

«УТВЕРЖДАЮ»:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников интернатов при общеобразовательных
учреждениях Нижневартовского района (5-ти разовое питание)
(7 - 11 лет)
ВАРИАНТ I

«РАЗРАБОТАНО»:

Директор муниципального автономного
учреждения дополнительного образования
«Спектр»



Т. Сорокина



«СОГЛАСОВАНО»:

Исполняющий обязанности начальника
управления образования и молодежной
политики администрации
Нижневартовского района



О. В. Бардина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для организации питания воспитанников интернатов при общеобразовательных
учреждениях Нижневартковского района (5-ти разовое питание)
(7 - 11 лет)
ВАРИАНТ 1

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																								
КАША "ДРУЖБА"	200/0/5	6.0	8.0	25.9	200.6	0.08	0.78	0.05	0.42	0.08	0.17	0.00	159.38	29.09	143.57	0.50	0.92	78.01	251.12	14.09	0.01	0.00	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	0.23	132.00	5.25	75.00	0.15	0.53	121.50	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2/22	2022
Итого за прием пищи:	570	14.4	13.1	73.0	475.3	0.20	60.89	0.10	0.68	0.08	0.27	0.23	343.22	65.69	286.07	1.95	1.91	427.51	530.22	17.89	0.03	0.00		
Обед																								
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	70	1.5	0.1	4.3	26.6	0.07	24.50	0.12	0.27	0.00	0.05	0.00	19.60	28.00	36.40	1.40	0.14	2.10	406.00	1.40	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.7	6.1	18.4	159.5	0.17	5.36	0.24	1.78	0.06	0.08	0.39	33.13	33.97	97.27	2.06	1.34	21.47	945.51	5.72	0.04	0.00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13.3	16.6	4.6	221.6	0.04	1.40	0.01	2.99	0.00	0.08	1.80	13.67	16.79	117.61	1.77	2.43	46.75	296.39	5.87	0.04	0.00	260	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.5	34.8	201.4	0.06	0.00	0.02	1.17	0.07	0.02	0.00	9.18	7.32	40.51	0.92	0.37	1.86	63.20	0.76	0.01	0.01	209	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	0.54	237.15	61.20	2.52	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	805	34.1	28.0	122.9	882.6	0.75	40.47	110.80	10.68	2.06	0.62	2.77	100.16	109.45	364.54	8.76	5.12	513.35	#####	16.28	0.09	0.02		
Полдник																								
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	5.1	2.5	30.0	163.0	0.07	4.00	0.01	1.00	0.00	0.00	0.00	14.00	10.00	46.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	300	10.9	7.5	38.0	269.0	0.15	5.40	0.06	1.14	0.00	0.34	0.80	254.00	38.00	236.00	1.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00		
Ужин																								
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ	210	8.5	20.1	48.7	415.4	0.00	0.00	0.04	0.22	0.15	0.01	0.00	1.02	0.00	1.52	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	TK № 47/22	2022
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	20.2	84.1	0.00	1.47	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.67	5.13	2.43	0.13	0.00	2.27	30.36	0.00	0.00	0.00	437	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	0.33	227.70	58.05	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	0.00	8.10	8.55	39.15	1.80	0.54	237.15	61.20	2.52	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	500	15.0	20.8	110.6	697.8	0.16	1.47	0.04	2.09	0.15	0.07	0.00	31.14	28.53	80.90	2.85	0.89	467.82	151.11	2.52	0.01	0.00		
Ужин 2																								
ЙОГУРТ 2,5% жирности	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00		
Всего за день:		80.0	74.4	353.6	2,437.7	1.32	109.62	111.06	14.59	2.29	1.65	3.79	968.52	269.66	#####	14.75	8.72	#####	#####	54.69	0.21	0.02		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ЛУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/15	24.5	15.0	38.3	391.3	0.06	2.74	0.09	0.47	0.21	0.29	0.04	0.00	204.07	33.29	267.80	1.08	0.71	98.69	227.76	3.51	0.04	0.03	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60	0.16	128.10	40.80	1.08	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины,бананы)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	0.01	0.00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	502	27.4	15.6	78.0	570.1	0.13	8.86	0.09	0.83	0.21	0.34	0.04	238.83	57.59	311.89	3.75	1.06	243.06	435.87	5.59	0.05	0.03			
Обед																									
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ИЛИ СВЕЖИЙ	70	1.1	0.1	2.9	18.6	0.03	4.29	0.01	0.07	0.00	0.04	0.00	29.45	17.92	42.43	1.03	0.16	783.48	200.59	2.17	0.01	0.00	71	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	4.5	6.5	13.3	132.2	0.07	5.37	0.18	0.44	0.06	0.07	0.37	25.36	22.83	76.18	1.11	0.80	151.29	440.89	5.00	0.03	0.00	91	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/50	13.7	9.5	3.8	171.7	0.17	10.31	4.68	1.21	0.09	1.14	44.40	18.83	14.01	199.66	4.29	3.74	77.83	232.13	4.93	0.14	0.02	256	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.1	38.8	225.2	0.03	0.00	0.03	0.40	0.11	0.02	0.00	9.57	24.60	74.98	0.54	0.78	7.55	55.19	0.76	0.02	0.01	325	2008	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	0.00	8.05	11.55	29.40	0.70	0.26	177.10	45.15	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	795	29.0	22.9	110.9	785.5	0.43	21.56	4.90	3.57	0.26	1.33	44.77	110.16	104.75	465.70	11.58	6.24	#####	#####	16.82	0.21	0.03			
Полдник																									
ОЛАДЫ С ИЗЮМОМ	100	4.2	10.7	31.7	239.8	0.07	0.00	0.04	2.29	0.14	0.04	0.01	19.93	10.71	49.18	0.74	0.28	20.10	154.36	1.02	0.01	0.01	445	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0.1	0.1	23.4	96.0	0.01	1.20	0.00	0.19	0.00	0.01	0.00	15.45	4.01	8.51	0.59	0.05	10.20	85.64	0.60	0.00	0.00	352	2011	
Итого за прием пищи:	300	4.3	10.8	55.1	335.8	0.08	1.20	0.04	2.48	0.14	0.05	0.01	35.38	14.71	57.69	1.33	0.32	30.30	240.00	1.62	0.01	0.01			
Ужин																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	6.1	4.7	77.9	0.04	4.05	0.33	2.72	0.00	0.03	0.00	14.91	12.36	27.67	0.48	0.24	141.01	150.37	1.72	0.01	0.00	30	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	16.9	9.0	5.9	172.3	0.13	0.96	0.42	0.39	0.26	0.16	0.05	38.90	29.81	172.57	0.91	0.83	103.56	328.76	40.63	0.30	0.03	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.3	143.9	0.12	10.36	0.03	0.24	0.08	0.10	0.00	35.49	29.07	84.14	1.18	0.56	18.25	761.37	8.47	0.03	0.00	335	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	23.72	6.21	4.59	0.81	0.00	5.05	15.92	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	0.00	5.75	8.25	21.00	0.50	0.19	126.50	32.25	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	0.00	4.50	4.75	21.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	530	25.5	21.0	81.3	635.7	0.39	147.37	1.03	4.39	0.33	0.40	0.05	123.27	90.46	331.71	4.88	2.12	526.12	#####	52.21	0.35	0.03			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00			
Всего за день:		92.0	75.3	333.8	2,435.1	1.08	180.60	6.12	11.27	0.95	2.38	45.53	755.64	295.51	#####	21.73	10.55	#####	#####	94.24	0.62	0.11			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	200	6.4	7.4	29.3	210.8	0.12	0.57	0.04	0.88	0.08	0.13	0.00	124.16	35.16	142.58	0.91	0.95	59.11	224.37	11.24	0.01	0.00	184	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	20.3	116.5	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	110.46	17.68	84.71	0.33	0.40	52.50	164.90	9.00	0.00	0.00	379	2011	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.4	10.4	9.3	136.9	0.02	0.00	0.09	0.26	0.18	0.02	0.00	4.86	2.34	13.98	0.20	0.11	77.70	18.36	0.00	0.00	0.00	1	2008	
ЙОГУРТ 2,5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	530	13.9	22.8	63.5	520.7	0.21	1.79	0.17	1.15	0.26	0.43	0.00	359.48	69.18	336.27	1.45	1.46	239.31	553.63	20.24	0.03	0.00			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	70	1.5	0.1	4.3	26.6	0.05	10.15	0.10	0.29	0.00	0.04	0.00	18.11	25.88	33.64	1.29	0.15	2.20	416.88	1.47	0.00	0.00	71	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.6	7.2	9.2	123.0	0.04	8.32	0.22	0.38	0.08	0.07	0.39	43.30	24.53	67.29	1.41	0.97	37.36	369.79	6.76	0.03	0.00	76	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.6	28.2	34.1	472.7	0.09	1.88	0.29	5.01	0.00	0.15	0.54	25.66	42.17	217.54	2.06	2.80	76.58	299.69	7.59	0.14	0.03	311	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	23.72	6.21	4.59	0.81	0.00	5.05	15.92	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	715	32.0	36.4	101.6	886.0	0.31	152.35	0.85	6.93	0.08	0.38	0.93	123.08	114.38	374.36	7.37	4.51	431.08	#####	17.49	0.18	0.03			
Полдник																									
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	100	10.9	6.1	33.7	234.2	0.07	0.14	0.05	0.27	0.28	0.13	0.06	69.11	14.30	113.53	0.75	0.59	36.45	124.94	4.44	0.02	0.02	440	2011	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	11.8	6.3	53.2	317.6	0.09	1.74	0.05	0.27	0.28	0.15	0.06	81.71	21.50	126.13	3.27	0.67	48.45	364.94	6.44	0.02	0.02			
Ужин																									
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	0.00	666.60	84.60	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022	
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	0.18	10.80	5.16	5.70	0.17	1.27	49.08	9.55	14.02	217.66	5.07	4.27	154.91	246.13	5.89	0.15	0.03	282	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.1	0.14	12.00	0.03	0.27	0.08	0.09	0.00	23.26	32.29	80.11	1.40	0.55	9.39	853.24	7.50	0.04	0.00	310	2011	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	540	21.4	26.9	70.4	628.7	0.65	35.00	115.59	9.49	2.18	1.73	49.66	62.10	66.73	346.37	8.03	5.20	#####	#####	14.51	0.19	0.03			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (ЯБЛОКО, МАНДАРИНЫ, АПЕЛЬСИНЫ, ГРУШИ)	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00	TK № 3/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.08	20.00	0.05	0.00	0.00	0.10	0.00	16.00	84.00	56.00	1.20	0.00	62.00	696.00	0.00	0.00	0.00			
Всего за день:		82.0	93.5	330.8	2,544.9	1.33	210.88	116.71	17.84	2.79	2.78	50.64	642.37	355.79	#####	21.32	11.84	#####	#####	58.67	0.42	0.08			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150/0/5	14.7	23.8	2.7	284.2	0.07	0.21	0.31	5.16	2.49	0.46	0.57	99.89	16.64	220.74	2.54	1.39	168.32	214.27	25.64	0.05	0.03	214	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	382	2011	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3.6	7.0	27.2	185.8	0.05	0.00	0.04	0.40	0.14	0.03	0.01	8.42	5.31	31.15	0.36	0.26	3.57	46.92	0.76	0.01	0.01	467	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(яблоки,груши,апельсины,мандарины, бананы)	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	0.00	35.00	11.00	17.00	0.10	0.00	12.00	155.00	0.00	0.15	0.00	TK № 5/22	2022	
Итого за прием пищи:	505	22.9	34.0	55.0	621.9	0.20	38.73	0.38	5.76	2.63	0.62	0.58	254.61	60.44	364.47	3.87	2.33	235.53	623.27	35.40	0.21	0.04			
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	70	1.1	4.8	1.9	56.7	0.01	19.11	0.03	2.04	0.00	0.02	0.00	34.22	10.33	19.49	0.41	0.25	528.01	188.23	1.70	0.01	0.00	40	2008	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	5.3	5.2	15.7	133.6	0.10	5.50	0.24	0.81	0.03	0.08	0.39	29.24	36.72	90.16	1.60	1.03	19.65	469.83	5.72	0.03	0.00	93	2008	
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ	90	18.9	7.8	8.5	179.6	0.16	3.22	0.07	1.01	0.08	0.15	0.02	41.51	38.54	207.86	1.54	0.80	127.20	389.55	43.43	0.34	0.03	242	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	22.0	146.9	0.12	10.68	0.03	0.24	0.08	0.11	0.00	35.85	29.90	86.22	1.21	0.57	18.45	784.09	8.67	0.04	0.00	335	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	1.5	0.1	23.6	102.3	0.02	0.48	0.17	0.00	0.00	0.05	0.00	50.65	29.97	39.42	0.86	0.00	6.81	515.91	0.00	0.01	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	760	34.4	23.4	99.5	751.4	0.52	38.99	0.54	5.36	0.18	0.44	0.41	203.77	161.06	494.45	7.43	3.24	#####	#####	61.21	0.44	0.04			
Полдник																									
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	5.0	5.3	32.7	198.8	0.06	0.08	0.03	0.16	0.13	0.05	0.01	25.45	8.17	49.95	0.47	0.38	12.72	79.78	2.47	0.01	0.01	421	2011	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	23.2	95.6	0.01	1.60	0.00	0.25	0.00	0.01	0.00	13.09	4.43	3.96	0.79	0.06	12.15	112.32	0.80	0.00	0.00	394	2008	
Итого за прием пищи:	300	5.2	5.5	55.9	294.5	0.07	1.68	0.03	0.41	0.13	0.05	0.01	38.53	12.60	53.91	1.26	0.44	24.87	192.10	3.27	0.01	0.01			
Ужин																									
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	180/15	29.7	20.0	34.5	442.7	0.07	0.36	0.08	2.26	0.10	0.35	0.10	259.84	35.68	316.57	0.80	0.92	87.86	253.54	2.18	0.05	0.04	219	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	0.00	6.30	6.65	30.45	1.40	0.42	184.45	47.60	1.96	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	40.7	26.7	88.4	763.9	0.22	0.50	0.14	3.09	0.10	0.47	0.40	459.99	67.68	491.52	3.40	2.31	649.31	387.64	5.94	0.06	0.05			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00			
Всего за день:		108.7	94.5	307.8	2,544.7	1.07	81.30	1.15	14.62	3.04	1.93	1.40	#####	329.78	#####	15.95	8.33	#####	#####	105.80	0.76	0.14			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/0/6	8.5	9.3	34.9	258.9	0.07	0.04	0.05	1.24	0.09	0.05	0.20	111.36	11.16	95.41	1.04	0.85	112.43	75.63	0.77	0.01	0.01	210	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	506	15.3	12.3	78.5	492.5	0.18	0.74	0.08	1.24	0.09	0.25	0.20	249.21	43.51	234.91	2.04	1.11	377.43	290.53	2.57	0.03	0.01			
Обед																									
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.7	3.7	3.7	54.9	0.05	2.32	0.00	2.21	0.00	0.02	0.00	10.46	10.98	32.49	0.37	0.38	209.16	57.52	0.00	0.00	0.00	12	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6.9	5.2	17.7	145.6	0.11	9.77	0.22	0.83	0.04	0.11	0.62	30.81	33.13	103.22	1.75	1.32	27.43	713.55	8.05	0.04	0.00	104	2011	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	90	10.4	12.9	9.1	193.5	0.04	0.96	0.00	2.46	0.00	0.06	1.32	12.11	15.01	99.66	1.40	1.95	34.74	218.72	4.52	0.03	0.00	284	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.7	4.2	10.6	97.5	0.05	34.13	0.16	0.31	0.08	0.08	0.00	88.55	31.27	61.85	1.88	0.87	26.73	396.46	6.34	0.02	0.00	346	2008	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	14.7	60.8	0.01	1.06	0.00	0.17	0.00	0.00	0.00	11.61	3.59	2.61	0.52	0.04	8.67	74.33	0.53	0.00	0.00	438	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	780	28.4	26.7	92.8	728.6	0.39	48.23	0.38	7.63	0.12	0.33	1.94	169.94	114.78	368.23	8.32	5.33	719.93	#####	21.68	0.11	0.01			
Полдник																									
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	100	4.7	14.4	34.5	285.9	0.06	0.05	0.08	0.37	0.26	0.04	0.00	21.63	7.62	43.96	0.43	0.36	8.10	71.02	1.53	0.01	0.01	425	2011	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
Итого за прием пищи:	300	6.0	14.8	56.6	384.8	0.07	5.97	0.09	0.37	0.26	0.07	0.00	52.23	18.42	76.36	0.97	0.36	28.10	571.02	1.53	0.01	0.01			
Ужин																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	3.9	74.1	0.02	7.34	0.16	2.67	0.00	0.03	0.00	22.28	10.76	20.44	0.48	0.17	190.62	172.49	1.83	0.02	0.00	51	2008	
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	17.0	26.2	39.6	462.8	0.08	1.32	0.80	7.21	0.00	0.12	1.87	31.08	50.44	202.25	2.48	3.30	61.55	386.62	8.26	0.08	0.01	266	2008	
НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	20.3	84.4	0.00	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	11.84	5.32	2.56	0.14	0.00	2.29	31.99	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	520	22.2	32.8	91.5	753.5	0.21	10.21	0.95	11.13	0.00	0.19	1.87	77.49	82.13	276.55	4.90	4.06	564.36	670.60	11.77	0.10	0.01			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО.МАНДАРИНЫ.ГРУШИ.АПЕЛЬСИНЫ)	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00	TK № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.06	20.00	0.01	1.26	0.00	0.04	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	0.30	52.00	556.00	4.00	0.02	0.00			
Всего за день:		72.8	87.4	339.0	2,453.4	0.91	85.15	1.51	21.64	0.46	0.88	4.01	580.86	274.84	978.05	20.62	11.16	#####	#####	41.54	0.27	0.04			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																								
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.5	3.9	16.8	121.1	0.05	0.52	0.02	0.37	0.02	0.11	0.00	112.30	14.50	85.58	0.40	0.52	51.82	166.32	9.24	0.00	0.00	120	2011
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО,АПЕЛЬСИНЫ,МАНДАРИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2/22	2022
Итого за прием пищи:	587	14.2	18.8	64.2	491.1	0.18	61.78	0.17	0.87	0.17	0.24	0.30	343.86	53.60	256.37	1.98	1.70	443.29	462.73	13.04	0.03	0.01		
Обед																								
ТОМАТЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0.7	0.0	1.4	8.4	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	174.00	0.00	0.00	0.00	TK № 40/22	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.3	6.4	7.0	105.8	0.04	9.81	0.18	0.29	0.06	0.06	0.39	37.05	18.91	57.68	1.06	0.86	21.74	296.37	4.58	0.02	0.00	84	2008
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.4	14.0	7.2	234.4	0.17	10.93	5.19	4.50	0.05	1.28	49.66	9.16	13.60	217.03	4.77	4.22	147.82	243.06	5.21	0.15	0.03	290	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.6	23.8	148.3	0.14	12.00	0.03	0.26	0.08	0.09	0.00	14.01	31.05	79.06	1.36	0.55	7.85	852.75	7.50	0.04	0.00	333	2008
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	0.00	11.50	16.50	42.00	1.00	0.37	253.00	64.50	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	0.00	9.00	9.50	43.50	2.00	0.61	263.50	68.00	2.80	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	805	31.8	26.2	107.8	816.3	0.56	44.45	5.42	7.13	0.19	1.54	50.06	119.72	112.36	487.27	11.33	6.60	713.91	#####	20.10	0.22	0.03		
Полдник																								
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	100	5.5	6.3	33.7	213.5	0.07	0.15	0.04	0.18	0.14	0.06	0.01	41.35	10.98	63.61	0.58	0.44	23.47	128.70	3.64	0.01	0.01	429	2011
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	11.1	11.1	43.0	318.3	0.12	1.19	0.07	0.18	0.14	0.27	0.01	245.35	33.38	207.61	0.74	1.24	123.47	420.70	21.64	0.01	0.01		
Ужин																								
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	0.00	666.60	84.60	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.1	22.0	17.3	335.6	0.14	8.71	0.30	3.28	0.00	0.17	0.46	29.89	38.41	184.79	2.28	2.24	66.12	716.94	10.53	0.13	0.02	309	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0.4	0.1	23.3	98.3	0.02	12.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	22.22	7.31	10.35	0.14	0.10	8.16	99.59	1.00	0.01	0.00	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	540	23.7	22.7	78.7	618.0	0.30	23.71	0.30	5.06	0.00	0.25	0.46	82.31	74.92	277.94	5.17	3.12	#####	#####	13.77	0.15	0.02		
Ужин 2																								
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00		
Всего за день:		86.6	83.8	302.1	2,351.6	1.20	132.73	6.02	13.24	0.51	2.57	51.49	#####	302.27	#####	19.43	13.47	#####	#####	86.55	0.41	0.07		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ	150/0/5	6.0	12.6	34.7	281.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.08	0.00	0.00	0.51	0.00	0.76	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	TK № 47/22	2022	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	382	2011	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	8.1	12.4	15.5	207.0	0.04	0.18	0.12	0.19	0.08	0.09	0.38	226.30	12.65	145.45	0.56	1.04	330.95	50.35	0.00	0.01	0.01	11	2008	
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	515	20.7	30.5	72.3	658.6	0.10	1.40	0.18	0.30	0.15	0.37	0.38	458.11	54.14	336.79	1.44	1.73	432.94	404.18	9.00	0.03	0.01			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.3	0.1	3.7	22.8	0.05	8.70	0.08	0.24	0.00	0.04	0.00	15.52	22.18	28.83	1.11	0.13	1.88	357.28	1.26	0.00	0.00	71	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/0/20	5.1	2.5	14.5	101.5	0.10	7.48	0.17	1.22	0.03	0.08	0.32	31.35	28.75	93.29	1.11	0.65	20.74	577.33	31.37	0.03	0.00	106	2011	
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18.3	20.9	1.8	268.7	0.05	0.59	0.03	3.00	0.20	0.15	2.43	31.44	20.54	172.26	2.32	3.25	80.58	357.64	10.28	0.05	0.00	289	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-И ВАРИАНТ)	150	2.8	9.5	13.7	150.7	0.07	8.22	0.71	0.64	0.09	0.05	0.00	39.63	28.35	66.15	1.21	0.62	54.33	317.52	4.20	0.03	0.00	349	2008	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	15.6	66.0	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.20	5.80	2.91	0.16	0.00	2.27	36.05	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	780	31.9	33.5	77.1	742.0	0.38	26.75	0.98	6.35	0.32	0.36	2.75	142.44	121.21	414.74	7.70	5.23	469.70	#####	48.79	0.12	0.00			
Полдник																									
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКАМИ	100	4.9	11.0	29.6	236.9	0.06	0.45	0.04	2.35	0.14	0.06	0.01	24.40	8.72	48.24	0.69	0.38	13.30	101.05	2.22	0.01	0.01	446	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	16.3	69.5	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	0.00	30.44	16.35	20.24	0.44	0.00	4.51	265.29	0.00	0.01	0.00	440	2008	
Итого за прием пищи:	300	5.7	11.0	45.9	306.4	0.07	0.70	0.13	2.35	0.14	0.08	0.01	54.84	25.07	68.47	1.13	0.38	17.81	366.33	2.22	0.02	0.01			
Ужин																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	0.00	41.00	15.00	37.00	0.70	0.00	700.00	315.00	0.00	0.00	0.00	TK № 36/22	2022	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150/0/5	12.0	19.0	25.1	319.3	0.16	11.57	0.03	3.57	0.08	0.14	1.25	21.28	41.93	162.88	2.65	2.16	58.53	978.67	10.74	0.06	0.00	299	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.0	0.4	28.6	140.7	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	24.57	6.39	4.59	0.81	0.00	5.25	16.05	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.02	0.00	4.50	4.75	21.75	1.00	0.30	131.75	34.00	1.40	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	18.1	28.6	82.0	677.3	0.27	150.57	0.46	4.51	0.08	0.30	1.25	95.95	74.67	243.02	5.56	2.61	996.73	#####	12.14	0.07	0.00			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО,МАНДАРИНЫ,АПЕЛЬСИНЫ,ГРУШИ)	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.02	0.00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	0.8	0.6	20.6	94.0	0.04	10.00	0.00	0.72	0.00	0.06	0.00	38.00	24.00	32.00	4.00	0.38	28.00	310.00	2.00	0.02	0.00			
Всего за день:		77.2	104.3	297.9	2,478.3	0.86	189.41	1.76	14.22	0.69	1.18	4.39	789.34	299.09	#####	19.84	10.33	#####	#####	74.15	0.25	0.02			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2.9	5.9	33.9	199.5	0.03	0.00	0.04	0.93	0.00	0.00	0.00	13.30	21.28	65.17	0.53	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	324	2008		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3.6	0.5	22.1	107.1	0.07	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	10.35	15.30	40.05	0.90	0.24	192.15	61.20	1.62	0.00	TK № 10/22	2022		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	14	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	13	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	110.48	17.68	84.71	0.33	0.40	52.51	164.93	9.00	0.00	379	2011		
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	20	1.2	0.9	15.0	73.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.16	0.00	0.40	14.20	0.00	0.00	TK № 18/22	2022		
Итого за прием пищи:	500	15.6	23.8	92.4	647.8	0.16	0.66	0.19	1.21	0.15	0.21	0.30	313.53	63.06	301.83	2.14	1.35	407.76	259.43	10.62	0.01	0.00			
Обед																									
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	174.00	0.00	0.00	70	2011		
РАССОЛНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.6	7.2	11.8	133.6	0.07	8.41	0.17	1.90	0.00	0.07	0.39	36.49	24.55	72.91	1.27	0.89	153.90	472.85	5.66	0.03	0.00	95	2011	
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	15.6	17.8	9.8	263.5	0.04	1.16	0.01	2.63	0.00	0.11	2.16	20.52	31.08	143.31	2.35	2.81	56.33	445.68	6.56	0.04	0.00	263	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7.9	6.1	35.7	228.5	0.21	0.00	0.02	4.39	0.08	0.11	0.00	20.06	117.06	174.02	4.09	1.33	3.70	245.72	2.12	0.01	0.00	323	2008	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	TK № 37/22	2022		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	TK № 8/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	TK № 9/22	2022		
Итого за прием пищи:	775	33.0	31.6	108.0	853.2	0.71	24.76	110.60	12.86	2.01	0.68	3.13	105.05	201.91	457.14	10.11	5.61	525.46	#####	16.03	0.09	0.01			
Полдник																									
БЛИНЧИКИ с повидлом	85/0/15	4.6	5.8	32.9	202.3	0.05	0.13	0.04	0.64	0.20	0.06	0.03	32.82	8.65	50.60	0.57	0.37	20.44	94.99	3.54	0.01	0.01	399	2011	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.2	0.0	19.9	83.3	0.01	2.88	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.51	3.87	3.56	0.16	0.02	4.11	30.58	0.00	0.00	436	2008		
Итого за прием пищи:	300	4.7	5.8	52.8	285.7	0.05	3.01	0.04	0.64	0.20	0.06	0.03	48.32	12.52	54.17	0.73	0.39	24.54	125.57	3.54	0.01	0.01			
Ужин																									
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	16.1	16.2	0.3	211.5	0.05	0.80	0.06	0.19	0.00	0.12	0.50	14.11	15.20	137.01	1.34	1.91	63.84	182.84	5.57	0.11	0.02	307	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	0.00	9.23	7.34	40.69	0.93	0.37	1.88	63.48	0.77	0.01	0.01	331	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	TK № 8/22	2022		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	TK № 9/22	2022		
Итого за прием пищи:	500	25.9	21.3	77.5	605.3	0.22	0.80	0.09	2.62	0.08	0.18	0.50	41.98	39.49	229.01	4.07	2.86	377.12	326.72	8.01	0.12	0.03			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00			
Всего за день:		85.0	87.6	338.7	2,498.0	1.22	30.64	110.97	17.46	2.44	1.47	4.76	748.89	344.98	#####	17.26	11.01	#####	#####	56.20	0.27	0.05			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150/15	24.9	16.6	36.4	399.5	0.07	0.39	0.07	2.05	0.10	0.32	0.10	238.73	36.60	289.57	1.08	0.79	116.63	254.08	3.39	0.04	0.03	224	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	35	2.8	0.4	17.2	83.3	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	8.05	11.90	31.15	0.70	0.19	149.45	47.60	1.26	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО.ГРУШИ.АПЕЛЬСИНЫ.МАНДАРИНЫ)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	0.00	16.00	8.00	11.00	2.20	0.15	26.00	278.00	2.00	0.01	0.00	TK № 1/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	28.1	17.4	77.9	587.8	0.15	10.39	0.08	2.68	0.10	0.36	0.10	269.13	57.85	331.72	3.98	1.13	293.58	580.58	6.65	0.05	0.03			
Обед																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.9	6.1	4.7	77.9	0.04	4.05	0.33	2.72	0.00	0.03	0.00	14.91	12.36	27.67	0.48	0.24	141.01	150.37	1.72	0.01	0.00	30	2008	
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	5.7	7.3	11.5	137.4	0.07	4.72	0.17	1.92	0.00	0.07	0.39	45.23	27.74	94.30	1.58	0.84	34.89	407.14	5.64	0.03	0.00	84	2011	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	16.2	7.9	2.3	145.4	0.13	1.54	0.36	1.41	0.00	0.12	0.00	25.01	29.55	156.23	0.71	0.72	59.68	341.20	40.85	0.32	0.03	231	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.5	37.4	204.2	0.03	0.00	0.02	0.34	0.08	0.02	0.00	11.98	24.58	71.64	0.50	0.75	7.96	53.17	0.73	0.02	0.01	323	2008	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	0.02	5.92	0.02	0.00	0.00	0.03	0.00	30.60	10.80	32.40	0.54	0.00	20.00	500.00	0.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	745	30.5	26.5	96.6	752.0	0.35	16.23	0.90	7.23	0.08	0.30	0.39	135.92	115.44	416.43	5.01	2.93	470.14	#####	50.05	0.39	0.04			
Полдник																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ, пряники, конфеты, шоколад, зефир, вафли)	100	7.3	9.5	72.2	404.5	0.06	0.00	0.01	0.00	0.00	0.04	0.00	26.10	18.00	81.00	1.89	0.00	330.00	110.00	0.00	0.00	0.00	TK № 17/22	2022	
Итого за прием пищи:	300	12.9	14.4	81.5	509.3	0.11	1.04	0.04	0.00	0.00	0.25	0.00	230.10	40.40	225.00	2.05	0.80	430.00	402.00	18.00	0.00	0.00			
Ужин																									
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	90	14.6	20.2	7.2	268.9	0.06	0.50	0.24	4.38	0.16	0.13	1.77	34.87	26.73	159.46	2.43	2.38	111.10	306.49	8.08	0.04	0.00	38	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	0.00	44.86	30.31	85.82	1.22	0.56	20.02	764.25	8.55	0.03	0.00	312	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.1	0.0	24.2	99.1	0.00	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	12.29	4.01	7.40	0.10	0.00	2.35	23.68	0.00	0.00	0.00	350	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	23.6	26.1	89.8	690.6	0.32	11.96	0.27	6.29	0.24	0.29	1.77	108.41	81.85	321.07	6.15	3.72	546.67	#####	18.87	0.09	0.00			
Ужин 2																									
ЙОГУРТ 2,5% жирности	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	TK № 32/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00			
Всего за день:		100.8	89.3	354.8	2,652.7	1.00	41.02	1.33	16.20	0.41	1.54	2.26	983.57	323.53	#####	17.19	8.58	#####	#####	93.57	0.56	0.08			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																											
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.4	9.5	26.4	217.0	0.13	0.53	0.05	1.09	0.10	0.14	0.00	123.99	46.67	162.57	1.18	1.34	58.31	248.15	10.95	0.01	0.00	189	2008			
ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	50	12.0	15.4	27.3	296.7	0.06	0.05	0.15	1.02	0.98	0.20	0.19	59.04	12.72	131.77	1.19	0.72	61.56	116.57	7.84	0.03	0.02	695	1996			
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.6	113.9	0.03	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	111.30	27.49	95.58	0.87	0.68	51.64	207.08	9.00	0.00	0.00	433	2008			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	0.11	85.40	27.20	0.72	0.00	0.00	TK № 10/22	2022			
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ШОКОЛАД, конфеты, пряники, вафли, зефир, печенье)	30	2.9	10.4	15.1	166.2	0.02	0.00	0.01	0.23	0.00	0.14	0.00	105.60	20.40	92.70	0.45	0.00	40.80	138.60	1.65	0.00	0.00	TK № 27/22	2022			
Итого за прием пищи:	500	26.7	38.5	96.3	841.5	0.27	1.10	0.22	2.35	1.07	0.60	0.19	404.53	114.08	500.42	4.09	2.85	297.70	737.60	30.16	0.04	0.02					
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ИЛИ СВЕЖИЕ	60	1.0	0.1	2.6	16.5	0.03	9.24	0.01	0.06	0.00	0.04	0.00	28.14	17.13	40.59	0.98	0.14	671.59	172.53	1.87	0.01	0.00	TK № 39/22	2022			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	7.3	6.0	15.0	143.3	0.15	3.68	0.18	1.74	0.06	0.07	0.39	29.72	28.67	85.01	1.85	1.25	19.77	424.71	4.55	0.03	0.00	99	2008			
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	13.2	9.4	4.6	171.5	0.15	9.37	4.45	3.11	0.00	1.09	42.60	17.75	12.51	190.98	4.06	3.56	73.90	199.11	4.50	0.13	0.02	261	2008			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	0.00	44.86	30.31	85.82	1.22	0.56	20.02	764.25	8.55	0.03	0.00	312	2011			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	180	0.1	0.1	15.6	66.0	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	11.37	5.61	2.91	0.16	0.00	2.09	35.98	0.00	0.00	0.00	437	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022			
Итого за прием пищи:	730	27.7	21.2	77.6	631.9	0.52	34.44	4.67	5.98	0.14	1.33	42.99	140.04	104.63	439.52	9.47	5.91	993.97	#####	20.59	0.21	0.02					
Полдник																											
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	5.6	13.3	37.4	292.1	0.06	0.05	0.08	0.68	0.39	0.07	0.04	23.80	8.13	56.23	0.59	0.44	18.39	80.09	3.13	0.01	0.01	415	2011			
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	22.4	93.4	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	14.75	5.72	9.15	0.16	0.00	2.66	37.34	0.00	0.00	0.00	350	2011			
Итого за прием пищи:	300	5.7	13.4	59.8	385.5	0.06	1.82	0.08	0.68	0.39	0.07	0.04	38.55	13.85	65.37	0.75	0.44	21.05	117.44	3.13	0.01	0.01					
Ужин																											
КАША "ДРУЖБА"	230	6.9	10.1	30.9	243.5	0.09	0.90	0.06	0.50	0.10	0.19	0.00	183.51	33.45	165.29	0.58	1.06	89.81	288.99	16.20	0.01	0.00	190	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	0.05	0.05	0.00	0.05	0.23	132.00	5.25	75.00	0.15	0.53	121.50	13.20	0.00	0.01	0.00	14	2008			
Итого за прием пищи:	502	14.5	15.1	70.1	477.5	0.18	2.12	0.11	0.55	0.10	0.27	0.23	335.87	57.81	286.18	1.79	1.86	427.08	382.50	18.00	0.01	0.00					
Ужин 2																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00		2008			
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.4	108.0	0.04	1.60	0.05	0.00	0.00	0.26	0.66	248.00	28.00	184.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00					
Всего за день:		80.4	93.1	312.3	2,444.3	1.08	41.07	5.13	9.56	1.70	2.53	44.11	#####	318.37	#####	16.31	11.85	#####	#####	89.88	0.28	0.07					

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур																			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																					
Завтрак																																											
ОМЛЕТ С СЫРОМ	160	18.9	24.0	2.6	303.8	0.07	0.26	0.35	2.36	2.46	0.49	0.86	248.92	21.96	296.47	2.66	2.06	327.02	227.59	25.09	0.06	0.03	211	2011																			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022																			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008																			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО.ГРУШИ.АПЕЛЬСИНЫ.МАНДАРИНЫ)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	0.01	0.22	0.00	0.03	0.00	34.00	13.00	23.00	0.30	0.20	13.00	197.00	2.00	0.02	0.00	TK № 2/22	2022																			
Итого за прием пищи:	517	23.9	24.7	50.0	526.2	0.19	61.38	0.36	2.58	2.46	0.55	0.86	303.28	54.07	365.36	4.02	2.54	555.79	504.90	28.89	0.08	0.03																					
Обед																																											
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.2	0.2	3.4	22.5	0.05	18.35	0.10	0.24	0.00	0.04	0.00	22.43	20.70	30.39	0.97	0.12	670.22	262.80	1.23	0.00	0.00	71	2011																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	6.2	6.0	14.4	137.0	0.09	7.89	0.19	1.18	0.04	0.09	0.60	28.05	27.87	90.82	1.51	1.19	25.39	590.11	6.84	0.04	0.00	104	2011																			
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	17.0	20.4	16.4	317.4	0.13	8.71	0.30	2.61	0.00	0.17	0.46	29.68	38.22	183.75	2.27	2.23	66.08	715.35	10.51	0.13	0.02	309	2008																			
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0.2	0.1	21.7	90.6	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	13.67	5.55	8.52	0.16	0.00	2.44	37.15	0.00	0.00	0.00	350	2011																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3.4	0.3	22.6	106.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.02	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	0.33	227.70	58.05	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3.6	0.5	23.3	112.2	0.10	0.00	0.00	1.21	0.00	0.04	0.00	9.90	10.45	47.85	2.20	0.67	289.85	74.80	3.08	0.00	0.00	TK № 9/22	2022																			
Итого за прием пищи:	760	31.6	27.4	101.8	786.4	0.45	36.71	0.59	6.13	0.04	0.37	1.06	114.08	117.64	399.15	8.01	4.55	#####	#####	21.66	0.18	0.02																					
Полдник																																											
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	100	4.6	4.0	26.8	162.0	0.08	5.00	0.02	1.30	0.00	0.00	0.00	24.00	9.00	44.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	451	2008																			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	200	0.0	0.0	21.6	87.0	0.26	9.20	110.40	2.69	1.93	0.33	0.58	7.29	1.62	0.00	0.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00	TK № 37/22	2022																			
Итого за прием пищи:	300	4.6	4.0	48.4	249.0	0.34	14.20	110.42	3.99	1.93	0.33	0.58	31.29	10.62	44.00	1.00	0.00	1.62	0.54	0.00	0.00	0.00																					
Ужин																																											
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	15.1	21.7	5.5	295.6	0.18	10.80	5.16	5.70	0.17	1.27	49.08	9.55	14.02	217.66	5.07	4.27	154.91	246.13	5.89	0.15	0.03	282	2011																			
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.4	10.4	97.6	0.05	31.89	0.10	0.29	0.08	0.07	0.00	83.93	28.75	57.98	1.77	0.81	24.80	369.15	5.84	0.02	0.00	321	2011																			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	20.4	85.4	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.29	5.80	2.91	0.16	0.00	2.32	36.20	0.00	0.00	0.00	437	2008																			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022																			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022																			
Итого за прием пищи:	520	24.4	26.8	73.4	654.9	0.37	44.45	5.26	7.65	0.25	1.40	49.08	122.17	69.37	346.96	9.40	5.86	595.23	757.47	13.97	0.18	0.03																					
Ужин 2																																											
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00	435	2008																			
Итого за прием пищи:	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	0.05	0.00	0.00	0.34	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	0.00	100.00	292.00	0.00	0.04	0.00																					
Всего за день:		90.1	88.0	282.7	2,329.6	1.41	158.15	116.68	20.35	4.69	2.99	51.57	810.82	279.69	#####	22.43	12.94	#####	#####	64.52	0.47	0.08																					

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ	150	6.0	12.6	34.7	281.2	0.00	0.00	0.02	0.11	0.08	0.00	0.00	0.51	0.00	0.76	0.01	0.01	0.35	0.75	0.00	0.00	0.00	TK № 47/22	2022	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.2	0.4	19.6	95.2	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	9.20	13.60	35.60	0.80	0.21	170.80	54.40	1.44	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	0.00	1.20	0.00	1.90	0.02	0.02	0.70	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.2	2.4	24.2	132.0	0.04	0.52	0.02	0.00	0.00	0.11	0.00	110.53	17.68	84.71	0.33	0.40	52.54	165.02	9.00	0.00	0.00	379	2011	
ЙОГУРТ 2.5% жирности	100	2.8	2.5	4.5	56.5	0.03	0.70	0.03	0.00	0.00	0.17	0.00	120.00	14.00	95.00	0.00	0.00	50.00	146.00	0.00	0.02	0.00	TK № 28/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	15.3	26.2	83.1	639.6	0.13	1.22	0.14	0.33	0.23	0.32	0.00	241.44	45.28	217.97	1.16	0.63	274.39	367.67	10.44	0.02	0.00			
Обед																									
ИКРА КАБАЧКОВАЯ консервированная	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.01	4.20	0.11	0.00	0.00	0.03	0.00	24.60	9.00	22.20	0.42	0.00	420.00	189.00	0.00	0.00	0.00	TK № 36/22	2022	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.7	6.6	13.3	134.0	0.07	5.37	0.18	0.44	0.06	0.07	0.39	25.42	22.97	77.44	1.13	0.83	151.83	443.63	5.06	0.03	0.00	91	2008	
КОТЛЕТА ОСОБАЯ	90	14.6	15.7	12.8	250.3	0.13	0.07	0.00	0.28	0.00	0.10	1.29	25.60	24.44	150.70	2.16	2.20	158.83	288.06	6.31	0.04	0.00	474	1997	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.6	34.9	203.5	0.07	0.00	0.02	1.18	0.08	0.02	0.00	9.23	7.34	40.69	0.93	0.37	1.88	63.48	0.77	0.01	0.01	331	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	23.72	6.21	4.59	0.81	0.00	5.05	15.92	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	725	29.7	32.9	110.4	878.8	0.36	141.64	0.57	2.74	0.14	0.32	1.68	116.77	80.37	329.83	6.64	3.79	944.19	#####	13.26	0.08	0.01			
Полдник																									
БЛИНЧИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	100/15	5.7	7.3	34.2	225.6	0.06	0.06	0.05	0.71	0.25	0.09	0.11	58.09	11.51	71.16	0.54	0.49	32.36	109.32	3.11	0.02	0.01	399	2011	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.6	0.0	32.0	131.9	0.03	4.80	0.10	0.00	0.00	0.07	0.00	9.00	21.60	27.00	0.36	0.00	12.00	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	315	6.3	7.3	66.2	357.5	0.09	4.86	0.15	0.71	0.25	0.16	0.11	67.09	33.11	98.16	0.90	0.49	44.36	413.32	3.11	0.02	0.01			
Ужин																									
ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	13.80	8.40	14.40	0.36	0.00	666.60	84.60	0.00	0.00	0.00	TK № 39/22	2022	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	21.4	21.9	18.4	356.5	0.15	9.55	0.01	2.99	0.00	0.18	2.74	21.86	43.51	222.76	3.41	3.94	74.72	996.23	13.56	0.08	0.00	258	2008	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.2	0.0	16.1	66.4	0.01	4.82	0.00	0.04	0.00	0.01	0.00	15.09	4.28	4.16	0.05	0.04	4.69	40.69	0.40	0.00	0.00	436	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	24.9	22.3	54.1	518.9	0.23	17.38	0.01	3.86	0.00	0.22	2.74	58.94	66.59	275.52	5.02	4.37	952.61	#####	15.08	0.09	0.00			
Ужин 2																									
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00	385	2011	
Итого за прием пищи:	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	0.00	204.00	22.40	144.00	0.16	0.80	100.00	292.00	18.00	0.00	0.00			
Всего за день:		81.8	93.7	323.1	2,499.6	0.86	166.14	0.90	7.64	0.61	1.23	4.53	688.25	247.74	#####	13.89	10.08	#####	#####	59.88	0.21	0.03			

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША ПШЕННАЯ ИЛИ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	5.4	10.2	41.8	281.8	0.06	0.47	0.06	0.38	0.14	0.12	0.00	104.81	31.15	128.63	0.67	0.92	61.61	246.93	8.70	0.02	0.01	177.1	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.35	1.35	0.00	0.00	0.00	1.50	0.90	0.00	0.00	0.00	430	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4.0	0.5	24.6	119.0	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	11.50	17.00	44.50	1.00	0.27	213.50	68.00	1.80	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад)	30	0.2	0.0	23.9	97.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	7.50	1.80	3.60	0.42	0.00	8.10	13.80	0.00	0.00	0.00	TK № 25/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	14.3	16.6	104.9	629.5	0.14	0.61	0.12	0.44	0.14	0.22	0.30	306.15	58.30	276.73	2.29	1.88	446.71	347.23	10.50	0.02	0.01			
Обед																									
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	60	1.1	0.1	3.0	16.9	0.04	8.49	0.01	0.06	0.00	0.04	0.00	21.31	19.86	39.17	1.16	0.14	4.99	261.93	1.87	0.01	0.00	70	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4.3	6.4	7.8	108.7	0.04	6.36	0.19	0.34	0.06	0.06	0.39	37.05	21.21	60.66	1.23	0.89	33.30	319.69	5.92	0.03	0.00	76	2008	
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	16.7	17.5	18.2	297.9	0.13	8.90	0.01	2.70	0.00	0.15	2.05	21.34	38.35	181.14	2.82	3.05	190.43	867.68	11.13	0.07	0.00	260	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	18.6	79.8	0.02	0.32	0.12	0.00	0.00	0.03	0.00	37.06	20.70	26.28	0.58	0.00	5.29	344.27	0.00	0.01	0.00	440	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	745	28.8	24.7	84.6	679.7	0.36	24.08	0.32	4.76	0.06	0.33	2.45	133.16	120.91	375.65	8.18	4.86	647.21	#####	21.16	0.12	0.00			
Полдник																									
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	10.8	6.4	34.3	239.1	0.07	0.06	0.05	0.36	0.23	0.11	0.05	54.06	13.25	103.03	0.73	0.54	25.54	103.61	2.48	0.02	0.02	695	1996	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.1	18.5	77.7	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.25	5.80	2.91	0.16	0.00	2.30	36.14	0.00	0.00	0.00	437	2008	
Итого за прием пищи:	300	11.0	6.5	52.8	316.8	0.08	1.82	0.05	0.36	0.23	0.11	0.05	66.31	19.05	105.94	0.89	0.54	27.84	139.75	2.48	0.02	0.02			
Ужин																									
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0.7	0.0	1.4	8.4	0.02	6.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	8.40	12.00	15.60	0.60	0.00	0.00	174.00	0.00	0.00	0.00	TK № 40/22	2022	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20.8	28.2	35.6	479.3	0.09	1.83	0.29	5.01	0.00	0.15	0.54	25.76	43.00	220.26	2.07	2.83	76.79	299.21	7.59	0.14	0.03	311	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	1.0	0.4	26.3	131.4	0.02	132.00	0.24	0.00	0.00	0.08	0.00	24.53	6.39	4.59	0.81	0.00	5.23	15.98	0.00	0.00	0.00	441	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	0.00	6.90	9.90	25.20	0.60	0.22	151.80	38.70	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	0.36	158.10	40.80	1.68	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	520	26.7	29.1	91.0	751.4	0.23	139.83	0.53	6.26	0.00	0.29	0.54	70.96	76.99	291.75	5.28	3.42	391.92	568.69	9.27	0.15	0.03			
Ужин 2																									
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО.ГРУШИ.МАНДАРИНЫ.АПЕЛЬСИНЫ)	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.00	0.02	0.40	0.00	0.06	0.00	70.00	22.00	34.00	0.20	0.00	24.00	310.00	0.00	0.30	0.00	TK № 5/22	2022	
Итого за прием пищи:	200	1.6	0.4	15.0	76.0	0.12	76.00	0.02	0.40	0.00	0.06	0.00	70.00	22.00	34.00	0.20	0.00	24.00	310.00	0.00	0.30	0.00			
Всего за день:		82.3	77.3	348.3	2,453.3	0.93	242.34	1.05	12.22	0.44	1.01	3.33	646.61	297.26	#####	16.85	10.70	#####	#####	43.40	0.61	0.06			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																									
КАША "ЯНТАРНАЯ"	200	6.8	10.5	38.6	281.0	0.15	1.62	0.06	1.41	0.12	0.11	0.00	97.29	41.34	143.85	1.78	1.04	52.12	285.98	9.62	0.01	0.00	187	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	0.1	0.0	14.7	60.4	0.00	1.12	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.87	2.11	1.39	0.06	0.01	2.27	12.31	0.00	0.00	0.00	431	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.6	0.2	9.8	47.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	4.60	6.80	17.80	0.40	0.11	85.40	27.20	0.72	0.00	0.00	TK № 10/22	2022	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	0.06	0.06	0.00	0.06	0.30	176.00	7.00	100.00	0.20	0.70	162.00	17.60	0.00	0.01	0.00	14	2008	
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(ЯБЛОКО,МАНДАРИНЫ,АПЕЛЬСИНЫ,ГРУШИ)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	0.19	14.00	155.00	1.00	0.01	0.00	TK № 4/22	2022	
Итого за прием пищи:	547	13.5	16.9	73.4	508.8	0.22	7.88	0.12	1.83	0.12	0.21	0.30	305.76	69.24	279.03	4.44	2.04	315.79	498.09	11.34	0.03	0.01			
Обед																									
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	3.9	74.1	0.02	7.34	0.16	2.67	0.00	0.03	0.00	22.28	10.76	20.44	0.48	0.17	190.62	172.49	1.83	0.02	0.00	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/5	9.0	9.8	19.9	203.9	0.09	5.60	0.21	1.17	0.13	0.11	0.19	34.61	25.38	104.27	1.38	1.09	35.85	430.66	6.34	0.06	0.01	118.2	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8.1	8.7	6.9	138.6	0.03	10.89	0.00	1.54	0.00	0.06	0.95	32.58	18.29	82.92	1.45	1.56	32.47	247.91	4.72	0.03	0.00	306	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.12	10.38	0.03	0.24	0.08	0.10	0.00	44.86	30.31	85.82	1.22	0.56	20.02	764.25	8.55	0.03	0.00	312	2011	
СОКИ В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	12.60	7.20	12.60	2.52	0.08	12.00	240.00	2.00	0.00	0.00	389	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	0.15	101.20	25.80	0.00	0.00	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	0.00	3.60	3.80	17.40	0.80	0.24	105.40	27.20	1.12	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	745	24.8	30.4	90.2	734.5	0.35	35.81	0.40	6.46	0.21	0.34	1.14	155.13	102.34	340.26	8.25	3.86	497.56	#####	24.56	0.14	0.01			
Полдник																									
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	4.6	13.6	32.1	269.1	0.06	0.00	0.00	0.07	0.79	0.27	0.04	0.01	12.42	6.72	39.99	0.47	0.33	5.64	58.85	1.03	0.01	0.01	467	2008
КИСЕЛЬ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ ИЛИ МАНДАРИНОВ	200	0.4	0.1	29.4	122.5	0.02	12.00	0.00	0.11	0.00	0.01	0.00	25.02	7.36	15.89	0.14	0.10	8.62	100.78	1.00	0.01	0.00	356	2011	
Итого за прием пищи:	300	5.1	13.7	61.5	391.6	0.07	12.00	0.07	0.90	0.27	0.05	0.01	37.44	14.08	55.89	0.60	0.43	14.26	159.63	2.03	0.02	0.01			
Ужин																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	70	1.0	7.1	5.5	90.9	0.04	4.73	0.38	3.17	0.00	0.03	0.00	17.40	14.42	32.28	0.56	0.28	164.51	175.43	2.00	0.02	0.00	30	2008	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12.0	17.9	25.0	309.1	0.16	11.57	0.02	3.54	0.05	0.14	1.25	21.14	41.93	162.67	2.65	2.15	58.43	978.46	10.74	0.06	0.00	299	2008	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	0.1	0.1	20.4	85.4	0.00	1.76	0.00	0.00	0.00	0.01	0.00	12.29	5.80	2.91	0.16	0.00	2.32	36.20	0.00	0.00	0.00	437	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	0.00	9.20	13.20	33.60	0.80	0.30	202.40	51.60	0.00	0.01	0.00	TK № 8/22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	0.00	7.20	7.60	34.80	1.60	0.48	210.80	54.40	2.24	0.00	0.00	TK № 9/22	2022	
Итого за прием пищи:	500	18.9	25.7	88.0	661.7	0.34	18.06	0.40	8.37	0.05	0.23	1.25	67.22	82.95	266.26	5.77	3.21	638.46	#####	14.98	0.09	0.00			
Ужин 2																									
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00	435	2008	
Итого за прием пищи:	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.14	0.00	0.34	0.80	240.00	28.00	190.00	0.20	0.80	100.00	292.00	18.00	0.04	0.00			
Всего за день:		68.1	91.6	321.1	2,402.6	1.06	75.15	1.06	17.70	0.65	1.17	3.50	805.54	296.61	#####	19.26	10.35	#####	#####	70.91	0.32	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	В12, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Zn, мг	Na, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	1,187.9	1,233.7	4,545.9	34,525.8	15.32	1,744.19	481.46	208.56	21.66	25.31	275.33	11,823.54	4,235.13	17,646.52	256.82	149.90	27,032.01	50,003.26	994.01	5.67	0.88	
Среднее значение за период	84.8	88.1	324.7	2,466.1	1.09	124.58	34.39	14.90	1.55	1.81	19.67	844.54	302.51	1,260.47	18.34	10.71	1,930.86	3,571.66	71.00	0.40	0.06	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.8	32.2	54.0																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Интернат 7 - 11 лет	520	762	301	512	200