92	367,06	47,54	0,04	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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)	180/15/6	5,37	6,89	7,56	113,84	0,04	3,59	0,13	1,42	0,00	0,06	33,26	20,87	67,59	1,18	324,20	5,93	0,03	0,00	ТК № 146д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)	70/20	12,46	14,57	8,96	217,13	0,04	0,34	0,05	0,39	0,05	0,11	35,02	14,05	113,44	1,05	160,14	16,23	0,08	0,01	ТК № 251д/22	2022
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	130	3,39	4,13	31,48	176,56	0,04	0,71	0,11	0,41	0,07	0,03	17,52	24,82	70,81	0,58	79,41	56,34	0,02	0,00	ТК № 55д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	0,54	0,36	29,34	126,00	0,04	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	270,00	10,80	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	621	23,28	26,11	87,18	680,53	0,18	8,24	0,29	2,44	0,12	0,23	125,80	78,74	286,44	3,75	852,35	89,30	0,13	0,01		
Полдник																					
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	200	0,12	0,04	25,04	103,05	0,00	1,34	0,00	0,00	0,00	0,00	15,33	4,68	11,27	0,12	29,47	0,00	0,00	0,00	ТК № 74д/22	2022
БАНТИКИ С ТВОРОГОМ (Р)	50	6,65	5,03	19,91	152,11	0,04	0,04	0,01	0,78	0,05	0,05	32,13	7,42	55,84	0,40	54,65	16,57	0,02	0,01	ТК № 370д/22	2022
Итого за прием пищи:	250	6,77	5,07	44,95	255,16	0,04	1,38	0,01	0,78	0,05	0,05	47,46	12,10	67,11	0,52	84,12	16,57	0,02	0,01		
Ужин																					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ (горбуша) (И)	80	13,30	6,18	6,20	133,71	0,10	0,50	0,03	0,40	0,17	0,12	36,29	20,21	134,73	0,65	244,92	50,56	0,22	0,02	ТК № 114д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	130	2,77	4,79	17,69	124,97	0,09	5,49	0,02	0,16	0,07	0,09	36,08	24,24	72,72	0,88	618,46	27,04	0,03	0,00	ТК № 113д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	180	0,40	0,00	20,88	85,08	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	48,49	3,45	3,57	0,05	0,86	0,00	0,00	0,00	ТК № 89д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	120	0,50	0,54	11,64	48,36	0,04	7,68	0,00	0,76	0,00	0,02	18,92	10,62	12,97	2,59	323,96	2,36	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	535	18,87	11,71	68,71	450,87	0,26	13,68	0,06	1,60	0,24	0,24	144,78	62,02	240,24	4,45	1 211,45	79,96	0,26	0,02		
Всего за день:		62,43	59,95	252,61	1 804,12	0,68	25,29	0,45	6,06	0,59	0,92	695,22	221,19	929,04	10,74	2 660,98	242,37	0,47	0,04		

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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)	200/5	5,77	8,08	24,32	193,03	0,09	0,44	0,03	0,11	0,07	0,14	144,59	29,04	133,64	0,58	227,73	44,11	0,03	0,00	ТК № 96д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	200	3,29	3,36	14,45	101,14	0,03	0,33	0,01	0,00	0,00	0,10	107,26	20,18	83,53	0,51	174,62	8,87	0,02	0,00	ТК № 109д/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,93	0,75	12,53	64,75	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	ТК № 10д/22	2022
Итого за прием пищи:	430	10,99	12,19	51,30	358,92	0,16	0,77	0,04	0,54	0,07	0,25	257,35	57,47	238,42	1,59	435,10	53,88	0,05	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,70	2,50	10,80	79,00	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)	50	0,94	3,87	4,92	58,23	0,03	1,94	0,10	1,77	0,00	0,02	10,94	11,13	24,65	0,43	162,84	1,96	0,01	0,00	ТК № 77д/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	180/20	8,89	3,93	13,46	124,78	0,12	3,24	0,11	0,16	0,03	0,09	26,08	29,65	111,37	0,90	460,86	64,25	0,15	0,01	ТК № 355д/22	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)	70	9,39	10,78	9,78	173,78	0,04	0,36	0,01	0,50	0,06	0,05	11,72	11,50	82,96	1,19	180,03	3,63	0,03	0,00	ТК № 254д/22	2022
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)	130	2,28	4,65	12,29	100,20	0,06	8,81	0,16	0,21	0,07	0,06	37,26	23,25	53,02	0,86	488,61	28,36	0,02	0,00	ТК № 83д/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	180	0,16	0,10	22,66	92,11	0,00	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	12,69	3,01	3,13	0,08	20,51	0,00	0,00	0,00	ТК № 202д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,40	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	675	24,83	23,79	82,85	645,60	0,31	15,20	0,38	3,21	0,16	0,25	109,94	93,09	325,63	4,66	1 390,20	99,60	0,21	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	200	5,83	6,40	9,55	119,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,21	211,11	23,12	148,65	0,17	297,74	18,63	0,03	0,00	ТК № 26д/22	2022
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР,печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	50	0,40	0,05	39,90	163,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,50	3,00	6,00	0,70	23,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 25д/22	2022
Итого за прием пищи:	250	6,23	6,45	49,45	282,00	0,05	0,70	0,02	0,00	0,00	0,22	223,61	26,12	154,65	0,87	320,74	18,63	0,03	0,00		
Ужин																					
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	50	0,43	0,06	0,82	5,47	0,01	1,60	0,00	0,00	0,00	0,01	11,34	6,88	11,80	0,30	68,47	0,00	0,00	0,00	ТК № 39д/22	2022
ПЛОВ из птицы (И)	150	11,90	13,59	25,88	273,36	0,05	0,70	0,16	0,44	0,07	0,09	18,35	28,24	133,80	1,22	177,14	30,86	0,08	0,01	ТК № 141д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	105	0,89	0,23	7,78	36,81	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	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	505	15,64	14,22	62,50	440,04	0,16	31,44	0,17	0,87	0,07	0,16	82,52	56,47	188,75	4,37	638,26	32,96	0,24	0,01		
Всего за день:		60,39	59,15	256,90	1 805,56	0,71	49,01	20,61	4,62	0,30	1,01	793,42	247,15	1 002,45	11,49	2 930,30	205,07	0,55	0,02		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	200/5	5,14	7,11	31,59	210,82	0,04	0,36	0,02	0,17	0,07	0,12	119,74	26,27	119,72	0,39	187,05	49,59	0,03	0,00	ТК № 133д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	200	0,14	0,03	12,92	52,51	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	11,41	4,53	5,11	0,51	17,86	0,00	0,00	0,00	ТК № 265д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	5	0,04	3,57	0,07	32,59	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	ТК № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	6	1,39	1,75	0,00	21,27	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	ТК № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	441	8,61	12,66	56,88	375,94	0,07	0,41	0,05	0,52	0,20	0,17	189,37	36,36	172,04	1,25	234,75	49,59	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,80	2,50	4,51	56,51	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)	60	1,76	4,07	4,62	62,06	0,05	2,56	0,23	2,43	0,00	0,03	16,34	16,60	39,34	0,50	102,75	0,98	0,01	0,00	ТК № 92д/22	2022
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	180/20	5,37	6,17	13,89	132,61	0,07	2,92	0,11	0,31	0,08	0,07	22,31	19,12	69,46	0,90	347,44	35,80	0,04	0,00	ТК № 24д/22	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	80	11,72	5,09	8,63	127,21	0,12	5,09	2,49	0,72	0,17	0,87	29,51	15,06	173,78	3,38	219,35	6,78	0,12	0,02	ТК № 63д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ и ОВОЩИ, тушенные в сметанном соусе (С)	130	2,87	9,54	21,11	181,86	0,10	6,29	0,09	3,71	0,00	0,08	20,71	27,74	71,86	1,07	685,70	14,87	0,04	0,00	ТК № 227д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	1,26	0,36	20,52	91,80	0,02	13,32	0,02	0,00	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54	450,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,03	0,00	0,00	0,28	0,00	0,01	5,00	3,50	16,25	0,28	23,25	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	675	24,88	25,43	81,07	654,29	0,39	30,18	2,94	7,45	0,25	1,10	124,47	92,82	403,09	6,67	1 828,49	58,43	0,21	0,02		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)	200	0,26	0,07	17,13	70,17	0,01	4,93	0,00	0,07	0,00	0,01	16,51	5,15	6,53	0,08	62,35	0,63	0,01	0,00	ТК № 293д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	60	2,65	3,07	29,60	156,63	0,06	0,04	2,77	2,32	0,04	0,05	17,05	7,77	43,67	0,58	68,36	1,51	0,01	0,01	ТК № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	260	2,91	3,14	46,73	226,80	0,07	4,97	2,77	2,39	0,04	0,06	33,56	12,92	50,20	0,66	130,71	2,14	0,02	0,01		
Ужин																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ с маслом сливочным (С)	150/5	23,57	16,66	25,75	347,26	0,06	0,15	0,08	0,35	0,38	0,26	175,36	25,07	235,71	0,79	163,21	55,91	0,04	0,03	ТК № 204д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	180	0,07	0,03	14,46	59,64	0,00	0,86	0,00	0,00	0,00	0,00	9,12	3,51	1,43	0,08	18,09	0,00	0,00	0,00	ТК № 103д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	100	0,85	0,22	8,07	37,67	0,04	38,40	0,01	0,22	0,00	0,03	33,51	12,78	22,61	0,29	191,31	1,97	0,02	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	455	26,01	17,07	58,12	491,57	0,12	39,41	0,09	0,79	0,38	0,30	221,99	44,16	272,75	1,38	391,21	57,88	0,06	0,03		
Всего за день:		65,21	60,80	247,31	1 805,11	0,68	75,67	5,88	11,15	0,87	1,80	689,39	200,26	993,08	9,96	2 731,16	168,04	0,34	0,06		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	200	4,72	4,66	15,63	123,26	0,07	0,33	0,01	0,14	0,02	0,13	109,82	40,24	113,42	1,04	201,37	29,10	0,02	0,00	ТК № 372д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	200	1,66	1,72	12,25	71,10	0,01	0,20	0,01	0,00	0,00	0,06	62,19	9,23	43,74	0,48	93,84	4,93	0,01	0,00	ТК № 266д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,09	7,15	0,13	65,17	0,00	0,00	0,04	0,10	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	0,00	ТК № 210д/22	2022
СЫР (порциями)	8	1,85	2,33	0,00	28,36	0,00	0,04	0,02	0,02	0,08	0,02	69,39	2,75	39,32	0,08	6,84	0,00	0,00	0,00	ТК № 212д/22	2022
Итого за прием пищи:	448	10,60	16,10	42,77	358,39	0,11	0,57	0,08	0,59	0,23	0,23	249,77	56,42	218,93	1,95	332,86	34,03	0,03	0,00		
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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	ТК № 28д/22	2022
Итого за прием пищи:	100	2,90	2,50	4,00	53,00	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 СОЛЕНЫЕ порциями	60	0,51	0,07	0,98	6,56	0,01	1,92	0,00	0,00	0,00	0,01	13,60	8,26	14,15	0,35	82,16	0,00	0,00	0,00	ТК № 39д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК со сметаной (б/м) (И)	180/5	1,53	3,40	9,34	74,20	0,04	2,91	0,10	1,31	0,00	0,04	31,34	19,40	41,70	0,91	315,20	36,87	0,02	0,00	ТК № 50д/22	2022
ПЛОВ с говядиной (без т/п) (С)	170	18,97	19,56	30,87	375,33	0,06	0,34	0,17	3,27	0,00	0,11	19,61	37,94	194,26	2,41	357,09	70,79	0,07	0,00	ТК № 253д/22	2022
СОКИ в ассортименте	180	1,26	0,18	23,76	108,00	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	ТК № 292д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,52	0,16	9,84	47,00	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	ТК № 8д/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,30	9,90	49,50	0,04	0,00	0,00	0,35	0,00	0,02	7,25	11,75	37,50	0,98	58,75	1,40	0,00	0,00	ТК № 9д/22	2022
Итого за прием пищи:	640	25,44	23,67	84,69	660,59	0,24	77,17	0,27	5,51	0,00	0,23	108,20	99,95	324,01	5,41	1 154,00	109,06	0,09	0,00		
Полдник																					
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	200	0,66	0,27	25,73	120,50	0,01	80,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,20	4,86	3,06	0,54	11,11	0,00	0,00	0,00	ТК № 213д/22	2022
БАНИКИ С КУРАГОЙ (Р)	60	2,66	2,25	30,15	151,45	0,05	1,99	3,19	0,99	0,04	0,02	12,40	9,51	31,57	0,60	81,85	0,79	0,02	0,02	ТК № 367д/22	2022
Итого за прием пищи:	260	3,32	2,52	55,88	271,95	0,06	81,99	3,35	0,99	0,04	0,07	31,60	14,37	34,63	1,14	92,96	0,79	0,02	0,02		
Ужин																					
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (б/м) (И)	80	9,71	4,90	5,41	104,66	0,06	0,40	0,02	1,78	0,24	0,09	41,59	29,55	139,86	0,67	263,73	90,08	0,33	0,01	ТК № 88д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	140	2,98	5,16	19,05	134,54	0,10	5,91	0,02	0,17	0,07	0,10	38,69	26,08	78,24	0,94	665,81	27,60	0,03	0,00	ТК № 113д/22	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	180	0,11	0,04	22,53	92,70	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	13,79	4,21	10,16	0,11	26,45	0,00	0,00	0,00	ТК № 74д/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,00	0,00	0,00	ТК № 8д/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	120	0,50	0,41	12,30	54,84	0,02	3,84	0,00	0,43	0,00	0,04	22,48	14,16	18,88	2,71	180,62	1,19	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	550	15,58	10,75	74,05	457,24	0,21	11,35	0,04	2,71	0,31	0,24	122,55	78,20	266,64	4,76	1 164,51	118,87	0,37	0,01		
Всего за день:		57,84	55,54	261,39	1 801,17	0,66	171,78	3,77	9,87	0,58	0,94	632,12	262,94	939,21	13,36	2 890,33	271,75	0,53	0,03		

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	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	1 231,05	1 204,50	5 016,61	35 999,90	14,48	1 307,71	148,89	151,32	19,52	24,91	15 236,24	4 897,35	20 228,22	245,37	60 239,00	4 064,97	8,35	0,68
Среднее значение за период	61,55	60,23	250,83	1 800,00	0,72	65,39	7,44	7,57	0,98	1,25	761,81	244,87	1 011,41	12,27	3 011,95	203,25	0,42	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	30,1	56,2															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Сад 12 часов 100%	436	100	659	256	506