



УТВЕРЖДАЮ:
р.п. Теплая Гора
С.А. Томашова

Приказ от 22.11.2025 г. № 21-11-46

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	
Завтрак																	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	205	7,38	6,52	35,40	1,28	0,09	0,00	39,60	0,00	127,40	126,20	21,40	0,55	0,00	0,00	0,00	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	180	2,34	2,88	17,10	0,18	0,02	0,00	13,68	0,00	94,52	63,64	10,44	0,06	0,00	0,00	0,00	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,12	9,77	0,00	0,02	0,01	0,02	0,08	4,85	15,88	5,94	0,37	26,55	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	410	11,22	13,52	62,27	1,46	0,13	0,01	53,30	0,08	226,57	205,72	37,78	0,98	26,55	0,00	0,00	
II Завтрак																	
ЯБЛОКО	200	0,78	0,78	19,07	8,02	0,05	0,03	0,01	0,00	28,89	19,86	14,44	3,97	557,67	4,01	0,02	2021
Итого за прием пищи:	200	0,78	0,78	19,07	8,02	0,05	0,03	0,01	0,00	28,89	19,86	14,44	3,97	557,67	4,01	0,02	
Обед																	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,64	3,93	6,18	3,76	0,06	0,00	0,00	0,00	0,04	0,08	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,55	4,95	29,95	0,00	0,06	0,00	31,50	0,00	12,00	45,00	7,50	1,05	0,00	0,00	0,00	2021
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	80	7,60	8,65	1,77	0,28	0,02	0,00	42,26	0,00	14,28	39,41	10,28	0,68	0,00	0,00	0,00	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	0,20	0,01	0,00	0,00	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,01	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	93,60	28,40	1,76	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	710	21,55	18,67	93,11	631,00	4,25	0,30	73,76	0,00	67,90	227,53	70,49	4,88	91,60	0,00	0,01	
Полдник																	
ПРЯНИК	50	2,95	2,35	37,50	163,00	0,04	0,00	3,00	0,00	5,50	25,00	4,50	0,40	0,00	0,00	0,00	2021
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,16	0,00	80,00	0,00	480,00	380,00	56,00	0,40	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	250	8,75	7,35	47,10	290,00	0,20	0,00	83,00	0,00	485,50	385,00	60,50	0,80	0,00	0,00	0,00	
Ужин																	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	17,23	26,15	4,31	319,99	0,62	0,09	381,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	15,40	6,40	1,64	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,00	6,60	46,80	13,20	0,88	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	450	21,25	26,73	36,23	468,10	0,62	0,18	381,52	0,00	23,01	84,88	30,51	3,08	38,70	0,00	0,00	
Всего за день:		63,55	67,05	257,78	1 895,89	15,55	0,86	591,59	0,08	831,87	922,99	213,72	13,69	674,52	4,01	0,00	0,03

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод г, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	
Завтрак																			
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЫЙ	200	4,80	5,00	16,44	130,01	0,92	0,06	0,00	35,60	0,00	0,16	0,14	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,88	3,24	17,28	109,62	0,18	0,02	0,00	13,68	0,00	97,22	76,88	19,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	6,90	9,00	10,00	149,00	0,10	0,03	0,00	62,00	0,00	206,00	135,00	14,00	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	410	14,58	17,24	43,72	388,63	1,20	0,11	0,00	111,28	0,00	303,38	212,02	33,19	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
II Завтрак																			
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,01	0,06	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,01	0,06	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	2021
Обед																			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,89	3,67	9,54	78,87	5,11	0,06	0,00	0,00	0,00	12,07	43,94	18,37	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,60	4,42	9,88	89,73	15,21	0,04	0,00	22,11	0,00	71,02	53,32	26,01	102,73	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	70	14,00	12,60	7,50	199,00	0,60	0,07	0,00	51,00	0,00	34,00	128,00	17,00	1,27	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0,27	0,27	33,39	136,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	11,97	5,58	6,84	0,26	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	70,20	15,80	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	620	23,38	21,59	96,94	636,11	21,82	0,29	0,01	73,11	0,00	145,67	323,72	96,93	106,74	38,70	0,00	0,00	0,00	2021
Полдник																			
БУЛОЧКА ЗАПЕЧЕННАЯ	60	5,29	4,69	28,73	178,55	0,00	0,06	0,00	29,62	0,00	12,07	40,50	7,18	0,68	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,01	0,06	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	260	5,95	4,96	47,78	272,35	80,00	0,07	0,06	29,78	0,00	31,15	43,56	12,04	1,12	10,90	0,00	0,00	0,00	2021
Ужин																			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	31,61	10,60	35,81	364,15	0,40	0,10	0,00	82,03	0,00	290,12	416,17	42,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ПОВИДЛО, ДЖЕМ, ВАРЕНЬЕ	30	0,12	0,00	19,50	78,60	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	4,20	2,70	2,10	0,39	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	15,40	8,40	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	48,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	16,12	5,94	0,38	25,80	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	450	33,41	10,82	74,34	526,69	0,55	0,12	0,01	82,03	0,00	308,68	449,39	58,46	3,69	25,80	0,00	0,00	0,00	2021
Всего за день:		77,98	54,88	271,83	1 816,78	183,57	0,60	0,12	296,36	0,00	807,94	1 031,75	205,48	112,98	86,30	0,00	0,00	0,00	2021

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ГРЕЧЕВАЯ ВЯЗАЯ	206	8,92	7,68	0,60	233,40	0,60	0,19	0,00	38,20	0,00	116,60	222,60	111,00	3,42	0,00	0,00	0,00	213	2021	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,27	0,02	0,00	8,55	0,00	53,19	41,31	9,45	0,78	0,00	0,00	0,00	460	2021	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	1,54	0,12	19,34	84,59	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	6,03	16,34	8,89	0,50	45,15	0,00	0,00	73	2021	
Итого за прием пищи:	420	11,90	8,97	30,29	375,59	0,90	0,24	0,01	46,75	0,00	174,82	280,25	127,34	4,70	45,15	0,00	0,00			
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	210	1,05	0,21	21,21	90,30	4,20	0,02	0,00	0,00	0,00	14,70	14,70	8,40	2,94	0,00	0,00	0,00	501	2021	
Итого за прием пищи:	210	1,05	0,21	21,21	90,30	4,20	0,02	0,00	0,00	0,00	14,70	14,70	8,40	2,94	0,00	0,00	0,00			
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	5,92	2,62	12,62	122,40	0,40	0,21	0,00	14,00	0,00	34,20	72,59	28,40	2,10	0,00	0,00	0,00	127	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,05	6,00	8,70	105,03	3,60	0,12	0,00	30,01	0,00	37,51	73,52	24,01	0,83	0,00	0,00	0,00	377	2021	
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,31	10,21	3,50	147,09	0,40	0,04	0,00	73,04	0,00	58,03	106,06	12,01	0,83	0,00	0,00	0,00	368	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,01	0,00	0,00	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69	0,00	0,00	0,00	495	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	93,60	28,40	1,76	0,00	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	710	27,04	19,77	60,43	632,81	4,60	0,53	0,02	117,05	0,00	171,32	395,21	117,10	6,93	51,60	0,00	0,00			
Полдник																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	501	2021	
ВАФЛИ	50	1,95	15,30	31,25	270,50	0,00	0,03	0,00	3,00	0,00	4,00	21,00	3,00	0,30	0,00	0,00	0,00	560	2021	
Итого за прием пищи:	250	2,95	15,50	51,45	346,50	4,00	0,05	0,00	3,00	0,00	18,00	35,00	11,00	3,10	0,00	0,00	0,00			
Ужин																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	200	5,63	10,30	20,60	196,42	26,70	0,19	0,00	0,00	0,00	19,07	101,07	36,23	1,49	0,00	0,00	0,00	162	2021	
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,46	5,58	2,10	81,00	1,80	0,02	0,00	6,06	0,00	31,20	96,00	15,00	0,53	0,00	0,00	0,00	316	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	56,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	0,00	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	520	15,91	16,81	58,83	484,13	29,50	0,33	0,01	6,06	0,00	74,28	299,05	84,94	4,75	38,70	0,00	0,00			
Всего за день:		58,85	61,06	242,21	1 919,33	43,20	1,17	0,04	172,66	0,00	453,12	1 024,21	348,78	22,42	135,45	0,00	0,00	0,01		

Прием пищи, наименование блюда

Наименование порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Чесная ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
					С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг
Завтрак																		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,00	10,00	35,30	280,00	0,20	0,07	0,00	73,00	0,00	224,00	179,00	21,00	1,40	0,00	0,00	0,00	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ	180	2,34	2,88	17,10	103,52	0,18	0,02	0,00	13,68	0,00	94,52	63,64	10,44	0,08	0,00	0,00	0,00	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,12	9,77	82,22	0,00	0,02	0,01	0,02	0,08	4,65	15,88	5,84	0,37	26,55	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	405	15,84	17,00	62,17	465,74	0,38	0,11	0,01	86,70	0,08	323,17	258,52	37,38	1,83	26,55	0,00	0,00	2021
II Завтрак																		
АПЕЛЬСИН	205	0,82	0,82	20,09	90,19	14,35	0,06	0,00	0,00	0,00	33,00	22,55	18,45	4,53	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	205	0,82	0,82	20,09	90,19	14,35	0,06	0,00	0,00	0,00	33,00	22,55	18,45	4,53	0,00	0,00	0,00	2021
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,20	3,60	3,04	49,40	6,80	0,03	0,00	0,00	0,00	39,80	28,60	12,80	0,51	0,00	0,00	0,00	2021
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	80	16,99	4,80	4,00	123,16	2,64	0,08	0,00	34,39	0,00	55,18	181,54	38,79	0,79	0,00	0,00	0,00	2021
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,77	6,43	38,85	219,30	0,00	0,03	0,00	27,00	0,00	17,26	83,70	27,15	0,10	0,00	0,00	0,00	2021
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,30	0,01	17,50	72,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	16,40	10,70	4,30	0,90	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,86	0,24	19,47	91,88	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	83,60	26,40	1,76	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	710	27,42	14,68	98,90	638,15	9,54	0,29	0,02	61,39	0,00	148,91	428,38	119,32	4,78	51,60	0,00	0,00	2021
Полдник																		
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,00	5,20	0,16	0,00	80,00	0,00	480,00	380,00	56,00	0,40	0,00	0,00	0,00	2021
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	60	3,50	1,40	34,80	166,00	0,00	0,04	0,00	9,00	0,00	10,00	27,00	6,00	0,59	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	260	9,30	6,40	44,40	273,00	5,20	0,20	0,00	89,00	0,00	490,00	387,00	62,00	0,99	0,00	0,00	0,00	2021
Ужин																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	3,20	12,41	13,21	176,17	12,41	0,08	0,00	0,00	0,00	46,04	84,08	36,03	1,58	0,00	0,00	0,00	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,01	0,00	0,00	0,00	2021
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	6,00	2,80	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,80	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,66	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	500	13,92	17,84	60,34	455,68	16,41	0,25	0,01	100,00	0,00	98,15	267,98	77,74	7,25	38,70	0,00	0,00	2021
Всего за день:		67,30	56,74	285,90	1 922,88	45,68	0,91	0,04	337,09	0,08	1 094,23	314,89	118,85	13,38	118,85	0,00	0,00	0,01

С день

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	205	8,40	5,60	37,80	245,40	1,24	0,16	0,00	38,20	0,00	138,60	216,20	43,00	2,28	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,88	3,24	17,28	109,82	0,18	0,02	0,00	13,68	0,00	97,22	76,88	19,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	35	1,54	0,12	19,34	84,59	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	6,03	16,34	6,89	0,50	45,15	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	420	12,82	9,96	74,42	439,81	1,45	0,21	0,01	61,88	0,00	239,85	308,42	69,06	3,30	45,15	0,00	0,00	0,00	2021	
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	0,05	0,16	0,00	19,06	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	0,05	0,16	0,00	19,06	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	2,12	2,80	7,56	64,00	3,14	0,05	0,00	7,20	0,00	14,20	36,60	12,40	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,75	5,25	15,00	122,28	7,43	0,08	0,00	11,70	0,00	71,42	87,77	35,18	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	16,01	14,41	8,58	227,54	0,69	0,08	0,00	58,31	0,00	38,88	146,36	19,44	1,45	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,10	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	1,70	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,26	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	93,60	26,40	1,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	710	28,14	23,40	77,75	634,11	11,86	0,37	0,02	77,21	0,00	145,98	398,67	107,00	6,16	51,60	0,00	0,00	0,00	2021	
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	0,05	0,16	0,00	19,06	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	260	4,30	5,02	55,13	296,05	0,04	0,07	0,17	0,00	32,13	43,56	13,86	1,49	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	200	13,70	4,90	40,80	262,00	0,40	0,12	0,00	50,00	0,00	160,00	199,00	25,00	1,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2,16	2,55	16,65	98,10	0,30	0,02	0,00	12,60	0,00	92,10	65,70	10,20	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	15,40	8,40	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	460	18,28	7,73	81,35	467,01	0,70	0,18	0,01	62,60	0,00	268,51	302,78	52,51	3,84	38,70	0,00	0,00	0,00	2021	
Всего за день:		64,20	48,38	307,70	1 930,78	174,01	0,81	0,16	192,02	0,00	705,55	1 055,49	247,29	15,33	212,25	0,00	0,00	0,00	0,01	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ		205	8,62	8,78	33,14	246,20	1,20	0,05	0,00	39,20	0,00	148,60	259,20	70,80	2,05	0,00	0,00	0,00	0,00	220	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА СГУЩЕННОМ МОЛОКЕ		180	2,34	2,88	17,10	103,62	0,18	0,02	0,00	13,68	0,00	94,52	63,64	10,44	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	468	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,50	4,12	9,77	82,22	0,00	0,02	0,01	0,02	0,08	4,85	15,88	5,94	0,37	26,55	0,00	0,00	0,00	69	2021
Итого за прием пищи:		410	12,46	15,78	60,01	431,94	1,38	0,09	0,01	62,90	0,08	247,77	338,72	87,18	2,48	26,55	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО		200	0,78	0,78	19,07	91,45	8,02	0,05	0,03	0,01	0,00	28,89	19,86	14,44	3,97	567,67	4,01	0,00	0,02	82	2021
Итого за прием пищи:		200	0,78	0,78	19,07	91,45	8,02	0,05	0,03	0,01	0,00	28,89	19,86	14,44	3,97	567,67	4,01	0,00	0,02		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК		200	1,86	3,78	8,26	74,60	6,32	0,06	0,00	0,00	0,00	29,40	48,00	22,60	1,16	0,00	0,00	0,00	0,00	98	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	7,80	4,38	34,92	210,69	0,65	0,19	0,00	0,00	0,00	17,03	188,10	123,11	4,17	0,00	0,00	0,00	0,00	202	2021
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ		80	9,22	8,28	4,33	128,26	0,00	0,02	0,00	32,07	0,00	16,03	97,00	10,42	0,63	0,00	0,00	0,00	0,00	371	2021
КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ		200	0,60	0,20	15,60	67,00	9,10	0,02	0,00	0,00	0,00	19,10	12,20	8,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	488	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	88,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,88	8,91	0,64	38,70	0,00	0,00	0,00	673	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	93,80	28,40	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:		680	24,80	17,41	93,76	631,76	16,07	0,42	0,01	32,07	0,00	100,97	482,98	199,44	9,19	38,70	0,00	0,00	0,00		
Полдник																					
ПРЯНИК		50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00	0,04	0,00	3,00	0,00	6,50	25,00	4,50	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	581	2021
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		200	5,80	5,00	9,60	107,00	5,20	0,16	0,00	80,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	468	2021
Итого за прием пищи:		250	8,75	7,35	47,10	290,00	5,20	0,20	0,00	83,00	0,00	486,50	385,00	60,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ОМЛЕТ С СЫРОМ		180	20,94	27,92	3,38	349,00	0,45	0,09	0,00	346,75	0,00	425,56	398,54	36,03	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	275	2021
САЛАТ ИЗ МОРЕКОВИ		50	0,60	3,00	5,61	52,05	1,50	0,03	0,00	0,00	0,00	12,01	24,52	17,02	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	21	2021
ЧАЙ С ЛИМОННОМ		200	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	459	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	88,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,88	8,91	0,64	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:		460	24,08	31,20	33,09	509,96	2,95	0,16	0,01	346,75	0,00	451,68	454,84	66,96	4,32	38,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:			70,85	72,52	253,02	1 856,11	33,62	0,92	0,06	514,73	0,08	1 314,81	1 661,00	428,52	20,76	861,62	4,01	0,00	0,02		

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	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг	
																			F, мг	
Завтрак																				
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,76	6,48	19,70	160,20	0,90	0,08	0,00	46,60	0,00	163,40	137,20	20,60	0,51	0,00	0,00	0,00	139	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,20	3,60	19,20	122,00	0,20	0,02	0,00	15,20	0,00	108,00	85,40	21,30	0,58	0,00	0,00	0,00	483	2021	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВАДЛОМ	35	1,64	0,12	19,34	84,59	0,03	0,03	0,01	0,00	0,00	6,03	16,34	6,89	0,50	45,15	0,00	0,00	73	2021	
Итого за прием пищи:	435	10,60	10,20	58,24	366,79	1,13	0,13	0,01	61,80	0,00	277,43	238,94	48,79	1,59	45,15	0,00	0,00			
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	496	2021	
Итого за прием пищи:	200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00			
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	50	0,60	2,55	2,75	36,62	6,50	0,02	0,00	0,00	0,00	17,01	15,01	9,00	0,47	0,00	0,00	0,00	2	2021	
СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2,00	3,08	8,90	71,41	0,40	0,03	0,00	26,00	0,00	16,00	29,41	6,80	0,41	0,00	0,00	0,00	129	2021	
ПЛОД ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	200	12,30	8,20	24,80	223,00	0,00	0,04	0,00	15,00	0,00	20,00	87,00	28,00	0,71	0,00	0,00	0,00	375	2021	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	0,30	0,30	37,10	152,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,30	6,20	7,60	0,29	0,00	0,00	0,00	483	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,16	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,30	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	573	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76	0,00	0,00	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	720	20,62	14,91	104,19	634,24	7,90	0,23	0,01	41,00	0,00	86,72	252,90	86,71	4,18	36,70	0,00	0,00			
Полдник																				
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА	60	3,16	3,26	36,97	189,66	0,05	0,04	0,02	0,01	0,06	9,54	27,60	6,15	0,51	72,28	0,46	0,01	535	2021	
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,60	5,00	9,60	107,00	5,20	0,16	0,00	80,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40	0,00	0,00	0,00	468	2021	
Итого за прием пищи:	260	8,96	8,26	46,57	296,66	5,25	0,20	0,02	80,01	0,06	489,54	387,60	62,15	0,91	72,28	0,46	0,01			
Ужин																				
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	200	30,13	10,66	41,32	381,23	0,40	0,16	0,00	89,31	0,00	291,92	418,56	49,32	2,04	0,00	0,00	0,00	285	2021	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,20	0,01	0,00	8,40	0,00	61,40	43,80	6,80	0,04	0,00	0,00	0,00	471	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	15,40	8,40	1,64	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,16	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,30	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	36,70	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	450	33,99	12,64	76,32	553,54	0,60	0,21	0,01	97,71	0,00	369,73	500,44	73,43	4,26	36,70	0,00	0,00			
Всего за день:		74,73	46,28	304,37	1 945,03	94,88	0,78	0,10	280,68	0,05	1 241,50	1 382,94	11,48	205,73	0,46	0,01	0,01			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ	205	8,48	7,68	37,16	251,60	1,24	0,18	0,00	0,00	38,20	0,00	130,20	202,40	54,40	1,45	0,00	0,00	0,00	225	2021
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,44	1,17	10,35	57,60	0,27	0,02	0,00	0,00	8,55	0,00	53,19	41,31	9,45	0,78	0,00	0,00	0,00	460	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,12	9,77	82,22	0,00	0,02	0,01	0,02	0,02	0,08	4,85	15,88	5,94	0,37	28,55	0,00	0,00	69	2021
Итого за прием пищи:	410	11,42	12,97	57,28	381,42	1,51	0,22	0,01	0,04	46,77	0,08	188,04	259,59	69,79	2,60	28,55	0,00	0,00		
II Завтрак																				
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	220	1,07	0,21	21,55	91,76	1,78	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	13,86	13,86	7,92	2,77	264,00	2,20	0,00	501	2021
Итого за прием пищи:	220	1,07	0,21	21,55	91,76	1,78	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	13,86	13,86	7,92	2,77	264,00	2,20	0,00		
Обед																				
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,32	9,76	78,19	3,04	0,05	0,00	1,70	0,00	12,80	37,39	13,60	0,65	0,00	0,00	0,00	129	2021	
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	130	2,60	4,42	9,88	68,73	15,21	0,04	0,00	22,11	0,00	71,52	53,32	26,01	102,73	0,00	0,00	0,00	380	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	20,10	84,00	0,20	0,01	0,00	0,00	0,00	20,10	19,20	14,40	0,69	0,00	0,00	0,00	495	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76	0,00	0,00	0,00	574	2021	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	80	16,01	14,41	8,58	227,54	0,69	0,08	0,00	58,31	0,00	38,88	146,36	19,44	1,45	0,00	0,00	0,00	372	2021	
Итого за прием пищи:	680	26,65	23,03	78,96	630,77	19,14	0,32	0,01	82,12	0,00	162,71	372,55	108,76	107,82	38,70	0,00	0,00			
Полдник																				
ВАРЕЛИ	50	1,95	15,30	31,25	270,50	0,00	0,03	0,00	3,00	0,00	4,00	21,00	3,00	0,30	0,00	0,00	0,00	590	2021	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	0,00	0,00	0,00	501	2021	
Итого за прием пищи:	250	2,95	15,50	51,45	356,50	4,00	0,05	0,00	3,00	0,00	18,00	35,00	11,00	3,10	0,00	0,00	0,00			
Ужин																				
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	200	5,31	9,33	41,71	272,42	18,34	0,22	0,14	0,02	0,06	24,99	127,13	48,78	2,16	1 312,86	11,59	0,00	188	2021	
ИЖРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	80	1,11	5,18	4,48	66,26	1,68	0,01	0,03	0,09	0,00	22,14	19,98	8,10	0,38	189,00	0,00	0,00	150	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	490	8,94	14,79	70,29	450,59	21,02	0,27	0,18	0,11	0,06	61,24	178,69	70,79	3,95	1 540,56	11,59	0,00			
Всего за день:		51,33	66,50	279,53	1 921,04	47,43	0,88	0,22	132,00	0,14	443,85	859,89	268,26	120,24	1 869,81	13,79	0,00	0,06		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			Se, мг
Завтрак																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,51	23,54	3,88	288,03	0,55	0,06	0,00	343,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	268	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87	0,00	0,00	0,00	459	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1,50	4,12	9,77	82,22	0,00	0,02	0,01	0,02	0,08	4,65	15,88	5,94	0,37	26,55	0,00	0,00	59	2021
Итого за прием пищи:	405	17,31	27,76	23,15	410,25	1,55	0,10	0,01	343,45	0,08	12,56	24,98	10,94	1,24	26,55	0,00	0,00		
II Завтрак																			
БАНАН	100	1,46	0,49	20,39	93,21	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,21	25,23	37,84	0,54	348,35	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	100	1,46	0,49	20,39	93,21	4,00	0,03	0,04	0,02	0,00	7,21	25,23	37,84	0,54	348,35	0,00	0,00		
Обед																			
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,88	6,42	3,90	84,64	2,78	0,01	0,00	24,01	0,00	100,24	66,63	13,21	0,75	0,00	0,00	0,00	33	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,16	7,66	6,00	121,58	4,46	0,07	0,00	6,40	0,00	17,20	65,59	21,40	1,41	0,00	0,00	0,00	123	2021
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,00	1,10	7,00	74,00	0,00	0,05	0,00	13,00	0,00	37,00	123,00	18,00	0,42	0,00	0,00	0,00	307	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,73	5,20	9,49	96,22	3,12	0,09	0,00	26,01	0,00	33,81	68,92	33,81	0,86	0,00	0,00	0,00	378	2021
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0,27	0,27	33,39	136,80	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	11,97	6,58	6,84	0,26	0,00	0,00	0,00	483	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	0,00	0,00	0,00	674	2021
Итого за прием пищи:	700	26,66	21,28	86,41	643,85	11,24	0,34	0,01	69,42	0,00	216,33	442,60	121,97	5,56	38,70	0,00	0,00		
Полдник																			
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,90	5,00	9,60	107,00	5,20	0,16	0,00	80,00	0,00	480,00	360,00	56,00	0,40	0,00	0,00	0,00	468	2021
ШАНЧЖА НАЛИВНАЯ	60	4,42	4,75	26,96	181,00	0,01	0,08	0,03	0,02	0,04	17,42	39,96	6,96	0,41	66,81	1,70	0,01	536	2021
Итого за прием пищи:	260	10,22	9,75	36,56	288,60	5,21	0,22	0,03	80,02	0,04	497,42	399,96	62,96	0,81	66,81	1,70	0,01		
Ужин																			
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	7,50	4,60	53,40	285,00	0,00	0,11	0,00	40,00	0,00	135,00	178,00	42,00	0,79	0,00	0,00	0,00	244	2021
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,40	0,20	0,01	0,00	8,40	0,00	61,40	43,80	6,80	0,04	0,00	0,00	0,00	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,20	15,40	8,40	1,64	0,00	0,00	0,00	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:	450	11,36	6,58	88,40	457,31	0,20	0,16	0,01	48,40	0,00	212,81	259,88	56,11	3,01	38,70	0,00	0,00		
Всего за день:		87,01	85,86	256,93	1 893,32	22,20	0,65	0,10	541,31	0,12	946,32	1 152,67	299,84	11,16	519,11	1,70	0,01	0,01	

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур			
			Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ		205	7,24	6,64	33,12	221,20	1,26	0,12	0,00	38,60	0,00	154,40	238,20	35,60	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	227	2021
КАКАО С МОЛОКОМ СТУШЕННЫМ		180	2,88	3,24	17,28	109,82	0,18	0,02	0,00	13,68	0,00	97,22	76,88	19,17	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	463	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		25	1,50	4,12	9,77	82,22	0,00	0,02	0,01	0,02	0,08	4,85	15,88	6,94	0,37	26,55	0,00	0,00	0,00	69	2021
Итого за прием пищи:		410	11,62	14,00	60,17	413,24	1,44	0,16	0,01	52,30	0,08	256,27	330,96	60,71	1,79	26,55	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	498	2021
Итого за прием пищи:		200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ		200	1,60	3,62	5,08	59,21	5,80	0,06	0,00	0,00	0,00	18,20	36,20	14,60	0,56	0,00	0,00	0,00	0,00	116	2021
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ		200	19,01	20,35	32,32	389,48	17,96	0,22	0,22	0,11	0,09	38,53	222,84	57,31	3,14	1 324,67	15,66	0,02	0,14	328	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД		200	0,10	0,10	11,10	48,00	0,60	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,10	1,70	0,46	0,00	0,00	0,00	0,00	486	202
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,88	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	3,20	0,60	16,04	82,40	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:		670	26,13	24,85	78,12	648,00	24,36	0,43	0,23	0,11	0,09	76,14	377,42	108,92	6,46	1 363,37	15,66	0,02	0,14		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,66	0,27	19,05	93,80	80,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,08	3,06	4,86	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	498	2021
ПЕЧЕНЬЕ		50	3,64	4,75	36,08	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,50	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	0,00	582	2021
Итого за прием пищи:		250	4,30	5,02	55,13	296,05	80,00	0,04	0,07	0,17	0,00	32,13	43,56	13,86	1,49	65,90	0,00	0,00	0,00		
Ужин																					
ПУРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ		205	22,00	5,00	39,70	292,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,00	91,00	218,00	87,00	6,89	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,01	0,00	0,00	0,00	0,00	267	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,30	0,10	9,50	40,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	9,10	5,00	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	458	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	6,21	22,88	8,91	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:		475	29,62	9,88	64,10	463,91	1,00	0,54	0,01	0,00	0,00	127,11	326,78	105,91	9,31	38,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:			72,33	54,02	277,67	1 913,00	186,80	1,16	0,37	172,74	0,17	510,73	1 081,78	294,26	19,59	1 505,42	15,66	0,02	0,14		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390076

Владелец Томашова Светлана Анатольевна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025