

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (горячим) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 112,20 | 4,20 | 60,00 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2011 |
| Султ молочный с макаронными изделиями | 250 | 4,76 | 7,12 | 22,77 | 175,04 | 0,05 | 0,48 | 0,04 | 0,53 | 0,08 | 0,11 | 104,28 | 14,28 | 83,36 | 0,48 | 160,91 | 8,63 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,35 | 1,95 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Батон | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,60 | 5,20 | 28,00 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Фрукт | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 0,03 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,00 | 155,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 11,54 | 12,87 | 68,15 | 437,85 | 0,11 | 5,52 | 0,07 | 0,94 | 0,08 | 0,18 | 249,43 | 37,03 | 185,36 | 2,98 | 366,81 | 9,63 | 0,01 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 25 | 0,20 | 0,02 | 0,62 | 3,49 | 0,01 | 2,49 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 5,73 | 3,49 | 10,46 | 0,25 | 35,11 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,35 | 6,01 | 15,51 | 126,70 | 0,06 | 10,56 | 0,33 | 2,83 | 0,00 | 0,06 | 52,13 | 30,90 | 57,51 | 1,48 | 449,57 | 7,20 | 0,03 | 0,00 | 82 | 2011 |
| Рыба припущенная | 120 | 21,52 | 7,69 | 0,34 | 156,19 | 0,09 | 0,73 | 0,01 | 4,26 | 0,00 | 0,08 | 34,30 | 38,00 | 264,16 | 0,68 | 477,80 | 186,83 | 0,00 | 0,00 | 227 | 2011 |
| Картофельное пюре | 220 | 5,52 | 8,45 | 29,95 | 218,50 | 0,17 | 13,62 | 0,05 | 0,31 | 0,10 | 0,19 | 105,84 | 43,71 | 147,23 | 1,62 | 1 057,23 | 15,58 | 0,04 | 0,00 | 78 | 2010 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 915 | 33,49 | 22,82 | 98,52 | 734,88 | 0,44 | 27,40 | 0,40 | 7,92 | 0,10 | 0,38 | 233,50 | 155,60 | 577,36 | 6,88 | 2 137,21 | 210,36 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 45,03 | 35,69 | 166,67 | 1 172,73 | 0,55 | 32,92 | 0,47 | 8,86 | 0,18 | 0,56 | 482,93 | 192,63 | 762,72 | 9,66 | 2 504,02 | 219,99 | 0,08 | 0,00 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (Порциями) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 112,20 | 4,20 | 60,00 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2011 |
| Каши "Дружба" Молочная | 250 | 6,87 | 7,69 | 44,07 | 273,68 | 0,10 | 0,48 | 0,04 | 0,76 | 0,08 | 0,12 | 107,86 | 39,71 | 149,73 | 0,90 | 208,21 | 9,64 | 0,02 | 0,00 | 112 | 2008 |
| Чай с сахаром | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,35 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Батон | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 13,65 | 13,54 | 88,95 | 636,49 | 0,17 | 10,52 | 0,08 | 1,44 | 0,08 | 0,18 | 250,01 | 58,46 | 246,73 | 3,62 | 537,11 | 11,64 | 0,03 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 25 | 0,20 | 0,02 | 0,62 | 3,49 | 0,01 | 2,49 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 5,73 | 3,49 | 10,46 | 0,25 | 35,11 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Суп картофельный | 300 | 10,77 | 10,21 | 23,10 | 228,03 | 0,16 | 11,67 | 0,26 | 1,62 | 0,00 | 0,13 | 36,31 | 42,12 | 136,36 | 1,89 | 914,43 | 9,44 | 0,09 | 0,00 | 77 | 2011 |
| Котлеты рыбные из тиллы | 120 | 28,00 | 26,36 | 19,85 | 416,51 | 0,12 | 1,02 | 0,11 | 0,34 | 0,07 | 0,21 | 58,68 | 36,37 | 250,84 | 2,81 | 336,86 | 9,95 | 0,14 | 0,02 | 294 | 2011 |
| Капуста тушеная | 220 | 5,57 | 6,31 | 14,37 | 136,39 | 0,06 | 39,60 | 0,16 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 131,99 | 42,53 | 86,53 | 1,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 346 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,23 | 92,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,94 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 915 | 44,84 | 43,45 | 101,67 | 976,31 | 0,44 | 54,98 | 0,53 | 2,42 | 0,07 | 0,39 | 256,15 | 149,90 | 561,19 | 8,66 | 1 405,25 | 20,14 | 0,23 | 0,02 | | |
| Всего за день: | | 68,49 | 66,99 | 190,62 | 1 612,80 | 0,61 | 65,50 | 0,61 | 3,86 | 0,15 | 0,57 | 506,16 | 208,36 | 807,92 | 12,28 | 1 942,36 | 31,78 | 0,26 | 0,02 | | |

5 День

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-----|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Св, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАСЛО (ПОРЦИЙМИ) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 |
| КАША ГРЕНЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 7,47 | 6,14 | 31,03 | 227,77 | 0,15 | 0,48 | 0,04 | 2,74 | 0,08 | 0,17 | 107,99 | 82,68 | 173,90 | 2,58 | 286,79 | 9,63 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| КОФЕИНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 600 | 12,47 | 19,30 | 83,89 | 561,57 | 0,24 | 11,48 | 0,13 | 3,47 | 0,08 | 0,20 | 193,59 | 102,88 | 257,90 | 6,19 | 601,59 | 11,63 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 9,90 | 12,79 | 10,19 | 198,54 | 0,08 | 14,75 | 0,26 | 2,82 | 0,00 | 0,10 | 54,53 | 30,53 | 103,48 | 1,54 | 463,20 | 6,29 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 84 | 2008 |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,43 | 2,04 | 3,20 | 33,07 | 0,01 | 0,48 | 0,10 | 0,10 | 0,04 | 0,01 | 5,17 | 3,20 | 6,04 | 0,11 | 30,85 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 528 | 2006 |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 120 | 16,99 | 33,45 | 16,13 | 433,74 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 17,43 | 33,02 | 183,17 | 2,43 | 346,98 | 6,73 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 474 | 1997 |
| РИС ПРИПУШЕННЫЙ | 220 | 5,42 | 6,74 | 56,44 | 306,41 | 0,04 | 0,00 | 0,04 | 0,44 | 0,00 | 0,00 | 17,58 | 36,12 | 115,82 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 328 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,00 | 0,01 | 200,00 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13,00 | 3,00 | 3,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 441 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 940 | 36,74 | 55,87 | 130,86 | 1 171,76 | 0,62 | 215,23 | 0,56 | 3,36 | 0,04 | 0,27 | 122,22 | 131,37 | 486,51 | 7,91 | 958,53 | 13,47 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 49,21 | 76,17 | 214,76 | 1 733,33 | 0,86 | 226,71 | 0,69 | 6,83 | 0,12 | 0,47 | 315,81 | 234,25 | 744,41 | 14,10 | 1 560 | 25,10 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |

6 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|------------|------------------|------|------|------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Св, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЙМИ) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 112,20 | 4,20 | 60,00 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2011 |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 7,40 | 9,28 | 33,07 | 246,04 | 0,16 | 0,48 | 0,04 | 1,39 | 0,08 | 0,13 | 119,58 | 57,84 | 185,78 | 1,54 | 268,31 | 10,73 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,35 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 620 | 14,18 | 15,13 | 77,95 | 508,85 | 0,23 | 10,52 | 0,08 | 2,07 | 0,08 | 0,19 | 281,73 | 76,59 | 282,78 | 4,28 | 597,21 | 12,73 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 25 | 0,20 | 0,02 | 0,62 | 3,49 | 0,01 | 2,49 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 5,73 | 3,49 | 10,46 | 0,25 | 35,11 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| СЫР С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 300 | 9,48 | 10,76 | 18,40 | 208,88 | 0,06 | 1,19 | 0,28 | 0,85 | 0,09 | 0,06 | 29,70 | 17,59 | 78,60 | 1,05 | 169,99 | 2,85 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 105 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ | 300 | 19,96 | 36,16 | 47,25 | 595,58 | 0,30 | 24,00 | 0,82 | 11,11 | 0,00 | 0,27 | 62,30 | 86,07 | 291,70 | 4,77 | 1 892,84 | 21,70 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 133 | 2008 |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,64 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 19,81 | 5,92 | 3,96 | 0,79 | 112,81 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 875 | 33,10 | 47,65 | 109,93 | 1 002,59 | 0,47 | 29,28 | 0,90 | 12,23 | 0,09 | 0,39 | 132,04 | 136,57 | 459,72 | 8,81 | 2 328,23 | 26,10 | 0,18 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| Всего за день: | | 47,28 | 62,78 | 187,88 | 1 511,44 | 0,70 | 39,80 | 0,98 | 14,30 | 0,17 | 0,58 | 393,77 | 213,16 | 742,50 | 13,07 | 2 925,46 | 38,93 | 0,21 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | № рецептур | Себестоимость | | | | | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|---------------|-------|--------|------|------|------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | 1, мкг | | | Ф, мг | Se, мг | | | | |
| МАСЛО (ГОРЯЧИМ) | 10 | 0,10 | 8,30 | 0,10 | 75,00 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 13 | 2008 | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 4,86 | 7,40 | 22,75 | 177,75 | 0,09 | 0,48 | 0,04 | 0,63 | 0,08 | 0,11 | 0,22 | 59,16 | 43,37 | 109,04 | 1,89 | 1,010 | 10,21 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 56,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,35 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| БАТОН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| ФРУКТ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 615 | 8,36 | 17,26 | 67,73 | 462,60 | 0,16 | 10,48 | 0,12 | 1,36 | 0,08 | 0,14 | 136,67 | 40,89 | 148,64 | 3,24 | 484,21 | 11,23 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6,02 | 0,02 | 6,28 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 3,51 | 5,02 | 6,53 | 0,25 | 72,79 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ | 300 | 4,09 | 5,98 | 28,48 | 184,70 | 0,16 | 14,23 | 0,25 | 2,45 | 0,09 | 0,12 | 42,52 | 43,37 | 109,04 | 1,89 | 1,010 | 10,21 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК | 2010 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПТИЦЫ | 100/100 | 27,72 | 49,08 | 9,42 | 599,50 | 0,11 | 3,75 | 0,17 | 6,82 | 0,11 | 0,22 | 59,16 | 35,92 | 260,00 | 2,78 | 451,39 | 11,79 | 0,18 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 68 | 2010 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССОЛЧАТАЯ | 220 | 10,93 | 9,65 | 49,42 | 327,87 | 0,29 | 0,00 | 0,04 | 6,11 | 0,13 | 0,16 | 30,36 | 182,19 | 241,74 | 5,68 | 340,51 | 2,94 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,64 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 19,81 | 5,92 | 3,96 | 0,79 | 112,81 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ БУЛКАМИ | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 995 | 46,48 | 65,47 | 131,93 | 1 312,73 | 0,68 | 25,86 | 0,50 | 15,73 | 0,33 | 0,56 | 169,86 | 275,92 | 696,27 | 13,34 | 2 105,45 | 26,24 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |
| Всего за день: | | 64,84 | 82,73 | 199,66 | 1 776,33 | 0,84 | 36,34 | 0,82 | 17,09 | 0,41 | 0,70 | 306,53 | 316,81 | 844,91 | 16,58 | 2 599,65 | 37,47 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|----------------------|--------|-----|------|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (горячий) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 112,20 | 4,20 | 60,00 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2011 | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 5,99 | 7,35 | 44,63 | 269,35 | 0,05 | 0,48 | 0,04 | 0,33 | 0,08 | 0,12 | 104,42 | 33,68 | 134,52 | 0,54 | 185,81 | 9,02 | 0,02 | 0,01 | 112 | 2008 | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 | | | | | | |
| БАТОН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| ФРУКТ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 276,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 605 | 14,27 | 14,50 | 97,39 | 581,11 | 0,14 | 11,52 | 0,09 | 1,01 | 0,08 | 0,18 | 301,22 | 58,08 | 276,52 | 4,26 | 513,81 | 11,02 | 0,03 | 0,01 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 25 | 0,20 | 0,02 | 0,62 | 3,48 | 0,01 | 2,49 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 5,73 | 3,49 | 10,46 | 0,25 | 35,11 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| РАССОЛЕННИК ПЕНИНГРАДСКИЙ | 300 | 8,56 | 20,01 | 20,41 | 297,10 | 0,24 | 8,40 | 0,24 | 2,72 | 0,00 | 0,11 | 34,83 | 40,94 | 127,80 | 1,80 | 724,27 | 8,17 | 0,06 | 0,00 | 91 | 2008 | | | | | | |
| КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 120 | 16,99 | 33,45 | 16,13 | 433,74 | 0,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 17,43 | 38,02 | 183,17 | 2,43 | 346,98 | 6,73 | 0,06 | 0,00 | 474 | 1997 | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 220 | 8,02 | 6,79 | 51,21 | 298,21 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 1,73 | 0,11 | 0,03 | 15,19 | 10,87 | 60,02 | 1,37 | 93,14 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2008 | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,23 | 92,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,94 | 1,89 | 0,00 | 0,00 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 402 | 2008 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 915 | 37,07 | 60,82 | 132,10 | 1 224,43 | 0,83 | 10,89 | 0,27 | 4,47 | 0,11 | 0,31 | 96,72 | 113,71 | 456,45 | 7,80 | 1 318,35 | 16,77 | 0,12 | 0,00 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 51,34 | 75,32 | 229,49 | 1 805,54 | 0,97 | 22,41 | 0,36 | 5,48 | 0,19 | 0,49 | 397,94 | 171,79 | 732,97 | 12,06 | 1 832,15 | 27,79 | 0,15 | 0,01 | | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, 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 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Витамин | Витамин | Витамин | Витамин | Витамин | Витамин | Витамин | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЙМИ) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 112,20 | 4,20 | 60,00 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2011 | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 220 | 21,20 | 35,00 | 4,00 | 416,00 | 0,12 | 0,00 | 0,40 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 168,00 | 28,00 | 364,00 | 4,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 214 | 2008 | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 14,52 | 58,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,35 | 1,35 | 0,00 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | | | | | | |
| БАТОН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,60 | 5,20 | 26,00 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| ФРУКТ | 100 | 0,40 | 9,60 | 47,00 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 276,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 590 | 27,98 | 40,85 | 48,88 | 678,81 | 0,19 | 10,04 | 0,44 | 7,88 | 0,00 | 0,06 | 310,15 | 46,75 | 461,00 | 6,72 | 328,90 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 25 | 0,20 | 0,02 | 0,62 | 3,49 | 0,01 | 2,49 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 5,73 | 3,49 | 10,46 | 0,25 | 35,11 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| СУТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 300/15 | 8,10 | 11,53 | 13,13 | 188,96 | 0,09 | 6,47 | 0,24 | 2,85 | 0,00 | 0,09 | 26,64 | 26,64 | 103,11 | 1,63 | 569,79 | 7,10 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 99 | 2008 | | | | | | |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 220 | 20,48 | 18,47 | 30,22 | 370,21 | 0,09 | 24,48 | 0,05 | 0,99 | 0,24 | 0,18 | 74,68 | 50,77 | 226,02 | 3,58 | 586,84 | 12,30 | 0,07 | 0,01 | 0,01 | 298 | 2011 | | | | | | |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,64 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 19,81 | 5,92 | 3,96 | 0,79 | 112,81 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2011 | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 32,24 | 30,73 | 87,63 | 767,30 | 0,29 | 35,04 | 0,29 | 4,11 | 0,24 | 0,33 | 141,36 | 112,32 | 418,55 | 8,20 | 1422,05 | 20,95 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 60,22 | 71,58 | 136,51 | 1436,11 | 0,48 | 45,08 | 0,73 | 11,99 | 0,24 | 0,39 | 451,51 | 159,07 | 879,55 | 14,92 | 1750,95 | 22,95 | 0,13 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сыр (порциями) | 15 | 3,38 | 4,29 | 0,00 | 52,96 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,00 | 0,03 | 0,12 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15 | 2011 | | |
| ЗАЛЕКАНКА РИСОВАЯ | 250/5 | 9,78 | 18,23 | 58,33 | 437,23 | 0,08 | 0,48 | 0,14 | 1,00 | 0,68 | 0,21 | 124,39 | 45,61 | 200,11 | 1,52 | 242,96 | 13,15 | 0,04 | 0,01 | 192 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 432 | 2008 |
| БАТОН | 40 | 3,00 | 1,16 | 20,56 | 104,80 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7,60 | 5,20 | 28,00 | 0,40 | 36,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,63 | 0,00 | 0,02 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 610 | 18,06 | 25,38 | 111,09 | 748,99 | 0,17 | 11,52 | 0,19 | 1,68 | 0,68 | 0,27 | 321,19 | 70,01 | 342,11 | 5,24 | 570,96 | 15,15 | 0,05 | 0,01 | | 2008 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИИ | 25 | 0,28 | 0,05 | 0,95 | 6,02 | 0,02 | 6,28 | 0,04 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 3,51 | 5,02 | 6,53 | 0,25 | 72,79 | 0,50 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 300 | 9,90 | 12,79 | 10,19 | 196,54 | 0,08 | 14,75 | 0,26 | 2,82 | 0,00 | 0,10 | 54,53 | 30,53 | 103,48 | 1,54 | 463,20 | 6,29 | 0,07 | 0,00 | 84 | 2008 |
| ЗАЛЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 220 | 19,15 | 22,95 | 31,84 | 410,99 | 0,21 | 14,09 | 0,07 | 2,81 | 0,34 | 0,26 | 77,51 | 58,51 | 263,91 | 3,85 | 1 275,66 | 19,32 | 0,09 | 0,00 | 66 | 2010 |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,16 | 95,64 | 0,01 | 1,60 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 0,01 | 19,81 | 5,92 | 3,96 | 0,79 | 112,81 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 342 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 99,00 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 14,50 | 23,50 | 75,00 | 1,95 | 117,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 795 | 32,79 | 36,50 | 86,64 | 808,19 | 0,41 | 36,72 | 0,37 | 5,98 | 0,34 | 0,42 | 169,86 | 123,48 | 452,88 | 8,38 | 2 041,96 | 26,91 | 0,16 | 0,00 | | 2008 |
| Всего за день: | | 50,85 | 61,88 | 197,73 | 1 557,18 | 0,58 | 48,24 | 0,56 | 7,66 | 1,02 | 0,69 | 491,05 | 193,49 | 794,99 | 13,62 | 2 612,92 | 42,06 | 0,21 | 0,01 | | |

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 | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | | | |
| Итого за весь период | 533,12 | 635,19 | 1 902,23 | 15 510,58 | 6,90 | 565,72 | 6,12 | 98,84 | 2,98 | 5,53 | 4 068,88 | 2 149,39 | 7 848,14 | 135,66 | 20 987,56 | 481,47 | 1,66 | 0,12 | | | | | | |
| Среднее значение за период | 53,31 | 63,52 | 190,22 | 1 551,06 | 0,69 | 56,57 | 0,61 | 9,88 | 0,30 | 0,55 | 406,89 | 214,94 | 784,81 | 13,57 | 2 098,76 | 48,15 | 0,17 | 0,01 | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13,7 | 36,9 | 49,4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| Патерья | 601 | 898 |