

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления образования
администрации Нижневартовского района



О.В. Бардина

«УТВЕРЖДАЮ»:

Руководитель образовательного
учреждения, реализующего
основную образовательную
программу дошкольного



И.А. Волынцева

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 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»



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 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								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА" жидкая (С)	150/4	4,15	6,13	19,09	148,06	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	ТК № 286д/22	2022	
КАКАО с молоком (И)	180	2,97	3,03	13,00	91,08	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	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:	354	8,66	9,76	42,11	290,94	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	2,70	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)	30	0,40	1,37	2,27	23,06	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	ТК № 154д/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ и гречками (б/м) (И)	150/10	3,79	2,12	17,04	100,23	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	ТК № 135д/22	2022	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)	50	6,71	7,68	6,99	123,95	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	ТК № 254д/22	2022	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,47	3,21	6,84	66,10	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	ТК № 60д/22	2022	
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,13	0,08	18,89	76,75	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	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	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:	540	16,34	14,86	69,79	476,69	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	5,24	5,76	8,60	107,10	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	ТК № 26д/22	2022	
кондитерские изделия (вафли, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,00	2,50	9,00	0,38	35,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 16д/22	2022	
Итого за прием пищи:	205	5,94	6,59	27,93	195,60	0,06	0,63	0,02	0,00	0,00	0,20	194,00	23,31	142,78	0,53	302,96	16,76	0,03	0,00			
Ужин																						
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (горбуша) (И)	50	7,68	3,89	3,06	78,05	0,06	0,33	0,11	0,66	0,07	0,07	21,61	13,72	78,96	0,39	150,73	44,74	0,13	0,01	ТК № 149д/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ с овощами (С)	110	2,32	4,55	17,08	118,54	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	ТК № 206д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,75	0,00	19,05	82,50	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	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)	95	0,40	0,43	9,22	38,29	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	420	12,29	8,99	55,79	352,63	0,23	17,93	0,69	1,71	0,15	0,22	88,27	65,33	191,10	3,89	1 371,78	52,28	0,17	0,01			
Всего за день:		45,93	42,70	206,42	1 394,86	0,64	38,59	21,06	4,20	0,33	0,93	733,35	219,98	839,59	9,68	3 137,87	169,18	0,33	0,01			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,48	6,38	18,39	148,85	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	ТК № 285д/22	2022
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,12	0,03	11,66	47,33	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	ТК № 265д/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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	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	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:	363	7,56	10,90	40,11	288,80	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	2,80	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)	40	0,99	2,04	2,14	30,87	0,03	1,64	0,00	0,94	0,00	0,02	8,86	7,54	20,03	0,28	50,87	0,05	0,00	0,00	ТК № 91д/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,78	5,30	6,32	88,22	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	ТК № 146 д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	60	5,03	2,44	4,44	59,86	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	ТК № 161д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	120	2,55	4,42	16,32	115,27	0,09	5,07	0,02	0,15	0,06	0,08	33,04	22,34	67,01	0,81	570,42	22,53	0,03	0,00	ТК № 113д/22	2022
НАПИТОК яблочный (Р)	150	0,08	0,08	12,71	51,85	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	ТК № 348д/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:	576	15,27	14,68	59,69	432,67	0,23	10,50	0,14	3,73	0,18	0,21	114,10	77,50	254,45	3,76	1 138,67	106,39	0,21	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,37	4,80	7,17	89,25	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	ТК № 26д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,21	2,56	24,67	130,56	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	ТК № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,58	7,36	31,84	219,81	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)	60	11,86	10,43	2,13	149,84	0,03	0,22	0,01	0,58	0,13	0,08	10,29	12,36	105,00	1,49	216,21	5,78	0,03	0,00	ТК № 298д/22	2022
АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)	110	1,67	4,54	8,85	82,95	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	ТК № 299д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,33	0,00	17,40	70,90	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	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
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,81	0,21	7,67	35,79	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	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	430	15,81	15,30	43,43	374,73	0,14	40,34	0,32	1,27	0,21	0,15	108,27	47,59	182,82	2,61	661,54	18,59	0,07	0,00		
Всего за день:		48,02	50,74	179,58	1 372,52	0,60	52,42	2,86	7,65	0,57	0,85	679,69	206,03	844,16	8,55	2 450,97	169,07	0,36	0,02		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)	150	3,37	3,48	13,38	98,29	0,03	0,25	0,01	0,27	0,02	0,08	81,97	10,65	63,17	0,29	121,82	26,54	0,01	0,00	ТК № 250д/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	1,81	1,71	13,61	77,07	0,01	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	54,44	15,37	45,76	0,50	99,79	3,99	0,01	0,00	ТК № 124д/22	2022	
БУТЕРБРОД с маслом (23) (И)	23	1,55	2,30	9,88	66,55	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	ТК № 110д/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:	360	8,35	9,53	36,87	266,73	0,06	0,43	0,04	0,54	0,13	0,16	201,83	31,23	157,22	1,09	247,06	30,53	0,02	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	30	0,26	0,03	0,49	3,28	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	ТК № 39д/22	2022	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,88	5,50	5,91	88,83	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	ТК № 112д/22	2022	
ПЛОВ из птицы (И)	140	11,11	12,67	24,20	255,26	0,05	0,66	0,15	0,41	0,07	0,08	16,99	26,40	124,99	1,14	165,64	26,71	0,08	0,01	ТК № 141д/22	2022	
НАПИТОК ягодный (Р)	150	0,09	0,03	9,36	39,72	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	ТК № 333д/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:	526	18,18	18,63	57,72	473,69	0,14	7,81	0,24	2,15	0,07	0,17	71,74	62,12	226,30	3,16	574,07	31,74	0,10	0,01			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,24	5,76	8,60	107,10	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	ТК № 26д/22	2022	
кондитерские изделия (пряники, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	2,75	2,25	12,50	0,20	17,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 18д/22	2022	
Итого за прием пищи:	205	6,72	6,94	27,35	198,60	0,07	0,63	0,02	0,00	0,00	0,20	192,75	23,06	146,28	0,35	285,71	16,76	0,03	0,00			
Ужин																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и молоком сгущенным (С)	120/10	9,51	8,85	28,08	230,21	0,05	0,49	0,41	1,85	0,12	0,15	108,72	25,74	132,49	0,71	181,69	7,88	0,03	0,01	ТК № 249д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	1,05	0,15	19,80	90,00	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	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)	105	0,44	0,36	10,76	47,99	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	400	12,14	9,48	66,02	403,45	0,15	63,85	0,41	2,70	0,12	0,21	158,39	56,73	178,26	3,70	622,19	8,92	0,04	0,01			
Всего за день:		48,29	47,08	192,16	1 396,47	0,44	73,02	0,74	5,39	0,32	0,87	748,71	187,14	800,06	8,40	1 875,03	96,95	0,19	0,02			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,53	3,49	11,71	92,37	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	ТК № 372д/22	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,15	0,03	13,28	53,98	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	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	
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:	367	7,27	9,88	37,59	268,51	0,10	0,94	0,05	0,61	0,16	0,14	160,92	44,84	147,02	1,76	214,02	23,72	0,01	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 СВЕКОЛЬНАЯ (б/г) (И)	40	0,65	1,97	3,84	35,68	0,01	1,18	0,00	0,95	0,00	0,01	14,62	8,34	18,61	0,53	119,15	2,84	0,01	0,00	ТК № 71д/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	150/15	5,19	5,85	11,79	120,62	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	ТК № 24д/22	2022	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	60	8,79	3,85	6,47	95,72	0,09	3,82	1,87	0,54	0,13	0,65	22,14	11,29	130,35	2,54	164,53	5,09	0,09	0,02	ТК № 63д/22	2022	
ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (И)	110	1,93	3,94	10,40	84,81	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	ТК № 83д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	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	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:	565	20,15	16,16	65,41	487,93	0,28	17,95	2,10	2,44	0,26	0,82	108,05	74,28	311,56	7,71	1 243,91	65,59	0,16	0,02			
Полдник																						
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)	150	0,20	0,05	12,83	52,54	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	ТК № 293д/22	2022	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ (С)	60	3,09	1,54	33,41	159,81	0,06	0,82	0,01	0,61	0,03	0,01	12,00	7,46	31,57	1,02	89,61	0,88	0,00	0,00	ТК № 362д/22	2022	
Итого за прием пищи:	210	3,29	1,59	46,24	212,35	0,07	4,52	0,01	0,66	0,03	0,02	24,39	11,33	36,47	1,08	136,42	1,35	0,00	0,00			
Ужин																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)	130	13,97	14,12	2,51	193,06	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	ТК № 142д/22	2022	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,09	0,03	18,78	77,26	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	ТК № 74д/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	0,44	0,47	10,19	42,32	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	405	16,02	14,78	41,32	359,64	0,11	7,85	0,19	1,53	2,34	0,45	125,53	31,25	240,32	4,95	524,24	46,03	0,06	0,03			
Всего за день:		49,63	44,91	194,56	1 381,43	0,60	31,96	2,38	5,31	2,79	1,60	538,89	175,70	830,37	15,60	2 264,59	145,69	0,25	0,05			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	140/4	4,52	5,43	23,75	161,95	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	ТК № 56д/22	2022	
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,48	1,55	11,02	63,91	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	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:	350	8,93	9,33	44,79	298,93	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	2,80	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																						
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ порциями	30	0,32	0,03	1,05	5,76	0,00	2,88	0,00	0,00	0,00	0,01	2,96	4,43	10,32	0,24	75,75	0,00	0,00	0,00	ТК № 391д/23	2023	
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,92	5,34	8,26	96,92	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	ТК № 277д/22	2022	
КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (б/р) (И)	50	7,46	6,46	4,19	104,77	0,02	0,04	0,01	0,43	0,07	0,06	18,69	8,55	69,68	0,89	138,14	14,10	0,02	0,00	ТК № 75д/22	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом (И)	110/4	4,96	3,36	31,64	176,76	0,06	0,00	0,01	0,73	0,05	0,02	16,76	7,57	38,21	0,71	58,33	65,74	0,01	0,01	ТК № 86д/22	2022	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)	150	0,86	0,05	15,67	67,28	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	ТК № 116д/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	
Итого за прием пищи:	525	18,66	15,36	68,19	486,74	0,15	5,64	0,21	2,52	0,12	0,17	100,96	59,03	207,58	3,58	891,61	113,10	0,06	0,01			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,37	4,80	7,17	89,25	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	ТК № 26д/22	2022	
БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)	50	2,22	1,88	25,12	126,16	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	ТК № 364д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	6,59	6,68	32,29	215,41	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																						
СУФЛЕ КУРИНОЕ (с/р) (И)	50	6,18	5,46	4,57	92,14	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	ТК № 365д/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,34	4,06	14,96	105,71	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	ТК № 113д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	1,05	0,30	17,10	76,50	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	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)	95	0,81	0,21	7,04	33,31	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	420	11,52	10,15	51,05	342,91	0,21	39,10	0,08	0,68	0,44	0,23	108,72	50,43	183,46	2,15	1 141,85	34,79	0,20	0,01			
Всего за день:		48,50	44,02	200,83	1 400,50	0,58	48,06	3,04	4,56	0,70	0,90	688,57	187,10	799,85	7,94	2 730,82	190,09	0,34	0,03			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,48	6,38	18,39	148,85	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	ТК № 285д/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	1,81	1,71	13,61	77,07	0,01	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	54,44	15,37	45,76	0,50	99,79	3,99	0,01	0,00	ТК № 124д/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	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	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	ТК № 210д/22	2022	
Итого за прием пищи:	357	7,84	10,39	41,88	292,47	0,11	0,43	0,03	0,58	0,09	0,16	156,64	48,67	171,90	1,39	296,19	32,13	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																						
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	30	0,26	0,03	0,49	3,28	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	ТК № 39д/22	2022	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом	150/10	3,74	4,53	6,97	83,60	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	ТК № 159д/22	2022	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)	130	13,96	13,16	13,90	229,93	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	ТК № 197д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,75	0,00	19,05	82,50	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	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	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:	510	21,55	18,12	58,17	485,91	0,22	14,38	0,62	1,29	0,08	0,27	87,51	77,39	275,29	4,41	1 396,13	84,40	0,08	0,00			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,24	5,76	8,60	107,10	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	ТК № 26д/22	2022	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР,печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	20	0,16	0,02	15,96	65,20	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	ТК № 25д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	5,40	5,78	24,56	172,30	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	0,53	1,87	3,03	31,05	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	ТК № 154д/22	2022	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (С)	50	7,58	8,36	5,00	125,72	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	ТК № 188д/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)	110	2,19	4,00	14,14	101,29	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	ТК № 140д/22	2022	
НАПИТОК клюквенный	180	0,12	0,05	13,98	56,79	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	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:	400	11,94	14,44	45,99	361,85	0,15	6,27	0,51	1,74	0,10	0,17	74,49	51,21	162,71	2,06	737,90	30,85	0,08	0,00			
Всего за день:		49,53	51,23	175,11	1 369,04	0,56	22,41	1,21	3,61	0,27	0,96	633,64	213,28	841,08	8,29	2 853,38	164,14	0,24	0,00			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (Л)	150/5	4,37	6,95	18,41	153,64	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	ТК № 96д/22	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,15	0,03	13,28	53,98	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	ТК № 264д/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	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	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	ТК № 210д/22	2022	
Итого за прием пищи:	358	6,09	9,72	41,75	278,97	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	2,90	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)	150/10/6	3,78	5,30	6,32	88,22	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	ТК № 146 д/22	2022	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)	50/15	9,54	11,18	6,86	166,29	0,03	0,26	0,04	0,30	0,04	0,07	26,82	10,76	86,81	0,80	122,57	12,06	0,06	0,00	ТК № 251д/22	2022	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,87	3,50	26,65	149,54	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	ТК № 55д/22	2022	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,33	0,00	17,40	70,90	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	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	
Итого за прием пищи:	506	17,66	20,10	64,61	510,20	0,11	3,91	0,25	2,00	0,10	0,13	116,85	53,89	211,32	2,43	465,88	104,56	0,10	0,00			
Полдник																						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,09	0,03	18,78	77,26	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	ТК № 74д/22	2022	
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (н/м) (С)	50	5,41	5,21	17,04	136,57	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	ТК № 291д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	5,50	5,24	35,82	213,83	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	7,72	7,14	7,28	124,26	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	ТК № 315д/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,34	4,06	14,96	105,71	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	ТК № 113д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	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)	95	0,81	0,21	7,67	35,79	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	440	12,76	11,68	52,44	365,51	0,22	44,43	0,03	2,45	0,07	0,18	87,42	52,51	173,80	3,65	1 035,24	45,82	0,18	0,01			
Всего за день:			44,91	49,24	198,62	1 421,51	0,54	51,10	0,36	5,30	0,42	0,69	497,77	165,55	679,98	8,09	1 956,12	208,71	0,33	0,02		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	150/4	5,13	6,04	20,31	156,05	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	ТК № 90д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,48	1,55	11,02	63,91	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	ТК № 266д/22	2022
БУТЕРБРОД с маслом (23) (И)	23	1,55	2,30	9,88	66,55	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	ТК № 110д/22	2022
Итого за прием пищи:	357	8,16	9,89	41,21	286,51	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	2,70	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)	30	0,56	2,34	2,96	35,12	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	ТК № 77д/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	150/15	6,85	3,11	11,37	100,87	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	ТК № 355д/22	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (С)	130	10,02	13,98	20,68	248,66	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	ТК № 270д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,45	0,30	24,45	105,00	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	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
Итого за прием пищи:	490	19,02	19,85	66,84	524,90	0,28	13,31	0,17	2,74	0,11	0,22	78,81	79,35	260,70	3,69	1 530,70	70,85	0,19	0,01		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,24	5,76	8,60	107,10	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	ТК № 26д/22	2022
конДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ,пряники,шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	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	ТК № 16д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5,80	6,42	24,06	177,90	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	13,97	14,12	2,51	193,06	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	ТК № 142д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,06	0,02	12,05	49,70	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	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)	110	0,46	0,50	10,67	44,33	0,03	7,04	0,00	0,69	0,00	0,02	17,35	9,74	11,89	2,38	296,97	2,17	0,01	0,00	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	410	16,01	14,80	35,07	334,09	0,11	7,89	0,19	1,56	2,34	0,45	122,42	31,12	233,58	5,03	530,74	46,13	0,06	0,03		
Всего за день:		51,69	53,46	177,98	1 402,40	0,60	23,19	20,42	4,77	2,54	1,18	666,15	208,21	903,94	11,24	2 810,58	166,04	0,33	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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	140/5	3,64	6,04	22,33	158,18	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	ТК № 133д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	180	2,97	3,03	13,00	91,08	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	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:	350	8,54	9,82	47,86	314,01	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	2,80	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																					
ЗАКУСКА ИЗ КУКУРУЗЫ и МОРКОВИ (Р)	30	0,66	0,41	2,26	15,48	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	ТК № 46д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,92	5,34	8,26	96,92	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	ТК № 277д/22	2022
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (И)	60	9,12	6,35	4,66	112,49	0,10	4,42	2,10	0,53	0,05	0,74	15,32	9,26	133,30	2,78	165,76	4,27	0,09	0,02	ТК № 85д/22	2022
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	110	2,17	3,02	17,26	104,95	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	ТК № 363д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Р)	150	0,34	0,07	21,89	89,48	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	ТК № 84д/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:	546	18,34	15,49	67,65	484,27	0,32	13,99	2,33	2,69	0,10	0,89	90,52	74,34	312,41	6,10	1 300,63	73,15	0,17	0,02		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,37	4,80	7,17	89,25	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	ТК № 26д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,21	2,56	24,67	130,56	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	ТК № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	6,58	7,36	31,84	219,81	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																					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ с яблоками (Р)	130	13,52	7,06	36,32	263,57	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	ТК № 373д/22	2022
НАПИТОК ягодный (Р)	150	0,09	0,03	9,36	39,72	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	ТК № 333д/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)	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:	400	15,64	7,44	60,84	375,35	0,14	27,20	0,04	0,90	0,10	0,16	142,06	38,75	169,89	1,56	362,85	6,18	0,18	0,01		
Всего за день:		51,90	42,61	212,70	1 449,95	0,67	43,00	4,76	6,09	0,30	1,60	711,99	195,93	906,57	9,51	2 412,44	138,21	0,45	0,04		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)	150	5,13	5,58	15,30	131,89	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	ТК № 244д/22	2022	
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,12	0,03	11,66	47,33	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	ТК № 265д/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	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	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	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:	359	8,19	9,66	36,84	267,04	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	2,90	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	30	0,26	0,03	0,49	3,28	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	ТК № 39д/22	2022	
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ с сухариками (И)	150/10	2,74	2,53	19,58	112,16	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	ТК № 148д/22	2022	
ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (без т/п) (И)	130	10,21	13,03	27,28	267,23	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	ТК № 368д/22	2022	
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	150	0,49	0,20	19,32	90,47	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	ТК № 213д/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:	485	14,69	15,97	72,61	502,84	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	4,37	4,80	7,17	89,25	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	ТК № 26д/22	2022	
БАНТИКИ С КУРАГОЙ (Р)	50	2,21	1,87	25,08	125,99	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	ТК № 367д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	6,58	6,67	32,25	215,24	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	9,80	6,68	3,09	108,36	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	ТК № 139д/22	2022	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)	110	2,19	4,00	14,14	101,29	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	ТК № 140д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	1,05	0,30	17,10	76,50	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	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)	95	0,40	0,32	9,74	43,42	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	420	14,58	11,42	51,45	364,82	0,24	18,66	0,30	1,32	0,15	0,22	87,10	60,91	216,16	4,32	1 170,10	45,63	0,18	0,01			
Всего за день:		46,94	46,22	197,15	1 402,94	0,63	87,04	3,38	6,85	0,34	0,89	632,42	200,08	832,25	9,77	2 574,95	172,30	0,33	0,02			

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)	150	3,37	3,48	13,38	98,29	0,03	0,25	0,01	0,27	0,02	0,08	81,97	10,65	63,17	0,29	121,82	26,54	0,01	0,00	ТК № 250д/22	2022
КАКАО с молоком (И)	180	2,97	3,03	13,00	91,08	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	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
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	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	ТК № 210д/22	2022
Итого за прием пищи:	358	8,30	9,40	38,95	273,67	0,09	0,55	0,03	0,73	0,06	0,18	184,73	37,14	160,60	1,26	312,89	35,42	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																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом	150/10	4,87	6,28	13,42	129,66	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	ТК № 158д/22	2022
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	50	8,10	10,16	4,83	143,10	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	ТК № 305д/22	2022
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,47	3,21	6,84	66,10	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	ТК № 60д/22	2022
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,13	0,08	18,89	76,75	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	ТК № 202д/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	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:	505	18,03	20,09	59,28	490,46	0,16	17,83	0,25	3,68	0,23	0,19	114,99	64,31	229,38	3,95	899,74	72,62	0,07	0,00		
Полдник																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,24	5,76	8,60	107,10	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	ТК № 26д/22	2022
кондитерские изделия (вафли,пряники,шоколад, конфеты, зефир, печенье)	20	0,56	0,66	15,46	70,80	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	ТК № 16д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5,80	6,42	24,06	177,90	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	0,39	2,98	2,28	37,53	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	ТК № 42д/22	2022
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)	60	5,03	2,44	4,44	59,86	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	ТК № 161д/22	2022
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,86	3,90	26,63	152,95	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	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:	400	11,06	9,66	66,95	405,34	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:		46,09	48,07	193,44	1 401,37	0,48	92,87	0,43	8,18	0,45	0,82	701,50	202,70	800,70	7,74	2 276,55	257,52	0,31	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	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	150/4	4,48	6,38	18,39	148,85	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	ТК № 285д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,48	1,55	11,02	63,91	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	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
Итого за прием пищи:	359	7,89	8,68	41,94	277,51	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	2,80	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)	30	0,74	1,53	1,61	23,16	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	ТК № 91д/22	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)	150/10/6	3,86	5,36	6,33	89,21	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	ТК № 146д/22	2022
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ГОРБУШИ (И)	50	8,16	3,71	7,12	94,50	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	ТК № 132д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,34	4,06	14,96	105,71	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	ТК № 113д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	0,45	0,30	24,45	105,00	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	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	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:	541	18,01	15,32	69,77	492,43	0,28	12,17	0,13	3,12	0,06	0,24	127,07	84,44	276,02	4,07	1 266,56	66,42	0,18	0,01		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)	150	0,86	0,05	15,67	67,28	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	ТК № 116д/22	2022
БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)	50	2,21	2,56	24,67	130,56	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	ТК № 339д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	3,07	2,61	40,34	197,84	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	13,97	14,12	2,51	193,06	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	ТК № 142д/22	2022
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	150	0,33	0,00	17,40	70,90	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	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)	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:	405	16,71	14,51	37,53	347,77	0,14	25,68	0,21	1,08	2,34	0,46	174,11	32,68	241,03	2,74	377,45	44,26	0,21	0,03		
Всего за день:		48,48	43,62	194,09	1 372,06	0,64	39,31	2,81	6,89	2,48	1,10	624,83	201,92	843,34	9,34	2 432,67	145,42	0,46	0,05		

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	150/5	4,98	6,28	23,20	169,14	0,07	0,28	0,02	0,05	0,07	0,11	96,58	22,27	114,99	1,01	172,38	27,07	0,01	0,01	ТК № 117д/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	1,81	1,71	13,61	77,07	0,01	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	54,44	15,37	45,76	0,50	99,79	3,99	0,01	0,00	ТК № 124д/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,16	0,45	7,52	38,85	0,02	0,00	0,00	0,26	0,00	0,01	3,30	4,95	12,75	0,30	19,65	0,54	0,00	0,00	ТК № 10д/22	2022	
Итого за прием пищи:	350	7,95	8,44	44,33	285,06	0,10	0,43	0,02	0,31	0,07	0,17	154,32	42,59	173,50	1,81	291,82	31,60	0,02	0,01			
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	30	0,26	0,03	0,49	3,28	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	ТК № 39д/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ рыбными фрикадельками (С)	150/15	3,60	1,89	10,97	75,24	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	ТК № 301д/22	2022	
ПЛОВ из птицы (И)	130	10,32	11,75	22,43	236,73	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	ТК № 141д/22	2022	
НАПИТОК яблочный (Р)	150	0,08	0,08	12,71	51,85	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	ТК № 348д/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:	515	17,10	14,15	64,36	453,70	0,17	5,65	0,23	1,92	0,20	0,16	59,25	64,67	234,09	3,31	734,72	49,34	0,17	0,01			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,24	5,76	8,60	107,10	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	ТК № 26д/22	2022	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	20	1,18	0,94	15,00	73,20	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	ТК № 18д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	6,42	6,70	23,60	180,30	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	10,02	13,98	20,68	248,66	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	ТК № 270д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,75	0,00	19,05	82,50	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	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)	105	0,44	0,36	10,76	47,99	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	400	12,35	14,46	57,87	414,40	0,19	15,78	0,43	1,92	0,09	0,21	70,56	62,39	183,25	4,76	1 354,50	10,22	0,07	0,00			
Всего за день:		46,72	46,25	194,16	1 386,46	0,57	23,19	0,73	4,22	0,36	0,90	596,33	206,26	829,62	10,29	2 809,20	116,92	0,31	0,02			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,53	3,49	11,71	92,37	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	ТК № 372д/22	2022	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)	180	0,15	0,03	13,28	53,98	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	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)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	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	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:	364	7,03	8,16	37,56	251,92	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	2,70	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)	30	1,40	2,81	2,11	39,34	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	ТК № 44д/22	2022	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)	150/15	5,19	5,85	11,79	120,62	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	ТК № 24д/22	2022	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (С)	50	9,24	8,97	6,38	143,28	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	ТК № 58д/22	2022	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)	110	2,17	3,02	17,26	104,95	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	ТК № 363д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	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	
Итого за прием пищи:	520	19,89	20,92	60,07	507,94	0,30	16,00	2,23	4,50	0,19	0,91	102,52	62,62	302,77	7,13	1 319,20	79,75	0,16	0,02			
Полдник																						
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	150	0,49	0,20	19,32	90,47	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	ТК № 213д/22	2022	
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ с картофелем (С)	50	2,88	2,04	20,52	111,92	0,06	1,33	0,01	0,39	0,03	0,02	10,40	9,33	37,84	0,56	139,52	9,40	0,01	0,00	ТК № 287д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	3,37	2,24	39,84	202,39	0,07	61,33	0,13	0,39	0,03	0,06	24,80	12,98	40,14	0,97	147,85	9,40	0,01	0,00			
Ужин																						
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)	50	9,89	8,70	1,77	124,97	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	ТК № 298д/22	2022	
АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)	110	1,67	4,54	8,85	82,95	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	ТК № 299д/22	2022	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,09	0,03	18,78	77,26	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	ТК № 74д/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)	95	0,40	0,43	9,22	38,29	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	420	13,19	13,82	46,00	358,72	0,12	10,89	0,30	1,56	0,19	0,13	60,81	42,44	159,65	4,19	721,65	17,63	0,06	0,00			
Всего за день:		46,18	47,64	194,27	1 399,97	0,62	90,06	22,69	7,04	0,53	1,36	459,91	176,53	739,07	14,04	2 547,28	130,50	0,26	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	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенно-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)	140/4	4,52	5,43	23,75	161,95	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	ТК № 56д/22	2022	
ЧАЙ с сахаром (И)	180	0,12	0,03	11,66	47,33	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	ТК № 265д/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:	350	7,57	7,81	45,43	282,35	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	2,80	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)	30	0,53	3,04	2,97	41,29	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	ТК № 111д/22	2022	
СВЕКОЛЬНИК со сметаной (б/м) (И)	150/6	1,33	3,13	7,90	65,22	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	ТК № 50д/22	2022	
СУФЛЕ КУРИНОЕ (с/р) (И)	50	6,18	5,46	4,57	92,14	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	ТК № 365д/22	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом (И)	110	4,97	3,77	31,65	180,55	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	ТК № 86д/22	2022	
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,06	0,02	12,05	49,70	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	ТК № 103д/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	
Итого за прием пищи:	511	14,21	15,54	66,52	464,15	0,16	4,58	0,23	3,60	0,44	0,16	77,99	44,36	169,26	2,63	541,09	113,51	0,07	0,02			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	150	4,37	4,80	7,17	89,25	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	ТК № 26д/22	2022	
БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)	50	2,22	1,88	25,12	126,16	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	ТК № 364д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	6,59	6,68	32,29	215,41	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																						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (Л)	130/10	17,00	10,94	32,14	294,03	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	ТК № 105д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	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)	95	0,81	0,21	7,04	33,31	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	400	19,70	11,42	61,71	427,09	0,15	30,33	0,07	0,51	0,24	0,27	209,11	42,53	229,36	3,04	555,30	13,64	0,18	0,02			
Всего за день:		50,87	43,95	210,46	1 445,51	0,52	38,07	3,04	5,47	0,82	0,88	720,37	160,34	772,77	7,92	1 725,67	164,91	0,32	0,05			

16 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	150/4	5,14	6,73	20,32	162,37	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	ТК № 90д/22	2022	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)	180	1,81	1,71	13,61	77,07	0,01	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	54,44	15,37	45,76	0,50	99,79	3,99	0,01	0,00	ТК № 124д/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:	354	8,47	8,60	43,77	286,44	0,12	0,43	0,02	0,45	0,07	0,18	149,89	68,15	179,76	2,17	322,96	31,85	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)	30	0,43	1,48	2,37	24,50	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	ТК № 66д/22	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	150/6	1,49	2,94	9,98	72,52	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	ТК № 125д/22	2022	
МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ под белым соусом (И)	130	13,35	13,15	16,29	236,91	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	ТК № 118д/22	2022	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С)	150	0,76	0,05	24,78	102,56	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	ТК № 19д/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:	496	18,16	17,92	66,74	501,44	0,23	7,94	0,56	2,66	0,19	0,23	154,35	80,82	278,40	3,88	1 324,77	42,32	0,08	0,00			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,24	5,76	8,60	107,10	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	ТК № 26д/22	2022	
кондитерские изделия (печенье, пряники, конфеты, шоколад, зефир, вафли)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	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	ТК № 17д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	6,74	7,72	23,48	190,50	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	8,20	8,55	8,13	142,37	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	ТК № 247д/22	2022	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	110	2,47	3,21	6,84	66,10	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	ТК № 60д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,45	0,15	17,70	78,00	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	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)	95	0,40	0,32	9,74	43,42	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	420	12,66	12,35	49,79	365,14	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:			48,93	49,09	187,78	1 396,52	0,66	44,62	0,72	4,44	0,35	0,96	750,18	256,30	871,08	11,35	2 963,06	135,60	0,24	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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)	150	5,13	5,58	15,30	131,89	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	0,15	0,03	13,28	53,98	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	1,54	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	TK № 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	TK № 212д/22	2022	
Итого за прием пищи:	356	8,21	7,96	38,60	258,94	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	2,90	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	TK № 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)	150/10/6	3,86	5,36	6,33	89,21	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	9,54	11,18	6,86	166,29	0,03	0,26	0,04	0,30	0,04	0,07	26,82	10,76	86,81	0,80	122,57	12,06	0,06	0,00	TK № 251д/22	2022	
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)	110	2,87	3,50	26,65	149,54	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	0,45	0,30	24,45	105,00	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	1,14	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	TK № 8д/22	2022	
Итого за прием пищи:	506	17,86	20,46	71,67	545,29	0,14	6,90	0,24	2,00	0,10	0,16	103,21	64,39	226,34	2,97	691,51	74,17	0,10	0,00			
Полдник																						
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,09	0,03	18,78	77,26	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	
БАНИКИ С ТВОРОГОМ (Р)	50	6,66	5,08	19,98	152,88	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	6,75	5,11	38,76	230,14	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	8,31	3,85	3,87	83,40	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	2,34	4,06	14,96	105,71	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	0,33	0,00	17,40	70,90	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	1,14	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	TK № 8д/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)	95	0,40	0,43	9,22	38,29	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:	420	12,52	8,46	52,83	333,55	0,19	11,04	0,04	1,14	0,17	0,17	111,47	46,51	168,72	3,41	947,34	54,96	0,18	0,01			
Всего за день:		48,24	44,49	205,86	1 420,92	0,53	20,77	0,35	4,87	0,40	0,72	578,59	177,80	738,59	8,48	2 140,91	190,01	0,35	0,02			

18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (Л)	150/4	4,36	6,26	18,40	147,32	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	ТК № 96д/22	2022	
КАКАО с молоком (И)	180	2,97	3,03	13,00	91,08	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	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:	354	8,87	9,89	41,42	290,20	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	2,70	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)	30	0,56	2,34	2,96	35,12	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	ТК № 77д/22	2022	
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	150/15	6,85	3,11	11,37	100,87	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	ТК № 355д/22	2022	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)	50	6,71	7,68	6,99	123,95	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	ТК № 254д/22	2022	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)	110	1,93	3,94	10,40	84,81	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	ТК № 83д/22	2022	
НАПИТОК брусничный (С)	150	0,13	0,08	18,89	76,75	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	ТК № 202д/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	
Итого за прием пищи:	520	17,32	17,27	57,99	456,75	0,21	12,32	0,29	1,91	0,12	0,17	81,37	63,36	219,43	2,82	1 049,82	78,96	0,17	0,01			
Полдник																						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)	180	5,24	5,76	8,60	107,10	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	ТК № 26д/22	2022	
кондитерские изделия (зефир,печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	20	0,16	0,02	15,96	65,20	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	ТК № 25д/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	5,40	5,78	24,56	172,30	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 соленые порциями	30	0,26	0,03	0,49	3,28	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	ТК № 39д/22	2022	
ПЛОВ из птицы (И)	130	10,32	11,75	22,43	236,73	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	ТК № 141д/22	2022	
СОКИ в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	64,50	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	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)	95	0,81	0,21	7,04	33,31	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	ТК № 1д/22	2022	
Итого за прием пищи:	420	13,28	12,26	52,49	373,07	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:			47,57	47,70	187,26	1 371,32	0,56	42,15	20,49	3,07	0,23	0,83	675,44	193,12	803,08	8,16	2 360,16	165,83	0,47	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	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)	140/4	3,63	5,34	22,32	151,86	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	0,12	0,03	11,66	47,33	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	1,52	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	TK № 8д/22	2022
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	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	1,16	1,46	0,00	17,73	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	6,46	9,13	43,86	283,47	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	2,80	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																					
САЛАТ ВИТАМИНКА (И)	30	0,88	2,03	2,31	31,03	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	5,19	5,85	11,79	120,62	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	7,32	3,21	5,39	79,79	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	2,42	8,01	17,86	153,41	0,09	5,33	0,08	3,16	0,00	0,07	17,17	23,40	60,56	0,90	579,41	13,74	0,03	0,00	TK № 227д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,05	0,30	17,10	76,50	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	1,14	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	TK № 8д/22	2022
Итого за прием пищи:	520	18,00	19,52	61,83	496,60	0,29	23,38	1,86	5,27	0,18	0,73	91,77	68,98	289,82	4,69	1 457,97	49,82	0,14	0,01		
Полдник																					
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)	150	0,20	0,05	12,83	52,54	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	2,21	2,56	24,67	130,56	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	2,41	2,61	37,50	183,10	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																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ с маслом сливочным (С)	130/5	20,52	14,95	22,43	306,41	0,05	0,13	0,07	0,31	0,34	0,23	152,92	21,83	205,38	0,69	142,26	49,95	0,03	0,03	TK № 204д/22	2022
КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)	150	0,06	0,02	12,05	49,70	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	1,14	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	TK № 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	TK № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	400	22,57	15,31	49,93	429,03	0,11	39,25	0,08	0,70	0,34	0,26	197,03	39,64	238,93	1,21	362,60	51,92	0,05	0,03		
Всего за день:		52,24	49,07	197,63	1 448,71	0,54	67,36	4,32	8,35	0,69	1,32	578,24	159,98	792,50	7,43	2 241,64	138,24	0,24	0,05		

20 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)	150	3,53	3,49	11,71	92,37	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	ТК № 372д/22	2022
ЧАЙ с молоком (И)	180	1,48	1,55	11,02	63,91	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	ТК № 266д/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)	3	0,03	2,14	0,04	19,55	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	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:	364	8,33	9,13	35,07	255,85	0,10	0,46	0,04	0,44	0,12	0,17	195,95	43,85	170,67	1,53	263,62	27,25	0,02	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	30	0,26	0,03	0,49	3,28	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	ТК № 39д/22	2022
СВЕКОЛЬНИК со сметаной (б/м) (И)	150/6	1,33	3,13	7,90	65,22	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	ТК № 50д/22	2022
ПЛОВ с говядиной (без т/п) (С)	130	14,52	14,91	23,65	286,82	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	ТК № 253д/22	2022
СОКИ в ассортименте	150	1,05	0,15	19,80	90,00	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	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:	496	19,29	18,52	65,16	510,27	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	0,49	0,20	19,32	90,47	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	ТК № 213д/22	2022
БАНТИКИ С КУРАГОЙ (Р)	50	2,21	1,87	25,08	125,99	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	ТК № 367д/22	2022
Итого за прием пищи:	200	2,70	2,07	44,40	216,46	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	6,07	2,99	3,38	64,71	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	ТК № 88д/22	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)	110	2,34	4,06	14,96	105,71	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	ТК № 113д/22	2022
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)	150	0,09	0,03	18,78	77,26	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	ТК № 74д/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)	95	0,40	0,32	9,74	43,42	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	ТК № 1д/22	2022
Итого за прием пищи:	425	10,42	7,56	56,70	338,10	0,15	8,93	0,02	1,77	0,21	0,17	89,70	56,47	185,24	3,62	871,48	79,31	0,24	0,01		
Всего за день:		43,64	39,78	205,33	1 373,68	0,54	135,41	3,08	7,36	0,36	0,74	514,14	201,09	722,85	10,17	2 255,85	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	964,30	931,87	3 905,39	28 008,14	11,52	1 064,60	118,87	113,62	15,25	20,10	12 730,71	3 895,04	16 191,45	191,99	48 819,74	3 267,82	6,47	0,51
Среднее значение за период	48,22	46,59	195,27	1 400,41	0,58	53,23	5,94	5,68	0,76	1,01	636,54	194,75	809,57	9,60	2 440,99	163,39	0,32	0,03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,8	29,9	56,3															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Ясли 12 часов 100%	357	100	520	201	413