

УТВЕРЖДАЮ:

ЗАВЕДУЮЩАЯ

Т.Г. ЛУКИНЫХ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 1-3 ГОДА
1 день (понедельник, 1 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|---------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 4.2 | 3.9 | 13.2 | 105.5 | 0.04 | 0.55 | 0.02 | 0.29 | 0.02 | 0.12 | 109.98 | 13.53 | 85.36 | 0.31 | 168.31 | 9.63 | 0.00 | 0.00 | 54-19к | 2022 |
| ФРУКТ (БАНАН)** | 70 | 1.1 | 0.4 | 14.7 | 67.2 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.6 | 2.9 | 5.2 | 63.0 | 0.03 | 0.51 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 103.88 | 25.46 | 92.60 | 0.83 | 199.70 | 8.78 | 0.00 | 0.00 | 54-21гн | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 11.0 | 7.5 | 46.9 | 301.8 | 0.09 | 8.06 | 0.04 | 0.58 | 0.02 | 0.24 | 217.31 | 43.94 | 190.56 | 1.44 | 387.36 | 18.41 | 0.00 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 30 | 0.3 | 1.5 | 0.9 | 18.6 | 0.01 | 2.29 | 0.03 | 0.73 | 0.00 | 0.01 | 7.56 | 4.52 | 8.28 | 0.26 | 65.90 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 54-5з | 2022 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 8.4 | 11.6 | 4.2 | 155.4 | 0.04 | 8.35 | 0.15 | 1.42 | 0.00 | 0.07 | 34.74 | 15.81 | 76.60 | 1.05 | 195.27 | 4.85 | 0.05 | 0.01 | 54-1с | 2022 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 120 | 3.0 | 4.7 | 31.1 | 178.7 | 0.03 | 0.00 | 0.02 | 0.31 | 0.08 | 0.02 | 4.99 | 19.52 | 59.41 | 0.41 | 44.05 | 0.60 | 0.02 | 0.01 | 54-6г | 2022 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8.5 | 8.2 | 4.4 | 125.1 | 0.03 | 0.00 | 0.01 | 0.46 | 0.03 | 0.05 | 6.35 | 10.34 | 72.25 | 1.11 | 152.74 | 3.11 | 0.02 | 0.00 | 54-14м | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ | 120 | 0.1 | 0.1 | 3.8 | 17.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-6хн | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 515 | 22.7 | 26.4 | 60.4 | 571.9 | 0.13 | 10.64 | 0.21 | 3.21 | 0.11 | 0.16 | 57.13 | 55.14 | 229.14 | 3.13 | 477.32 | 9.16 | 0.09 | 0.02 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 120 | 11.0 | 14.4 | 11.3 | 219.0 | 0.06 | 6.70 | 0.26 | 1.73 | 0.00 | 0.05 | 18.52 | 19.51 | 42.67 | 0.79 | 396.76 | 3.89 | 0.03 | 0.00 | 54-27м | 2022 |
| ЧАЙ БЕЗ САХАРА | 150 | 0.2 | 0.0 | 0.3 | 1.9 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.56 | 3.17 | 5.93 | 0.59 | 19.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-4з | 2022 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 60 | 4.8 | 4.9 | 27.9 | 175.0 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.19 | 0.16 | 0.03 | 11.72 | 6.72 | 41.30 | 0.49 | 60.22 | 1.39 | 0.01 | 0.01 | 54-10в | 2022 |
| ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ | 100 | 13.6 | 0.5 | 3.5 | 75.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.50 | 164.00 | 0.00 | 151.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 29.6 | 19.8 | 43.0 | 470.9 | 0.12 | 6.73 | 0.29 | 1.92 | 0.16 | 0.59 | 197.80 | 29.40 | 240.90 | 1.87 | 476.82 | 5.28 | 0.04 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 63.3 | 53.7 | 150.3 | 1 344.6 | 0.34 | 25.43 | 0.54 | 5.71 | 0.29 | 0.99 | 472.24 | 128.48 | 660.60 | 6.44 | 1 341.50 | 32.85 | 0.13 | 0.03 | | |

2 день (вторник, 1 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|----------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 8.7 | 14.0 | 2.3 | 169.8 | 0.04 | 0.20 | 0.16 | 1.40 | 1.47 | 0.24 | 69.85 | 10.29 | 123.71 | 1.28 | 143.63 | 15.79 | 0.03 | 0.02 | 54-1о | 2022 |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО)** | 70 | 0.3 | 0.3 | 6.9 | 32.9 | 0.02 | 7.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 11.20 | 5.60 | 7.70 | 1.54 | 194.60 | 1.40 | 0.01 | 0.00 | ПРОМ | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 5.0 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 5.52 | 3.74 | 6.98 | 0.64 | 28.49 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 268 | 2014 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 11.3 | 14.6 | 23.8 | 273.8 | 0.08 | 8.08 | 0.16 | 2.13 | 1.47 | 0.27 | 90.02 | 24.58 | 150.99 | 3.76 | 386.07 | 17.19 | 0.04 | 0.02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 30 | 0.3 | 3.0 | 2.1 | 36.5 | 0.01 | 0.73 | 0.37 | 1.43 | 0.00 | 0.01 | 10.03 | 6.93 | 10.07 | 0.35 | 61.63 | 1.10 | 0.01 | 0.00 | 54-11з | 2022 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 8.4 | 9.3 | 6.3 | 143.2 | 0.04 | 5.23 | 0.18 | 0.44 | 0.00 | 0.07 | 26.33 | 19.98 | 81.79 | 1.24 | 293.14 | 5.61 | 0.06 | 0.01 | 57 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 120 | 2.5 | 5.2 | 16.9 | 124.5 | 0.10 | 8.16 | 0.03 | 0.22 | 0.08 | 0.08 | 30.53 | 23.10 | 67.53 | 0.94 | 601.42 | 6.77 | 0.03 | 0.00 | 54-11г | 2022 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) | 60 | 9.8 | 7.4 | 8.2 | 138.6 | 0.02 | 0.34 | 0.01 | 2.14 | 0.08 | 0.02 | 9.23 | 4.78 | 20.76 | 0.36 | 36.75 | 1.05 | 0.01 | 0.00 | 54-11р | 2022 |
| СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ | 20 | 0.1 | 0.8 | 0.8 | 11.0 | 0.00 | 0.21 | 0.01 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 1.15 | 0.47 | 1.60 | 0.02 | 5.17 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 54-2соус | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 150 | 0.8 | 0.0 | 7.7 | 35.1 | 0.01 | 0.24 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 21.65 | 14.18 | 19.71 | 0.43 | 257.56 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 54-2хн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 24.7 | 26.0 | 60.5 | 577.1 | 0.21 | 14.91 | 0.69 | 4.65 | 0.18 | 0.22 | 103.52 | 76.04 | 218.26 | 3.74 | 1 281.47 | 14.57 | 0.12 | 0.01 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 120 | 16.6 | 13.1 | 8.4 | 224.1 | 0.04 | 1.27 | 0.08 | 0.52 | 0.34 | 0.21 | 130.11 | 22.91 | 183.29 | 1.41 | 206.74 | 3.38 | 0.03 | 0.02 | 54-4т | 2022 |
| СОК ВИНОГРАДНЫЙ ** | 180 | 0.5 | 0.4 | 29.3 | 126.0 | 0.04 | 3.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 36.00 | 16.20 | 21.60 | 0.72 | 270.00 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.42 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.2 | 20.4 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 5.0 | 23.7 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.01 | 2.30 | 3.30 | 8.40 | 0.20 | 12.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 340 | 20.1 | 15.7 | 61.8 | 477.6 | 0.12 | 4.87 | 0.08 | 0.72 | 0.34 | 0.25 | 174.21 | 46.41 | 231.29 | 2.75 | 511.64 | 14.18 | 0.03 | 0.02 | | |
| Всего за день: | | 56.1 | 56.3 | 146.1 | 1 328.5 | 0.41 | 27.86 | 0.93 | 7.50 | 1.99 | 0.74 | 367.75 | 147.03 | 600.54 | 10.25 | 2 179.18 | 45.94 | 0.19 | 0.05 | | |

3 день (среда, 1 неделя)

| 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 | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" | 130 | 5.5 | 8.7 | 20.6 | 182.7 | 0.12 | 0.37 | 0.04 | 1.06 | 0.10 | 0.10 | 89.31 | 41.35 | 137.37 | 1.12 | 199.81 | 8.15 | 0.01 | 0.00 | 54-29к | 2022 |
| ФРУКТ (ГРУША)** | 70 | 0.3 | 0.2 | 7.2 | 32.9 | 0.01 | 3.50 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.02 | 13.30 | 8.40 | 11.20 | 1.40 | 108.50 | 0.70 | 0.01 | 0.00 | ПРОМ | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 3.2 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.61 | 3.17 | 5.93 | 0.59 | 19.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-4з | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 380 | 8.1 | 9.2 | 42.3 | 284.9 | 0.15 | 3.90 | 0.04 | 1.60 | 0.10 | 0.14 | 109.67 | 57.87 | 167.10 | 3.41 | 347.51 | 8.85 | 0.02 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЦИ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОР)*** | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7.2 | 0.02 | 7.50 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | 0.30 | 87.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 54-3з | 2022 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 150 | 7.7 | 10.9 | 8.9 | 164.8 | 0.07 | 6.55 | 0.15 | 1.43 | 0.00 | 0.08 | 21.26 | 20.73 | 87.35 | 1.18 | 381.30 | 5.20 | 0.06 | 0.01 | 54-4с | 2022 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 6.8 | 6.1 | 30.6 | 204.1 | 0.18 | 0.00 | 0.02 | 3.79 | 0.08 | 0.10 | 11.81 | 99.44 | 149.14 | 3.50 | 210.61 | 1.82 | 0.01 | 0.00 | 54-4г | 2022 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8.5 | 8.1 | 5.6 | 129.2 | 0.04 | 1.64 | 0.01 | 0.45 | 0.03 | 0.05 | 16.46 | 14.01 | 88.56 | 1.37 | 214.98 | 4.25 | 0.03 | 0.00 | 54-8м | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ | 150 | 0.2 | 0.1 | 3.4 | 16.0 | 0.00 | 0.81 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 4.54 | 3.16 | 3.65 | 0.06 | 34.57 | 0.27 | 0.00 | 0.00 | 54-5хн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 545 | 25.9 | 25.6 | 65.6 | 597.6 | 0.33 | 16.50 | 0.23 | 6.12 | 0.11 | 0.25 | 61.72 | 148.29 | 349.10 | 6.71 | 947.81 | 12.14 | 0.10 | 0.01 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 120 | 13.6 | 15.1 | 6.3 | 216.9 | 0.05 | 17.33 | 0.10 | 0.71 | 0.09 | 0.11 | 51.08 | 28.60 | 131.82 | 2.41 | 430.21 | 7.73 | 0.04 | 0.00 | 54-10м | 2022 |
| КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ | 150 | 0.2 | 0.1 | 5.0 | 22.7 | 0.00 | 14.40 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.01 | 7.50 | 5.06 | 8.46 | 0.21 | 63.68 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 54-23хн | 2022 |
| КЕКС СТОЛИЧНЫЙ | 50 | 2.8 | 10.4 | 17.4 | 174.3 | 0.02 | 0.00 | 0.06 | 0.39 | 0.32 | 0.03 | 7.32 | 2.97 | 24.52 | 0.30 | 30.68 | 1.58 | 0.01 | 0.01 | 54-4в | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0.7 | 0.1 | 4.2 | 20.4 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 330 | 17.3 | 25.7 | 32.9 | 434.3 | 0.07 | 31.73 | 0.16 | 1.23 | 0.41 | 0.15 | 65.90 | 36.63 | 164.80 | 2.92 | 524.57 | 9.49 | 0.05 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 51.3 | 60.5 | 140.8 | 1 316.8 | 0.55 | 52.13 | 0.43 | 8.95 | 0.62 | 0.54 | 237.29 | 242.79 | 681.00 | 13.04 | 1 819.8 9 | 30.48 | 0.17 | 0.02 | | |

4 день (четверг, 1 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|---------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | Ф, мг | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 120 | 5.1 | 7.1 | 23.6 | 179.1 | 0.11 | 0.32 | 0.04 | 0.91 | 0.09 | 0.08 | 73.55 | 29.52 | 109.16 | 0.89 | 155.36 | 6.97 | 0.01 | 0.00 | 54-6к | 2022 |
| ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 1.7 | 8.5 | 0.00 | 1.98 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 7.14 | 4.86 | 8.57 | 0.75 | 46.24 | 0.23 | 0.00 | 0.00 | 54-20гн | 2022 |
| ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ | 80 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 48.0 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 380 | 7.4 | 7.4 | 51.1 | 301.7 | 0.13 | 2.30 | 0.04 | 1.24 | 0.09 | 0.10 | 84.14 | 39.33 | 130.33 | 1.94 | 220.95 | 7.20 | 0.01 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 30 | 0.4 | 1.5 | 2.4 | 24.7 | 0.00 | 1.14 | 0.00 | 0.67 | 0.00 | 0.01 | 9.82 | 5.66 | 11.12 | 0.36 | 82.09 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 54-13з | 2022 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 8.0 | 8.9 | 8.8 | 147.5 | 0.06 | 3.03 | 0.14 | 0.82 | 0.04 | 0.07 | 13.99 | 15.25 | 77.25 | 0.93 | 273.55 | 4.57 | 0.05 | 0.01 | 54-6с | 2022 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 120 | 2.1 | 7.5 | 10.6 | 120.0 | 0.05 | 8.28 | 0.69 | 1.56 | 0.01 | 0.05 | 28.31 | 19.87 | 43.40 | 0.87 | 326.26 | 3.92 | 0.42 | 0.02 | 54-9г | 2022 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | 12.9 | 7.5 | 0.4 | 136.7 | 0.00 | 10.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 256 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.9 | 5.4 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.94 | 2.03 | 1.49 | 0.08 | 17.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-12хн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 26.3 | 25.7 | 41.6 | 522.5 | 0.14 | 23.55 | 0.83 | 3.44 | 0.05 | 0.14 | 58.66 | 49.41 | 150.06 | 2.64 | 725.56 | 10.49 | 0.48 | 0.03 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 50 | 8.8 | 5.1 | 6.4 | 108.4 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 0.14 | 0.05 | 0.01 | 2.44 | 1.26 | 8.17 | 0.10 | 11.34 | 0.39 | 0.00 | 0.00 | 54-6т | 2022 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 3.8 | 6.2 | 22.5 | 161.5 | 0.05 | 1.35 | 0.38 | 0.96 | 0.11 | 0.03 | 17.28 | 14.29 | 40.92 | 0.87 | 125.65 | 1.28 | 0.01 | 0.01 | 54-2г | 2022 |
| ФРУКТ (БАНАН)** | 70 | 1.1 | 0.4 | 14.7 | 67.2 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.6 | 2.9 | 5.2 | 63.0 | 0.03 | 0.51 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 103.88 | 25.46 | 92.60 | 0.83 | 199.70 | 8.78 | 0.00 | 0.00 | 54-21гн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 420 | 19.4 | 14.9 | 62.6 | 466.2 | 0.11 | 8.86 | 0.41 | 1.39 | 0.16 | 0.16 | 127.05 | 45.96 | 154.29 | 2.10 | 356.04 | 10.45 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 53.1 | 48.0 | 155.3 | 1 290.4 | 0.38 | 34.71 | 1.28 | 6.07 | 0.30 | 0.40 | 269.85 | 134.70 | 434.68 | 6.68 | 1 302.55 | 28.14 | 0.50 | 0.04 | | |

5 день (пятница, 1 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|--------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 120 | 1.8 | 6.3 | 3.1 | 77.3 | 0.02 | 0.33 | 0.04 | 0.13 | 0.09 | 0.07 | 67.49 | 7.24 | 47.11 | 0.08 | 93.81 | 5.72 | 0.00 | 0.00 | 54-13к | 2022 |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО)** | 70 | 0.3 | 0.3 | 6.9 | 32.9 | 0.02 | 7.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 11.20 | 5.60 | 7.70 | 1.54 | 194.60 | 1.40 | 0.01 | 0.00 | ПРОМ | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 3.2 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.61 | 3.17 | 5.93 | 0.59 | 19.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 266 | 2014 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 4.4 | 6.9 | 24.5 | 179.5 | 0.06 | 7.36 | 0.04 | 0.86 | 0.09 | 0.10 | 85.75 | 20.96 | 73.34 | 2.51 | 327.61 | 7.12 | 0.01 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ)*** | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7.2 | 0.02 | 7.50 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | 0.30 | 87.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 54-2з | 2022 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 8.4 | 11.6 | 4.2 | 155.4 | 0.04 | 8.35 | 0.15 | 1.42 | 0.00 | 0.07 | 34.74 | 15.81 | 76.60 | 1.05 | 195.27 | 4.85 | 0.05 | 0.01 | 54-1с | 2022 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ | 120 | 3.7 | 4.9 | 22.6 | 149.5 | 0.11 | 8.73 | 0.01 | 1.62 | 0.00 | 0.10 | 48.63 | 27.08 | 86.65 | 1.05 | 666.54 | 8.67 | 0.03 | 0.00 | 54-10г | 2022 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ С МОРКОВЬЮ (ГОРБУША) | 60 | 10.9 | 5.7 | 3.2 | 108.0 | 0.01 | 0.24 | 0.13 | 0.21 | 0.17 | 0.03 | 13.06 | 3.51 | 18.05 | 0.21 | 32.92 | 2.09 | 0.01 | 0.00 | 54-5р | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0.3 | 0.1 | 9.9 | 42.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-4хн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.39 | 0.00 | 0.01 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | 0.40 | 25.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 26.4 | 22.7 | 59.5 | 550.5 | 0.21 | 24.82 | 0.34 | 3.76 | 0.17 | 0.22 | 105.28 | 59.00 | 205.90 | 3.01 | 1 007.54 | 16.21 | 0.09 | 0.01 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 120 | 16.6 | 13.1 | 8.4 | 224.1 | 0.02 | 1.11 | 0.05 | 0.52 | 0.34 | 0.05 | 16.36 | 7.89 | 39.67 | 1.15 | 115.35 | 3.38 | 0.01 | 0.00 | 54-4т | 2022 |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ | 15 | 0.4 | 0.5 | 11.6 | 53.1 | 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 | ПРОМ | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ** | 180 | 1.0 | 0.0 | 22.9 | 99.0 | 0.00 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 5.0 | 23.7 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.01 | 2.30 | 3.30 | 8.40 | 0.20 | 12.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 340 | 19.8 | 13.9 | 54.2 | 430.5 | 0.04 | 8.31 | 0.05 | 0.72 | 0.34 | 0.06 | 18.66 | 11.19 | 48.07 | 1.35 | 128.25 | 3.38 | 0.01 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 50.6 | 43.5 | 138.2 | 1 160.5 | 0.31 | 40.49 | 0.43 | 5.34 | 0.60 | 0.38 | 209.69 | 91.15 | 327.31 | 6.87 | 1 463.40 | 26.71 | 0.11 | 0.01 | | |

6 день (понедельник, 2 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|----------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ | 150 | 3.0 | 3.7 | 5.0 | 66.2 | 0.03 | 0.55 | 0.02 | 0.03 | 0.02 | 0.11 | 107.93 | 11.80 | 75.96 | 0.09 | 153.55 | 9.45 | 0.00 | 0.00 | 54-17к | 2022 |
| ФРУКТ (ГРУША)** | 70 | 0.3 | 0.2 | 7.2 | 32.9 | 0.01 | 3.50 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.02 | 13.30 | 8.40 | 11.20 | 1.40 | 108.50 | 0.70 | 0.01 | 0.00 | ПРОМ | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.6 | 2.9 | 5.2 | 63.0 | 0.03 | 0.51 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 103.88 | 25.46 | 92.60 | 0.83 | 199.70 | 8.78 | 0.00 | 0.00 | 54-21ГН | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 400 | 9.0 | 7.1 | 31.2 | 228.2 | 0.09 | 4.56 | 0.04 | 0.57 | 0.02 | 0.25 | 228.56 | 50.61 | 192.36 | 2.62 | 481.10 | 18.93 | 0.01 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ | 30 | 0.4 | 3.0 | 1.9 | 35.9 | 0.01 | 1.05 | 0.05 | 1.30 | 0.00 | 0.01 | 6.80 | 8.31 | 11.19 | 0.57 | 94.40 | 0.83 | 0.01 | 0.00 | 46 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 4.0 | 6.4 | 10.6 | 119.4 | 0.06 | 4.15 | 0.13 | 1.45 | 0.00 | 0.05 | 17.77 | 17.57 | 60.28 | 0.91 | 347.30 | 4.45 | 0.03 | 0.00 | 54-3с | 2022 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 3.8 | 6.2 | 22.5 | 161.5 | 0.05 | 1.35 | 0.38 | 0.96 | 0.11 | 0.03 | 17.28 | 14.29 | 40.92 | 0.87 | 125.65 | 1.28 | 0.01 | 0.01 | 54-2г | 2022 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) | 60 | 7.9 | 5.2 | 8.2 | 111.8 | 0.05 | 0.63 | 0.01 | 2.25 | 0.08 | 0.05 | 23.00 | 22.60 | 98.52 | 0.62 | 206.85 | 61.80 | 0.23 | 0.01 | 54-11р | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ БРУСНИКИ | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.9 | 5.4 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.94 | 2.03 | 1.49 | 0.08 | 17.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-11ХН | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 18.3 | 21.1 | 57.9 | 500.1 | 0.19 | 8.08 | 0.57 | 6.25 | 0.19 | 0.15 | 70.24 | 69.75 | 225.00 | 3.35 | 811.41 | 68.36 | 0.28 | 0.02 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 11.1 | 11.9 | 9.3 | 189.8 | 0.05 | 14.52 | 0.01 | 2.12 | 0.07 | 0.09 | 44.06 | 24.65 | 115.29 | 1.99 | 334.85 | 6.93 | 0.04 | 0.00 | 306 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 20 | 0.3 | 1.9 | 0.7 | 25.2 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 0.01 | 7.44 | 0.71 | 5.26 | 0.02 | 11.59 | 0.91 | 0.00 | 0.00 | 54-1соус | 2022 |
| МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ | 200 | 5.8 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 0.03 | 0.48 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 205.70 | 22.40 | 145.60 | 0.16 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ | 40 | 2.7 | 4.8 | 15.9 | 118.2 | 0.03 | 0.02 | 0.03 | 0.16 | 0.12 | 0.02 | 9.26 | 3.88 | 24.17 | 0.26 | 36.90 | 1.10 | 0.01 | 0.01 | 54-2в | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 5.0 | 23.7 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.01 | 2.30 | 3.30 | 8.40 | 0.20 | 12.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 405 | 21.7 | 25.1 | 46.3 | 503.9 | 0.13 | 15.03 | 0.07 | 2.49 | 0.20 | 0.31 | 268.76 | 54.94 | 298.72 | 2.63 | 688.24 | 26.94 | 0.05 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 49.0 | 53.3 | 135.4 | 1 232.2 | 0.41 | 27.67 | 0.68 | 9.31 | 0.41 | 0.71 | 567.56 | 175.30 | 716.08 | 8.60 | 1 980.75 | 114.23 | 0.34 | 0.03 | | |

7 день (вторник, 2 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|---------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ С КЛЮКВОЙ | 120 | 5.3 | 6.4 | 24.5 | 177.3 | 0.02 | 0.64 | 0.03 | 0.13 | 0.09 | 0.06 | 61.54 | 7.28 | 42.95 | 0.10 | 91.06 | 5.14 | 0.00 | 0.00 | 54-5к | 2022 |
| ФРУКТ (МАНДАРИН)** | 70 | 0.6 | 0.1 | 5.3 | 26.6 | 0.04 | 26.60 | 0.01 | 0.14 | 0.00 | 0.02 | 24.50 | 7.70 | 11.90 | 0.07 | 108.50 | 0.00 | 0.11 | 0.00 | ПРОМ | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 3.2 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.61 | 3.17 | 5.93 | 0.59 | 19.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 266 | 2014 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 8.2 | 6.8 | 44.3 | 273.2 | 0.08 | 27.27 | 0.04 | 0.56 | 0.09 | 0.10 | 93.10 | 23.10 | 73.38 | 1.06 | 238.76 | 5.14 | 0.11 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ)*** | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7.2 | 0.02 | 7.50 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | 0.30 | 87.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 54-2з | 2022 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ (КРУПА ПЕРЛОВАЯ) | 150 | 9.2 | 11.1 | 8.2 | 170.3 | 0.04 | 4.80 | 0.12 | 1.80 | 0.00 | 0.07 | 19.53 | 18.22 | 100.81 | 1.44 | 290.54 | 4.84 | 0.03 | 0.00 | 54-10с | 2022 |
| КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПУДИНГ | 120 | 4.4 | 7.6 | 22.4 | 176.2 | 0.11 | 8.78 | 0.06 | 0.53 | 0.37 | 0.11 | 21.81 | 25.29 | 86.13 | 1.37 | 635.98 | 8.06 | 0.04 | 0.01 | 54-26г | 2022 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 10.2 | 11.5 | 8.0 | 176.3 | 0.03 | 0.05 | 0.00 | 0.86 | 0.00 | 0.02 | 15.55 | 9.45 | 34.26 | 0.62 | 46.38 | 0.93 | 0.00 | 0.00 | 54-5м | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0.1 | 0.0 | 2.8 | 11.4 | 0.00 | 0.00 | 2.26 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.34 | 0.36 | 0.73 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-1хн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 540 | 26.3 | 30.6 | 56.3 | 607.5 | 0.22 | 21.13 | 2.49 | 3.60 | 0.37 | 0.22 | 72.88 | 64.27 | 242.33 | 4.04 | 1 079.26 | 14.43 | 0.07 | 0.01 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ | 110 | 2.0 | 8.4 | 10.0 | 124.2 | 0.05 | 8.40 | 0.36 | 2.09 | 0.01 | 0.05 | 25.65 | 19.13 | 39.28 | 0.73 | 324.30 | 3.31 | 0.02 | 0.00 | 54-24г | 2022 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8.5 | 8.1 | 5.6 | 129.2 | 0.04 | 1.64 | 0.01 | 0.45 | 0.03 | 0.05 | 16.46 | 14.01 | 88.56 | 1.37 | 214.98 | 4.25 | 0.03 | 0.00 | 54-8м | 2022 |
| ФРУКТ (БАНАН)** | 70 | 1.1 | 0.4 | 14.7 | 67.2 | 0.00 | 7.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| КИСЕЛЬ ИЗ СМОРОДИНЫ | 150 | 0.2 | 0.1 | 5.0 | 22.7 | 0.00 | 14.40 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.01 | 7.50 | 5.06 | 8.46 | 0.21 | 63.68 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 54-23хн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.8 | 0.1 | 5.0 | 23.7 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.01 | 2.30 | 3.30 | 8.40 | 0.20 | 12.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13.6 | 17.3 | 46.6 | 397.6 | 0.11 | 31.44 | 0.37 | 2.87 | 0.04 | 0.12 | 51.91 | 41.50 | 144.70 | 2.51 | 615.86 | 7.74 | 0.05 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 48.1 | 54.7 | 147.2 | 1 278.3 | 0.41 | 79.84 | 2.90 | 7.03 | 0.50 | 0.44 | 217.89 | 128.87 | 460.41 | 7.61 | 1 933.88 | 27.31 | 0.23 | 0.01 | | |

8 день (среда, 2 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|---------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 8.7 | 14.0 | 2.3 | 169.8 | 0.04 | 0.20 | 0.16 | 1.40 | 1.47 | 0.24 | 69.85 | 10.29 | 123.71 | 1.28 | 143.63 | 15.79 | 0.03 | 0.02 | 54-1о | 2022 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 0.8 | 5.0 | 0.00 | 0.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 5.52 | 3.74 | 6.98 | 0.64 | 28.49 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 268 | 2014 |
| ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ | 80 | 0.0 | 0.0 | 12.0 | 48.0 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 345 | 10.0 | 14.1 | 22.6 | 258.3 | 0.06 | 1.08 | 0.16 | 1.69 | 1.47 | 0.26 | 78.82 | 18.98 | 143.29 | 2.22 | 191.47 | 15.79 | 0.03 | 0.02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ | 30 | 0.7 | 3.2 | 1.0 | 35.9 | 0.01 | 3.43 | 0.01 | 1.35 | 0.05 | 0.02 | 9.67 | 4.16 | 11.50 | 0.29 | 55.87 | 1.21 | 0.00 | 0.00 | 54-6з | 2022 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ | 150 | 6.2 | 5.9 | 13.8 | 133.4 | 0.13 | 3.83 | 0.14 | 2.72 | 0.00 | 0.06 | 22.11 | 24.23 | 73.06 | 1.51 | 384.45 | 4.08 | 0.03 | 0.00 | 54-8с | 2022 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 120 | 2.1 | 7.5 | 10.6 | 120.0 | 0.05 | 8.28 | 0.69 | 1.56 | 0.01 | 0.05 | 28.31 | 19.87 | 43.40 | 0.87 | 326.26 | 3.92 | 0.42 | 0.02 | 54-9Г | 2022 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 11.4 | 11.8 | 10.2 | 192.1 | 0.05 | 0.07 | 0.02 | 0.61 | 0.06 | 0.08 | 24.33 | 20.11 | 118.02 | 1.82 | 225.50 | 4.96 | 0.03 | 0.00 | 54-4м | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ | 150 | 0.1 | 0.0 | 0.9 | 5.4 | 0.00 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.94 | 2.03 | 1.49 | 0.08 | 17.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-12хн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 545 | 22.9 | 28.7 | 52.5 | 563.1 | 0.26 | 16.51 | 0.86 | 6.53 | 0.12 | 0.22 | 89.81 | 75.35 | 260.07 | 4.87 | 1 029.29 | 14.17 | 0.48 | 0.02 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 120 | 11.6 | 10.3 | 17.8 | 214.6 | 0.07 | 1.69 | 1.56 | 1.01 | 0.20 | 0.18 | 125.51 | 41.63 | 158.75 | 1.29 | 264.74 | 6.66 | 0.05 | 0.01 | 54-2т | 2022 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.42 | 22.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ** | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 16.1 | 12.8 | 64.7 | 441.5 | 0.13 | 5.29 | 1.56 | 1.30 | 0.20 | 0.22 | 147.36 | 57.78 | 201.95 | 4.53 | 522.09 | 8.46 | 0.05 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 49.0 | 55.6 | 139.8 | 1 262.9 | 0.45 | 22.88 | 2.58 | 9.52 | 1.79 | 0.70 | 315.99 | 152.11 | 605.31 | 11.62 | 1 742.85 | 38.42 | 0.56 | 0.05 | | |

9 день (четверг, 2 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 120 | 5.2 | 6.7 | 22.9 | 173.0 | 0.08 | 0.33 | 0.04 | 0.13 | 0.09 | 0.10 | 78.29 | 23.44 | 117.58 | 1.26 | 162.81 | 5.72 | 0.00 | 0.02 | 54-13к | 2022 |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО)** | 70 | 0.3 | 0.3 | 6.9 | 32.9 | 0.02 | 7.00 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.01 | 11.20 | 5.60 | 7.70 | 1.54 | 194.60 | 1.40 | 0.01 | 0.00 | ПРОМ | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 0.7 | 3.2 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3.61 | 3.17 | 5.93 | 0.59 | 19.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 266 | 2014 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 370 | 7.8 | 7.3 | 44.3 | 275.2 | 0.12 | 7.36 | 0.04 | 0.86 | 0.09 | 0.13 | 96.55 | 37.16 | 143.81 | 3.69 | 396.61 | 7.12 | 0.01 | 0.02 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ | 30 | 0.6 | 1.8 | 5.4 | 40.7 | 0.01 | 1.02 | 0.02 | 0.79 | 0.00 | 0.02 | 15.02 | 8.88 | 17.06 | 0.47 | 141.22 | 1.58 | 0.01 | 0.00 | 54-14з | 2022 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 150 | 8.4 | 11.6 | 4.2 | 155.4 | 0.04 | 8.35 | 0.15 | 1.42 | 0.00 | 0.07 | 34.74 | 15.81 | 76.60 | 1.05 | 195.27 | 4.85 | 0.05 | 0.01 | 54-1с | 2022 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 120 | 2.5 | 5.2 | 16.9 | 124.5 | 0.10 | 8.16 | 0.03 | 0.22 | 0.08 | 0.08 | 30.53 | 23.10 | 67.53 | 0.94 | 601.42 | 6.77 | 0.03 | 0.00 | 54-11г | 2022 |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ (ГОРБУША) | 60 | 10.8 | 4.5 | 5.6 | 105.6 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 0.32 | 0.10 | 0.02 | 4.83 | 3.77 | 14.47 | 0.28 | 19.94 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 54-2р | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ВИШНИ | 150 | 0.2 | 0.1 | 3.4 | 16.0 | 0.01 | 1.50 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.01 | 7.03 | 4.40 | 5.36 | 0.40 | 82.66 | 0.62 | 0.00 | 0.00 | 54-5хн | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 545 | 24.9 | 23.5 | 51.5 | 518.5 | 0.20 | 19.03 | 0.21 | 3.19 | 0.18 | 0.21 | 95.60 | 60.91 | 193.62 | 3.44 | 1 059.8 6 | 14.54 | 0.09 | 0.01 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 120 | 13.6 | 15.1 | 6.3 | 216.9 | 0.05 | 17.33 | 0.10 | 0.71 | 0.09 | 0.11 | 51.08 | 28.60 | 131.82 | 2.41 | 430.21 | 7.73 | 0.04 | 0.00 | 54-10м | 2022 |
| ЧАЙ С ГРУШЕЙ И АПЕСЛЬСИНОМ | 150 | 0.2 | 0.0 | 1.2 | 6.3 | 0.00 | 1.48 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.01 | 5.34 | 3.64 | 6.42 | 0.56 | 34.59 | 0.17 | 0.00 | 0.00 | 54-20гн | 2022 |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 40 | 3.2 | 3.3 | 18.6 | 116.4 | 0.04 | 0.00 | 0.02 | 0.12 | 0.10 | 0.02 | 7.69 | 4.46 | 27.38 | 0.33 | 39.94 | 0.93 | 0.01 | 0.01 | 54-10в | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 340 | 19.1 | 18.7 | 39.9 | 405.7 | 0.11 | 18.81 | 0.12 | 1.15 | 0.19 | 0.15 | 67.56 | 41.65 | 178.22 | 3.60 | 524.09 | 8.83 | 0.05 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 51.8 | 49.5 | 135.7 | 1 199.4 | 0.43 | 45.20 | 0.37 | 5.20 | 0.46 | 0.49 | 259.71 | 139.72 | 515.65 | 10.73 | 1 980.5 6 | 30.49 | 0.15 | 0.04 | | |

10 день (пятница, 2 неделя)

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|---------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 4.2 | 3.9 | 13.2 | 105.5 | 0.04 | 0.55 | 0.02 | 0.29 | 0.02 | 0.12 | 109.98 | 13.53 | 85.36 | 0.31 | 168.31 | 9.63 | 0.00 | 0.00 | 54-19к | 2022 |
| ФРУКТ (ГРУША)** | 70 | 0.3 | 0.2 | 7.2 | 32.9 | 0.01 | 3.50 | 0.00 | 0.25 | 0.00 | 0.02 | 13.30 | 8.40 | 11.20 | 1.40 | 108.50 | 0.70 | 0.01 | 0.00 | | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 3.6 | 2.9 | 5.2 | 63.0 | 0.03 | 0.51 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | 103.88 | 25.46 | 92.60 | 0.83 | 199.70 | 8.78 | 0.00 | 0.00 | 54-21ГН | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 400 | 10.2 | 7.3 | 39.4 | 267.5 | 0.10 | 4.56 | 0.04 | 0.83 | 0.02 | 0.26 | 230.61 | 52.34 | 201.76 | 2.84 | 495.86 | 19.11 | 0.01 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ В НАРЕЗКЕ (ПОМИДОР)*** | 30 | 0.3 | 0.1 | 1.1 | 7.2 | 0.02 | 7.50 | 0.05 | 0.12 | 0.00 | 0.01 | 4.20 | 6.00 | 7.80 | 0.30 | 87.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 54-3з | 2022 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (ВАРИАНТ 2) | 150 | 3.6 | 3.8 | 6.5 | 74.4 | 0.04 | 2.76 | 0.12 | 0.79 | 0.00 | 0.04 | 8.85 | 11.50 | 42.83 | 0.68 | 238.23 | 2.98 | 0.02 | 0.00 | 54-26с | 2022 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 6.8 | 6.1 | 30.6 | 204.1 | 0.18 | 0.00 | 0.02 | 3.79 | 0.08 | 0.10 | 11.81 | 99.44 | 149.14 | 3.50 | 210.61 | 1.82 | 0.01 | 0.00 | 54-4Г | 2022 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 8.5 | 8.1 | 5.6 | 129.2 | 0.04 | 1.64 | 0.01 | 0.45 | 0.03 | 0.05 | 16.46 | 14.01 | 88.56 | 1.37 | 214.98 | 4.25 | 0.03 | 0.00 | 54-8М | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ | 120 | 0.1 | 0.1 | 3.8 | 17.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 54-6ХН | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | К/К | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 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 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 515 | 21.7 | 18.5 | 63.6 | 509.0 | 0.30 | 11.90 | 0.20 | 5.44 | 0.11 | 0.21 | 44.81 | 135.90 | 300.93 | 6.15 | 770.18 | 9.65 | 0.06 | 0.00 | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЦАМИ | 120 | 3.8 | 6.2 | 22.5 | 161.5 | 0.05 | 1.35 | 0.38 | 0.96 | 0.11 | 0.03 | 17.28 | 14.29 | 40.92 | 0.87 | 125.65 | 1.28 | 0.01 | 0.01 | 54-2Г | 2022 |
| БИТОЧЕК ИЗ КУРИЦЫ | 60 | 10.2 | 11.5 | 8.1 | 176.6 | 0.03 | 0.05 | 0.00 | 0.86 | 0.00 | 0.02 | 15.59 | 9.54 | 34.58 | 0.63 | 46.71 | 0.93 | 0.00 | 0.00 | 54-28М | 2022 |
| МОЛОКО В ИНД.УПАКОВКЕ | 200 | 5.8 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 0.03 | 0.48 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.18 | 205.70 | 22.40 | 145.60 | 0.16 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| ВАФЛИ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ | 15 | 0.4 | 0.5 | 11.6 | 53.1 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 1.0 | 0.2 | 6.3 | 30.6 | 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 | ПРОМ | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.5 | 35.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.29 | 0.00 | 0.01 | 3.45 | 4.95 | 12.60 | 0.30 | 19.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | ПРОМ | |
| Итого за прием пищи: | 425 | 22.3 | 24.7 | 65.1 | 573.7 | 0.13 | 1.88 | 0.40 | 2.11 | 0.11 | 0.24 | 242.02 | 51.18 | 233.70 | 1.96 | 483.71 | 20.21 | 0.01 | 0.01 | | |
| Всего за день: | | 54.2 | 50.5 | 168.1 | 1 350.2 | 0.53 | 18.34 | 0.64 | 8.38 | 0.24 | 0.71 | 517.44 | 239.42 | 736.39 | 10.95 | 1 749.75 | 48.97 | 0.08 | 0.01 | | |

Примечание:

Фрукт**, сок**- допускается выдача иных фруктов или соков;

Овощи в нарезке, горошек зеленый*** - допускается выдача иных овощей.

* Второй завтрак отсутствует. Калорийность основного завтрака увеличена на 5% соответственно (п. 8.1.2.1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

ИТОГО ПО 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 | І, мкг | Ф, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 526,5 | 525,6 | 1456,9 | 12763,8 | 4.22 | 374.55 | 10.78 | 73.01 | 7.20 | 6.10 | 3 435.41 | 1 579.57 | 5 737.97 | 92.79 | 17 494.31 | 423.54 | 2.46 | 0.29 |
| Среднее значение за период | 52.7 | 52.6 | 145.7 | 1 276.4 | 0.42 | 37.46 | 1.08 | 7.30 | 0.72 | 0.61 | 343.54 | 157.96 | 573.80 | 9.28 | 1 749.43 | 42.35 | 0.25 | 0.03 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16.5 | 37.1 | 46.4 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак* | Обед | Уплотненный полдник |
|-----------------|----------|------|---------------------|
| Ясли 10,5 часов | 377 | 544 | 380 |