

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	3,90	0,04	35,45	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
МАКАРОННЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	70	3,58	4,63	13,70	110,96	0,03	0,00	0,02	0,50	0,05	0,01	8,02	3,61	16,48	0,38	25,39	0,30	0,00	0,00	50	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,36	2,74	13,00	90,88	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,45	15,71	87,24	0,21	173,76	10,17	0,00	0,00	61	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	255	9,28	12,08	42,88	319,79	0,06	0,59	0,08	0,61	0,13	0,14	128,07	19,32	104,67	0,60	199,90	10,47	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,60	1,98	3,43	34,04	0,01	1,69	0,00	0,91	0,00	0,01	13,12	7,58	16,67	0,49	110,89	2,52	0,01	0,00	18	2019
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	150/15	6,82	5,36	6,75	104,54	0,05	8,25	0,16	1,09	0,00	0,06	36,56	19,40	71,49	1,22	319,85	5,33	0,03	0,00	15	2019
АЗУ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	30	7,91	4,72	2,07	84,41	0,02	0,46	0,02	0,29	0,05	0,04	7,51	8,16	59,24	0,88	139,66	2,81	0,02	0,00	83	2019
РИС ОТВАРНОЙ	80	1,86	4,80	19,42	128,48	0,02	0,00	0,03	0,25	0,09	0,01	3,88	12,23	37,63	0,26	27,94	0,38	0,01	0,00	54	2019
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	11,58	46,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,09	1,42	2,70	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	495	19,17	17,19	55,55	457,80	0,10	10,40	0,21	2,54	0,14	0,12	69,16	48,79	187,73	2,85	598,77	11,04	0,07	0,00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,10	2,39	35,99	181,86	0,05	0,10	0,01	0,20	0,07	0,04	23,24	7,74	41,72	0,53	87,97	2,11	0,01	0,01	68	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,41	6,30	0,00	0,00	64	2019
Итого за прием пищи:	210	6,15	4,09	46,19	246,58	0,07	0,48	0,02	0,20	0,07	0,12	97,64	17,41	95,09	0,88	200,38	8,41	0,01	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	3,90	0,04	35,45	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	130	3,21	5,16	14,82	119,06	0,05	0,35	0,03	0,32	0,06	0,08	75,21	16,64	74,25	0,34	122,14	6,52	0,00	0,00	23	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,41	6,30	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	315	7,60	11,57	41,20	301,73	0,07	0,73	0,08	0,43	0,14	0,17	150,21	26,31	128,57	0,70	235,30	12,82	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С ПТИЦЕЙ	150	3,64	4,41	5,52	76,48	0,02	0,48	0,13	0,93	0,00	0,02	14,72	6,81	28,28	0,30	58,40	1,08	0,02	0,00	13	2019
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	11,06	8,82	12,46	182,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	42	2019
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,91	3,19	9,13	78,83	0,04	27,86	0,11	0,25	0,06	0,06	70,93	25,17	49,74	1,52	322,93	5,15	0,02	0,00	47	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,00	12,63	52,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,35	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	520	19,97	16,75	52,04	449,32	0,06	28,34	0,24	1,18	0,06	0,08	91,78	33,33	78,02	1,82	381,67	6,23	0,04	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	23,81	9,00	17,84	251,52	0,05	0,28	0,07	0,42	0,15	0,24	168,00	26,89	223,15	0,83	170,67	2,07	0,03	0,03	31	2019
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	80	2019
ЧАЙ	150	0,16	0,08	12,15	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	65	2019
Итого за прием пищи:	290	25,37	10,73	40,76	363,75	0,06	0,36	0,08	0,47	0,16	0,30	227,31	36,05	269,05	1,68	243,67	3,47	0,04	0,03		
Всего за день:		52,94	39,05	134,00	1 114,80	0,19	29,43	0,40	2,08	0,36	0,55	469,30	95,69	475,64	4,20	860,84	22,52	0,08	0,03		

3 день

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборные рецептуры
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Сыр (ГОРДЗИЯНИ)	9	1,96	2,26	0,00	26,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2019
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРНАЯ	120	3,20	5,13	13,09	111,51	0,03	0,38	0,03	0,38	0,06	0,08	80,38	10,52	82,65	0,18	121,87	6,55	0,00	0,00	22	2019
КОБЕЯНЫЙ НАПИТОК	150	0,36	2,74	13,00	90,88	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,45	15,71	87,24	0,21	173,78	10,17	0,00	0,00	81	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	318	10,83	10,96	42,23	310,25	0,06	0,97	0,05	0,38	0,06	0,20	199,83	26,23	149,29	0,39	295,63	16,72	0,00	0,00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,06	2,52	15,52	0,03	1,60	0,00	0,48	0,00	0,02	7,20	7,56	22,32	0,25	39,80	0,00	0,00	0,00	18	2019
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	150/15	6,80	5,43	10,03	118,01	0,06	3,99	0,12	1,08	0,00	0,07	23,78	19,75	75,00	1,12	375,99	5,16	0,03	0,00	91	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	110/20	6,46	5,56	16,64	143,99	0,10	8,30	0,16	0,39	0,08	0,09	21,38	27,78	92,13	1,51	642,01	6,97	0,04	0,00	48	2019
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,15	0,18	9,42	40,55	0,01	1,52	0,00	0,24	0,00	0,01	10,80	3,90	3,78	0,75	106,21	0,78	0,00	0,00	59	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,96	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	515	16,59	11,55	60,91	378,07	0,20	15,41	0,28	2,19	0,08	0,19	63,16	58,99	193,21	3,83	1 193,81	12,89	0,07	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,86	15,11	9,01	234,09	0,16	9,74	4,59	4,27	0,23	1,13	33,57	17,23	215,72	4,39	267,42	9,81	0,14	0,03	290	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,11	0,00	6,06	25,50	0,00	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	7,46	2,93	3,76	0,33	16,93	0,00	0,00	0,00	66	2019
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,36	0,49	12,80	69,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	78	2019
Итого за прием пищи:	240	16,33	15,60	28,50	348,83	0,16	10,40	4,59	4,27	0,23	1,13	41,03	20,16	219,48	4,72	284,35	9,81	0,14	0,03		
Всего за день:		43,55	41,11	121,64	1 040,15	0,42	26,78	4,92	6,64	0,37	1,52	304,02	105,38	561,96	8,74	1 743,79	38,42	0,21	0,03		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	3,90	0,04	35,45	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	120	4,71	5,61	16,77	136,91	0,09	0,42	0,03	1,42	0,06	0,12	88,63	45,41	112,12	1,34	193,62	7,86	0,00	0,00	21	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,41	6,30	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	305	9,10	12,02	43,15	319,58	0,11	0,80	0,08	1,53	0,14	0,21	163,63	55,08	166,44	1,70	306,78	14,16	0,00	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	150/15	6,88	5,37	9,84	117,10	0,05	4,26	0,13	1,12	0,00	0,07	35,60	22,80	78,15	1,44	388,30	7,22	0,03	0,00	8	2019
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,60	4,81	12,03	128,02	0,03	0,56	0,00	1,04	0,00	0,05	24,26	9,53	67,85	0,83	149,52	4,05	0,02	0,00	40	2019
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,28	3,35	15,18	100,98	0,08	11,86	0,36	0,32	0,06	0,06	37,79	26,46	62,07	1,21	476,84	5,53	0,03	0,00	53	2019
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	11,58	46,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,09	1,42	2,70	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	525	19,74	13,86	60,93	452,43	0,16	16,68	0,49	2,48	0,06	0,18	105,74	60,21	210,77	3,48	1 015,09	16,80	0,08	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,94	3,42	26,66	153,12	0,05	0,04	0,02	0,42	0,06	0,03	15,08	6,11	36,15	0,36	57,74	1,47	0,01	0,01	82	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	230	4,84	3,60	44,84	230,52	0,07	3,64	0,02	0,42	0,06	0,05	27,68	13,31	48,75	2,88	273,74	3,27	0,01	0,01		
Всего за день:		33,68	29,48	148,92	1 002,53	0,34	21,12	0,59	4,43	0,26	0,44	297,05	128,60	425,96	8,06	1 595,61	34,23	0,09	0,01		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	1,95	2,28	0,00	28,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2019
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	3,81	4,82	16,00	123,21	0,07	0,38	0,03	0,48	0,05	0,08	81,99	20,33	86,00	0,50	139,97	7,25	0,00	0,00	26	2019
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,65	3,03	12,24	91,89	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	117,69	20,31	93,15	0,49	195,37	10,17	0,00	0,00	56	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,61	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	319	11,73	10,94	44,38	325,96	0,10	0,97	0,05	0,48	0,05	0,20	199,68	40,64	179,15	0,99	335,34	17,42	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,60	1,98	3,43	34,03	0,01	1,69	0,00	0,91	0,00	0,01	13,12	7,58	16,67	0,49	110,89	2,52	0,01	0,00	18	2019
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	150/15	8,75	4,02	13,41	126,45	0,12	4,30	0,18	2,01	0,00	0,07	26,86	27,24	91,68	1,77	457,85	5,37	0,03	0,00	5	2019
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14,36	6,34	11,17	159,91	0,10	0,95	0,25	2,35	0,20	0,13	48,32	50,96	216,26	1,60	398,50	111,22	0,47	0,01	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,21	4,30	19,79	131,21	0,11	9,38	0,03	0,20	0,06	0,11	46,76	27,69	85,39	1,08	703,48	8,81	0,03	0,00	51	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,00	12,63	52,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,35	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	595	29,28	16,97	72,73	563,61	0,34	16,32	0,46	5,47	0,26	0,32	141,19	114,82	410,00	4,94	1 671,26	127,92	0,54	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	110	6,80	4,14	32,95	197,04	0,03	0,04	0,03	0,30	0,14	0,07	36,64	21,99	93,89	0,66	71,53	1,56	0,02	0,01	193	2008
СТУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	80	2019
ЧАЙ	150	0,16	0,08	12,15	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	65	2019
Итого за прием пищи:	280	8,36	5,87	55,87	309,27	0,04	0,12	0,04	0,35	0,15	0,13	95,95	31,35	139,79	1,51	144,53	2,98	0,03	0,01		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	3,90	0,04	35,45	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	120	3,47	4,25	10,10	93,27	0,02	0,50	0,03	0,05	0,04	0,10	100,42	10,98	69,82	0,09	140,64	8,64	0,00	0,00	13	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,36	2,74	13,00	90,88	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,45	15,71	87,24	0,21	173,76	10,17	0,00	0,00	61	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	305	9,17	11,70	39,28	302,10	0,05	1,09	0,09	0,16	0,12	0,23	220,47	26,69	158,01	0,31	315,15	18,81	0,00	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И МЯСОМ	150/15	7,18	4,19	12,03	116,16	0,08	6,10	0,18	1,16	0,04	0,08	22,64	23,92	85,50	1,37	503,03	6,25	0,04	0,00	12	2019
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	30	7,95	4,72	2,35	85,73	0,02	0,50	0,12	0,32	0,05	0,04	8,10	9,36	60,94	0,90	145,38	3,06	0,02	0,00	38	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3,93	3,29	17,74	116,24	0,10	0,00	0,01	2,19	0,05	0,06	10,30	58,22	86,69	2,04	122,27	1,06	0,01	0,00	44	2019
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	11,58	46,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,07	1,42	2,70	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	455	21,04	12,53	56,00	424,46	0,20	6,60	0,31	3,67	0,14	0,18	49,11	92,92	235,83	4,31	771,11	10,37	0,07	0,00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,94	3,42	26,66	153,12	0,05	0,04	0,02	0,42	0,06	0,03	15,08	6,11	36,15	0,36	57,74	1,47	0,01	0,01	82	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,41	6,30	0,00	0,00	64	2019
Итого за прием пищи:	200	5,99	5,12	36,86	217,84	0,07	0,42	0,03	0,42	0,06	0,11	89,48	15,78	89,52	0,71	170,15	7,77	0,01	0,01		
Всего за день:		36,20	29,35	132,14	944,40	0,32	8,11	0,43	4,25	0,32	0,52	359,06	135,39	483,36	5,33	1 256,41	36,95	0,08	0,01		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	3,90	0,04	35,45	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	3,31	5,04	11,58	105,45	0,05	0,38	0,03	0,41	0,05	0,09	82,64	20,71	83,92	0,45	141,36	7,18	0,00	0,00	24	2019
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	5,97	24,18	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	6,35	2,57	2,97	0,30	10,43	0,00	0,00	0,00	65	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	315	5,73	9,75	33,73	247,58	0,05	0,40	0,07	0,52	0,13	0,10	89,59	23,28	87,84	0,76	152,54	7,18	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,60	1,98	3,43	34,03	0,01	1,69	0,00	0,91	0,00	0,01	13,12	7,58	16,67	0,48	110,89	2,52	0,01	0,00	18	2019
СУП(БУЛЬОН) С ГРЕНКАМИ И ПТИЦЕЙ	150	6,30	6,86	7,52	117,78	0,03	0,57	0,23	1,36	0,44	0,10	27,36	10,24	64,81	0,79	93,42	5,26	0,03	0,01	14	2019
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	13,63	13,19	14,41	231,93	0,06	0,57	0,03	1,44	0,00	0,10	30,27	18,78	122,05	1,23	191,02	4,02	0,07	0,00	42	2019
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ	70	2,15	2,98	13,70	90,33	0,03	0,00	0,02	0,50	0,05	0,01	10,78	4,22	16,48	0,38	25,60	0,30	0,00	0,00	50	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,00	12,63	52,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,35	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	59	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	510	25,04	25,34	63,99	586,08	0,13	2,83	0,28	4,21	0,49	0,22	87,66	42,17	220,01	2,89	421,47	12,10	0,11	0,01		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	23,81	9,00	17,84	251,52	0,05	0,28	0,07	0,42	0,15	0,24	168,00	26,69	223,15	0,83	170,67	2,07	0,03	0,03	31	2019
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	80	2019
ЧАЙ	150	0,16	0,08	12,15	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	65	2019
Итого за прием пищи:	290	25,37	10,73	40,76	363,75	0,06	0,36	0,08	0,47	0,16	0,30	227,31	36,05	269,05	1,68	243,67	3,47	0,04	0,03		
Всего за день:		56,14	45,82	138,48	1 197,41	0,24	3,59	0,43	5,20	0,78	0,62	404,56	101,50	576,90	5,33	817,68	22,75	0,15	0,04		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	3,90	0,04	35,45	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	1	2019
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ В МОЛОКЕ	110	4,32	5,16	15,51	126,25	0,08	0,38	0,03	1,30	0,06	0,11	80,33	41,35	102,69	1,23	177,25	7,20	0,00	0,00	21	2019
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,05	1,70	10,20	64,72	0,02	0,38	0,01	0,00	0,00	0,08	74,40	9,67	53,37	0,35	112,41	6,30	0,00	0,00	64	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	295	8,71	11,57	41,89	308,92	0,10	0,76	0,08	1,41	0,14	0,20	155,33	51,02	157,01	1,59	290,41	13,50	0,00	0,00		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,60	1,98	3,43	34,03	0,01	1,69	0,00	0,91	0,00	0,01	13,12	7,58	16,67	0,49	110,89	2,52	0,01	0,00	18	2019
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/15	6,95	3,93	11,27	109,72	0,05	3,94	0,12	1,07	0,00	0,06	16,95	17,46	67,46	1,07	358,85	4,51	0,03	0,00	11	2019
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	12,32	4,15	10,38	130,80	0,03	0,26	0,01	0,44	0,10	0,08	15,23	16,82	106,73	1,36	197,63	5,19	0,03	0,00	82	2022
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,40	1,58	1,62	22,47	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,76	1,04	5,52	0,04	11,25	0,75	0,00	0,00	371	2008
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,00	0,00	11,58	46,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,09	1,42	2,70	0,00	0,43	0,00	0,00	0,00	58	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	505	22,25	11,97	50,58	403,35	0,09	5,90	0,14	2,42	0,10	0,16	61,15	44,32	199,08	2,96	679,05	12,97	0,07	0,00		
Полдник																					
ОЛАДЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	4,17	4,80	23,95	155,72	0,05	0,13	0,01	1,59	0,04	0,05	33,53	7,73	47,31	0,37	79,57	3,12	0,01	0,01	69	2019
СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	20	1,40	1,65	10,77	63,63	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,06	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00	80	2019
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	63	2019
Итого за прием пищи:	250	6,47	6,63	52,90	296,75	0,08	3,81	0,02	1,64	0,05	0,13	101,39	21,05	99,33	2,93	368,57	6,32	0,02	0,01		
Всего за день:		37,43	30,17	145,37	1 009,02	0,27	10,47	0,24	5,47	0,29	0,49	317,87	116,39	455,42	7,48	1 338,03	32,79	0,09	0,01		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	1,96	2,28	0,00	28,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2019
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	130	2,81	4,47	13,91	107,67	0,03	0,37	0,03	0,13	0,05	0,08	76,32	13,81	67,75	0,18	115,36	6,49	0,01	0,00	27	2019
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3,36	2,74	13,00	90,88	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	119,45	15,71	87,24	0,21	173,76	10,17	0,00	0,00	61	2019
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,31	0,81	16,14	82,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2019
Итого за прием пищи:	319	10,44	10,30	43,05	309,41	0,06	0,96	0,05	0,13	0,05	0,20	195,77	29,52	154,99	0,39	289,12	16,66	0,01	0,00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	0,02	1,20	0,00	0,36	0,00	0,01	5,40	5,67	16,74	0,19	29,70	0,00	0,00	0,00	16	2019
БОРЩ С МЯСОМ	150/15	6,63	5,31	7,52	106,46	0,04	4,80	0,16	1,11	0,00	0,06	34,99	19,25	68,86	1,25	291,43	5,68	0,03	0,00		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	14,36	6,34	11,17	159,91	0,10	0,95	0,25	2,35	0,20	0,13	48,32	50,96	216,26	1,60	398,50	111,22	0,47	0,01	241	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,21	4,30	19,79	131,21	0,11	9,38	0,03	0,20	0,06	0,11	46,76	27,69	85,39	1,08	703,48	8,81	0,03	0,00	51	2019
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,38	0,00	12,63	52,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,35	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	60	2019
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,33	12,30	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4	2019
Итого за прием пищи:	585	27,46	16,34	65,30	521,23	0,27	16,33	0,44	4,02	0,26	0,31	141,60	104,92	387,25	4,12	1 423,65	125,91	0,53	0,01		
Полдник																					
КОВРИЖКА С ПОВИДЛОМ	60	3,60	6,55	48,52	268,29	0,04	0,06	0,04	0,36	0,14	0,03	15,73	6,48	34,16	0,49	71,71	1,30	0,01	0,01	32	2019
ЧАЙ	150	0,16	0,08	12,15	48,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,05	3,24	6,48	0,81	0,00	0,00	0,00	0,00	65	2019
Итого за прием пищи:	210	3,96	6,63	60,67	316,89	0,04	0,06	0,04	0,36	0,14	0,03	19,78	9,72	40,64	1,30	71,71	1,30	0,01	0,01		
Всего за день:		41,86	33,27	169,02	1 147,53	0,37	17,35	0,53	4,51	0,45	0,54	357,15	144,16	582,88	5,81	1 784,48	143,87	0,55	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	432,57	362,80	1 444,44	10 853,24	3,27	163,96	9,41	48,48	5,40	6,57	3 700,98	1 239,16	5 334,72	64,45	14 602,74	570,57	2,03	0,20
Среднее значение за период	43,26	36,28	144,44	1 085,32	0,33	16,40	0,94	4,85	0,54	0,66	370,10	123,92	533,47	6,45	1 460,27	57,06	0,20	0,02
Содержание белков, жиров, углеводов в	15.9	30.1	54.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
Группа от 1,5 до 3 лет	306	528	246