



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ "Детский сад № 37"
р.п. Теплая Гора
С.А. Томашова
Подпись: 2025 г. № 21-14-16

1 день

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	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	155	5,58	4,93	26,75	173,48	0,97	0,06	0,00	29,92	0,00	96,26	95,36	16,17	0,42	0,00	0,00	0,00	214	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	0,06	0,00	0,00	0,00	466	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	26,95	0,00	0,00	69	2021	
Итого за прием пищи:	360	9,42	11,93	53,62	358,22	1,15	0,10	0,01	43,62	0,08	195,43	174,88	32,55	0,85	26,55	0,00	0,00			
II Завтрак																				
ЯБЛОКО	160	0,62	0,62	15,26	73,17	6,42	0,04	0,03	0,01	0,00	23,11	15,89	11,56	3,18	448,19	3,21	0,00	82	2021	
Итого за прием пищи:	160	0,62	0,62	15,26	73,17	6,42	0,04	0,03	0,01	0,00	23,11	15,89	11,56	3,18	448,19	3,21	0,00	0,01		
Обед																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,33	3,19	5,01	64,07	3,05	0,05	0,00	0,00	0,00	0,03	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	95	2021	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,44	3,96	23,64	147,60	0,00	0,05	0,00	25,20	0,00	9,60	36,00	6,00	0,84	0,00	0,00	0,00	256	2021	
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	70	6,66	7,76	1,55	102,69	0,25	0,02	0,00	37,07	0,00	12,52	34,56	9,02	0,58	0,00	0,00	0,00	367	2021	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,09	75,60	0,18	0,01	0,00	0,00	0,00	18,09	17,28	12,96	0,82	0,00	0,00	0,00	495	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,84	0,36	25,80	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:	610	17,65	15,72	74,06	508,30	3,48	0,25	0,01	62,27	0,00	57,58	196,63	60,34	4,16	25,80	0,00	0,00			
Полдник																				
ПРЯНИК	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00	0,03	0,00	2,40	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,00	0,00	0,00	581	2021	
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	160	4,64	4,00	7,68	95,60	4,16	0,13	0,00	64,00	0,00	384,00	288,00	44,80	0,32	0,00	0,00	0,00	468	2021	
Итого за прием пищи:	200	7,00	5,88	37,68	232,00	4,16	0,16	0,00	66,40	0,00	388,40	308,00	48,40	0,64	0,00	0,00	0,00			
Ужин																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	15,52	23,65	3,88	288,18	0,55	0,06	0,00	343,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	268	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,18	13,86	7,56	1,48	0,00	0,00	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,84	0,36	25,80	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	380	17,18	23,76	21,98	368,32	0,55	0,10	0,01	343,60	0,00	13,32	28,98	13,50	1,84	25,80	0,00	0,00			
Всего за день:		51,87	57,91	202,80	1 541,01	15,76	0,65	0,05	515,90	0,08	877,84	724,38	166,35	10,67	524,34	3,21	0,00	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		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 КРУПЫ		150	3,60	3,76	12,33	97,49	0,89	0,05	0,00	26,70	0,00	0,12	0,10	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		180	2,88	3,24	17,28	109,82	0,18	0,02	0,00	13,88	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:		360	13,38	16,99	39,61	356,31	0,97	0,10	0,00	102,38	0,00	303,34	211,98	33,19	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:		150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00	0,00	2021
Обед																				
РАССОЛЫВНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		150	1,58	3,06	7,95	65,73	4,26	0,05	0,00	0,00	0,00	10,05	36,62	16,31	0,51	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		120	2,40	4,08	9,12	82,81	14,04	0,04	0,00	20,40	0,00	66,01	49,21	24,00	94,81	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КОТЛЕТКИ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ		50	10,00	9,00	5,36	142,12	0,43	0,06	0,00	36,42	0,00	24,28	91,41	12,14	0,91	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		150	0,23	0,23	27,83	114,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	9,96	4,65	5,70	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	16,12	5,94	0,36	26,80	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ		20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	46,80	13,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:		510	17,28	16,79	68,01	491,80	19,48	0,21	0,01	56,82	0,00	121,06	243,81	76,29	97,69	26,80	0,00	0,00	0,00	2021
Полдник																				
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		50	4,41	3,91	23,96	148,90	0,00	0,05	0,00	24,71	0,00	10,07	33,77	5,99	0,48	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		160	0,64	0,22	14,64	62,40	32,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,76	1,28	1,28	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:		210	4,95	4,13	38,60	211,30	32,00	0,05	0,00	24,71	0,00	14,83	35,05	7,27	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Ужин																				
РЫБНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ		150	23,72	7,96	26,87	273,19	0,30	0,08	0,00	61,54	0,00	217,65	312,22	31,52	0,98	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ТОРТИЛЛО, 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	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	16,12	5,94	0,36	26,80	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:		400	25,52	8,18	65,40	435,73	0,45	0,10	0,01	61,54	0,00	236,19	345,44	47,96	3,37	26,80	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за день:			61,63	45,29	225,91	1 585,48	112,90	0,47	0,06	245,57	0,00	689,73	839,58	168,36	103,08	59,78	0,00	0,00	0,00	2021

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ 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																			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,76	5,81	0,45	176,54	0,45	0,14	0,00	28,89	0,00	87,44	168,37	83,96	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	2021
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,52	0,12	16,14	71,71	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	5,40	15,93	6,57	0,45	38,70	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	365	9,71	7,10	26,94	305,85	0,74	0,16	0,01	37,44	0,00	146,03	225,61	99,98	3,82	38,70	0,00	0,00	0,00	
II Завтрак																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40	0,02	0,00	0,00	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	170	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40	0,02	0,00	0,00	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																			
СУП ГОРОХОВЫЙ	180	5,33	2,36	11,37	86,06	0,36	0,19	0,00	12,61	0,00	30,80	65,39	25,08	1,89	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,24	4,80	6,96	84,01	2,88	0,10	0,00	24,00	0,00	30,00	58,81	19,20	0,66	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	7,74	7,68	2,63	110,40	0,30	0,03	0,00	54,82	0,00	43,56	79,61	9,01	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,08	75,67	0,18	0,01	0,00	0,00	0,00	18,08	17,27	12,95	0,62	0,00	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	22,68	8,91	0,54	38,70	0,00	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	93,60	28,40	1,76	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	610	22,27	15,69	69,68	509,37	3,72	0,47	0,01	91,43	0,00	141,85	337,36	102,05	6,09	38,70	0,00	0,00	0,00	
Полдник																			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40	0,02	0,00	0,00	0,00	11,90	11,90	6,80	2,38	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ВАФЛИ	30	1,17	9,18	18,76	162,30	0,00	0,02	0,00	1,80	0,00	2,40	12,60	1,80	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	200	2,02	9,35	35,92	235,40	3,40	0,04	0,00	1,80	0,00	14,30	24,50	8,60	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00	
Ужин																			
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	4,15	7,74	15,47	147,56	20,08	0,14	0,00	0,00	0,00	14,33	75,83	27,22	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	4,55	4,65	1,75	67,43	1,50	0,01	0,00	5,04	0,00	25,87	79,92	12,49	0,44	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,09	8,56	50,41	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	8,19	4,50	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,50	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,60	46,80	13,20	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	420	12,05	12,90	43,62	352,54	22,46	0,22	0,01	5,04	0,00	58,15	225,96	63,35	3,58	25,80	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		48,90	45,21	193,23	1 476,26	33,72	0,93	0,03	136,71	0,00	372,23	825,33	280,78	18,43	103,20	0,00	0,00	0,00	

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда																		
Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг		
Завтрак																		
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	9,01	7,51	28,52	210,35	0,15	0,05	0,00	54,84	0,00	168,28	134,47	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК НА СЛАДКОМ МОЛОКЕ	180	2,34	2,88	17,10	103,52	0,18	0,02	0,00	13,88	0,00	94,52	63,64	0,06	0,00	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	0,37	28,55	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	355	12,85	14,51	55,39	396,09	0,33	0,09	0,01	68,54	0,08	267,45	213,99	1,48	28,55	0,00	0,00	0,00	2021
II Завтрак																		
АТЕЛЬСИН	150	0,64	0,64	15,68	70,40	0,05	0,00	0,00	0,00	25,76	17,60	14,40	3,54	0,00	0,00	0,00	82	2021
Итого за прием пищи:	180	0,64	0,64	15,68	70,40	0,05	0,00	0,00	0,00	25,76	17,60	14,40	3,54	0,00	0,00	0,00	82	2021
Обед																		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	0,90	2,70	2,28	37,06	5,10	0,03	0,00	0,00	29,71	21,46	9,60	0,38	0,00	0,00	0,00	104	2021
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	60	12,00	3,60	3,00	92,42	1,98	0,06	0,00	25,81	0,00	41,41	136,23	27,61	0,59	0,00	0,00	0,00	2021
РИС ОТВАРНОЙ	120	3,01	4,34	31,08	175,30	0,00	0,03	0,00	21,58	0,00	13,79	66,91	21,70	0,08	0,00	0,00	0,00	2021
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	180	0,27	0,01	15,75	64,80	0,09	0,00	0,00	0,00	0,00	14,76	9,83	3,87	0,81	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	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	9,90	70,20	19,80	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	570	20,80	11,28	76,72	590,28	7,17	0,24	0,01	47,39	0,00	115,78	327,11	91,49	37,2	38,70	0,00	0,00	2021
Полдник																		
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	150	4,35	3,75	7,20	80,25	3,90	0,12	0,00	60,00	0,00	360,00	270,00	42,00	0,30	0,00	0,00	0,00	2021
ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	50	2,91	1,16	28,95	138,09	0,00	0,03	0,00	7,49	0,00	8,32	22,46	4,99	0,49	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	200	7,26	4,91	36,15	218,34	3,90	0,15	0,00	67,49	0,00	368,32	292,46	46,99	0,79	0,00	0,00	0,00	2021
Ужин																		
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	2,88	11,16	11,88	158,45	11,16	0,07	0,00	0,00	0,00	41,41	75,62	32,41	1,42	0,00	0,00	0,00	2021
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	83,00	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	150	0,75	0,15	15,15	54,50	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	10,50	10,50	6,00	2,10	0,00	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,38	25,80	0,00	0,00	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,60	0,30	8,02	41,20	0,00	0,05	0,00	0,00	0,00	6,80	46,80	13,20	0,88	0,00	0,00	0,00	2021
Итого за прием пищи:	410	11,81	16,33	45,08	373,08	14,16	0,19	0,01	100,00	0,00	84,65	225,04	62,55	5,77	25,80	0,00	0,00	2021
Всего за день:		53,36	47,67	228,02	1 558,21	36,76	0,72	0,03	283,42	0,08	861,96	1 076,20	247,69	15,30	91,05	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	Са, мг			F, мг
Завтрак																				
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	155	6,35	4,99	28,69	185,62	0,94	0,12	0,00	28,89	0,00	103,32	163,53	32,52	1,72	0,00	0,00	0,00	0,00	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	2021	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30	1,52	0,12	16,14	71,71	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	5,40	15,93	6,57	0,45	38,70	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	365	10,75	8,35	62,01	367,15	1,14	0,16	0,01	42,57	0,00	205,94	256,34	58,26	2,69	38,70	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	1,91	2,52	6,80	57,59	2,83	0,04	0,00	6,48	0,00	12,78	32,93	11,16	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	12,01	10,81	6,43	170,65	0,51	0,06	0,00	43,74	0,00	29,16	109,77	14,58	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	3,00	4,20	12,00	97,82	5,94	0,07	0,00	9,36	0,00	57,13	70,22	28,15	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,07	0,07	8,32	34,47	0,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,57	1,27	0,34	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	19,80	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	600	21,61	18,23	60,18	481,24	9,73	0,30	0,01	59,58	0,00	115,18	307,37	83,87	4,78	38,70	0,00	0,00	0,00		
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,53	0,22	16,24	75,04	64,00	0,01	0,04	0,13	0,00	16,26	2,45	3,89	0,43	8,72	0,00	0,00	0,00	2021	
ПЕЧЕНЬЕ	40	2,91	3,80	28,87	161,80	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	10,44	32,40	7,20	0,76	44,00	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	200	3,44	4,02	44,11	236,84	64,00	0,03	0,06	0,13	0,00	25,70	34,85	11,09	1,19	52,72	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	180	12,38	4,42	36,80	236,32	0,36	0,11	0,00	45,10	0,00	144,32	179,49	22,56	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
МОЛОКО СТУШЕННОЕ	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	0,00	2021	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	8,37	34,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,18	13,86	7,56	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2021	
Итого за прием пищи:	400	15,48	6,33	68,00	381,86	0,56	0,14	0,01	53,50	0,00	219,04	252,27	42,85	3,32	25,80	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		51,75	37,13	248,59	1 547,44	135,43	0,64	0,13	155,90	0,00	580,17	853,13	199,72	12,37	164,10	0,00	0,00	0,00		

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		156	6,52	6,64	25,07	186,22	0,91	0,04	0,00	29,65	0,00	112,40	196,05	53,55	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КОФЕИНЫЙ 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	0,06	0,00	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	5,94	0,37	26,55	0,00	0,00	0,00	2021			
Итого за прием пищи:		360	10,36	13,64	51,94	371,96	1,09	0,08	0,01	43,35	0,08	211,57	275,57	69,93	1,98	26,55	0,00	0,00	0,00	2021			
II Завтрак																							
ЯБЛОКО		160	0,62	0,62	15,26	73,17	6,42	0,04	0,03	0,01	0,00	23,11	15,89	11,56	3,18	446,19	3,21	0,00	0,01	2021			
Итого за прием пищи:		160	0,62	0,62	15,26	73,17	6,42	0,04	0,03	0,01	0,00	23,11	15,89	11,56	3,18	446,19	3,21	0,00	0,01	2021			
Обед																							
СВЕКОЛЬНИК		150	1,40	2,84	6,20	55,97	4,74	0,04	0,00	0,00	0,00	22,06	36,76	16,96	0,87	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	6,60	3,72	29,56	178,29	0,55	0,16	0,00	0,00	0,00	14,42	159,25	104,22	3,53	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ С РИСОМ		80	6,92	6,20	3,25	96,34	0,00	0,02	0,00	24,09	0,00	12,04	72,86	7,83	0,47	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ		180	0,45	0,18	14,04	60,31	8,19	0,02	0,00	0,00	0,00	17,19	10,88	7,20	0,84	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	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	9,80	70,20	19,80	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
Итого за прием пищи:		550	19,25	13,51	74,81	498,65	13,48	0,34	0,01	24,09	0,00	79,75	365,17	161,95	7,39	25,80	0,00	0,00	0,00	2021			
Полдник																							
ПРЯНИК		40	2,36	1,83	30,00	146,40	0,00	0,03	0,00	2,40	0,00	4,40	20,00	3,60	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		160	4,64	4,00	7,68	65,60	4,16	0,13	0,00	64,00	0,00	384,00	288,00	44,80	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
Итого за прием пищи:		200	7,00	5,88	37,68	212,00	4,16	0,16	0,00	66,40	0,00	388,40	308,00	48,40	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
Ужин																							
ОМЛЕТ С СЫРОМ		150	17,44	23,28	2,81	250,73	0,38	0,08	0,00	288,85	0,00	354,50	331,99	30,01	2,16	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
САЛАТ ИЗ МОРОЗЫ		50	0,60	3,00	5,61	92,05	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	2021			
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,27	0,09	8,55	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	6,19	4,50	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2021			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	2021			
Итого за прием пищи:		400	19,79	26,47	26,70	424,72	2,78	0,13	0,01	288,85	0,00	377,76	379,82	57,47	3,62	25,80	0,00	0,00	0,00	2021			
Всего за день:			57,02	60,12	206,39	1 600,60	27,93	0,75	0,06	422,70	0,08	1 080,1	1 344,45	349,31	16,81	524,34	3,21	0,00	0,01				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	4,32	4,66	14,78	120,15	0,68	0,06	0,00	34,95	0,00	122,56	102,90	15,45	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139	2021
КАЧАО С МОЛОКОМ СЛИВЕННЫМ		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	0,32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	463	2021
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ		30	1,82	0,12	16,14	71,71	0,02	0,02	0,01	0,00	0,00	5,40	15,93	6,57	0,45	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	73	2021
Итого за прием пищи:		360	8,72	8,22	48,20	301,68	0,88	0,10	0,01	48,63	0,00	225,17	195,71	41,19	1,35	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																						
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00	0,00	0,00	495	2021
Итого за прием пищи:		150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ		40	0,48	2,04	2,20	29,20	5,20	0,01	0,00	0,00	0,00	13,60	12,00	7,20	0,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2021
СУП - ПАЩА ДОМАШНЯЯ		150	1,50	2,31	6,68	53,58	0,30	0,02	0,00	19,51	0,00	12,01	21,31	5,10	0,31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	128	2021
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ		150	9,23	6,16	18,61	167,37	0,00	0,03	0,00	11,26	0,00	15,01	65,30	21,02	0,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	375	2021
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ		150	0,23	0,23	27,83	114,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	9,88	4,65	5,70	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	493	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	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	0,00	574	2021
Итого за прием пищи:		550	18,12	11,45	81,09	492,49	6,25	0,18	0,01	30,77	0,00	67,94	211,98	71,36	3,65	25,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА		50	2,63	2,70	30,80	157,88	0,04	0,03	0,02	0,01	0,04	8,12	23,19	5,15	0,43	60,45	0,38	0,01	0,00	0,00	535	2021
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ		150	4,35	3,75	7,20	80,25	3,90	0,12	0,00	60,00	0,00	360,00	270,00	42,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	468	2021
Итого за прием пищи:		200	6,98	6,45	38,00	238,13	3,94	0,15	0,02	60,01	0,04	368,12	293,19	47,15	0,73	60,45	0,38	0,01	0,00	0,00		
Ужин																						
ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ		150	22,60	8,00	31,00	286,00	0,30	0,12	0,00	67,00	0,00	219,00	314,00	37,00	1,53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2021
МОЛОКО СЛИВЕННОЕ		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	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	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	0,00	0,00	573	2021
Итого за прием пищи:		400	26,46	9,98	65,00	458,31	0,50	0,17	0,01	75,40	0,00	296,81	395,68	61,11	3,75	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:			58,77	36,30	247,58	1 560,96	71,57	0,61	0,09	214,93	0,04	972,35	1 099,06	224,46	9,79	171,83	0,38	0,01	0,00	0,00		

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	Энергетическая ценность, ккал	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																						
КАША ПШЕННАЯ	155	6,41	5,81	28,11	190,31	0,94	0,14	0,00	28,89	0,00	98,48	193,09	41,15	1,10	0,00	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	8,55	0,00	53,19	41,31	9,45	0,78	0,00	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	0,08	4,65	15,68	5,84	0,37	26,55	0,00	0,00	0,00	69	2021		
Итого за прием пищи:	360	9,35	11,10	48,23	330,13	1,21	0,18	0,01	37,46	0,08	156,32	210,28	56,54	2,25	26,55	0,00	0,00	0,00				
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,82	0,16	16,65	70,91	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	10,71	10,71	6,12	2,14	204,00	1,70	0,00	0,00	501	2021		
Итого за прием пищи:	170	0,82	0,16	16,65	70,91	1,36	0,01	0,01	0,00	0,00	10,71	10,71	6,12	2,14	204,00	1,70	0,00	0,00				
Обед																						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,74	2,49	7,32	58,65	2,28	0,04	0,00	1,27	0,00	9,60	28,05	10,20	0,49	0,00	0,00	0,00	0,00	129	2021		
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	120	2,40	4,08	9,12	82,91	14,04	0,04	0,00	20,40	0,00	66,01	49,21	24,00	94,81	0,00	0,00	0,00	0,00	380	2021		
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ	60	12,01	10,61	6,43	170,65	0,51	0,06	0,00	43,74	0,00	29,16	109,77	14,58	1,09	0,00	0,00	0,00	0,00	372	2021		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	18,10	75,63	0,18	0,01	0,00	0,00	0,00	18,10	17,29	12,97	0,62	0,00	0,00	0,00	0,00	495	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,45	12,03	61,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	70,20	19,80	1,32	0,00	0,00	0,00	0,00	574	2021		
Итого за прием пищи:	560	20,57	18,04	62,73	495,48	17,01	0,25	0,01	65,41	0,00	136,91	289,84	87,49	98,69	25,80	0,00	0,00	0,00				
Полдник																						
ВАФЛИ	30	1,17	9,18	18,75	162,30	0,00	0,02	0,00	1,80	0,00	2,40	12,60	1,80	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	580	2021		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,85	0,17	17,17	73,10	3,40	0,02	0,00	0,00	0,00	11,80	11,90	6,80	2,38	0,00	0,00	0,00	0,00	501	2021		
Итого за прием пищи:	200	2,02	9,35	35,92	235,40	3,40	0,04	0,00	1,80	0,00	14,30	24,50	8,60	2,56	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин																						
КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	180	4,78	8,42	37,54	245,46	16,51	0,19	0,13	0,02	0,05	22,43	114,42	43,90	1,95	118,174	10,43	0,00	0,06	186	2021		
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	30	0,55	2,59	2,24	34,63	0,84	0,00	0,01	0,05	0,00	11,07	9,99	4,05	0,19	94,50	0,00	0,00	0,00	150	2021		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,09	8,55	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	8,19	4,50	0,78	0,00	0,00	0,00	0,00	458	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	0,00	573	2021		
Итого за прием пищи:	410	7,08	11,22	58,06	362,03	18,25	0,21	0,15	0,07	0,05	44,75	147,72	58,39	3,28	1302,04	10,43	0,00	0,06				
Всего за день:		38,84	49,87	221,59	1493,95	41,23	0,69	0,18	104,74	0,13	362,98	682,85	217,14	108,92	1558,39	12,13	0,00	0,06				

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				
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	12,92	19,61	3,23	239,95	0,46	0,07	0,00	298,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	268	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,09	6,55	36,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	8,19	4,50	0,78	0,00	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	4,66	15,88	5,94	0,37	26,95	0,00	0,00	0,00	69	2021	
Итого за прием пищи:	355	14,69	23,82	21,55	358,17	1,36	0,09	0,01	286,12	0,08	11,76	24,07	10,44	1,15	26,95	0,00	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	37,64	0,54	348,35	0,00	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	37,64	0,54	348,35	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	30	1,44	3,21	1,95	42,32	1,38	0,01	0,00	12,01	0,00	50,12	33,31	6,60	0,38	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛКАМИ	150	5,37	5,74	4,60	91,16	3,34	0,05	0,00	4,80	0,00	12,89	84,17	16,04	1,05	0,00	0,00	0,00	0,00	123	2021	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	7,72	0,94	6,00	63,47	0,00	0,04	0,00	11,15	0,00	31,73	105,49	15,44	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2021	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	110	2,31	4,40	8,03	81,41	2,64	0,08	0,00	22,00	0,00	28,60	58,31	28,60	0,73	0,00	0,00	0,00	0,00	378	2021	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	150	0,23	0,23	27,83	114,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	4,65	5,70	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	493	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	26,80	0,00	0,00	0,00	573	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	0,00	574	2021	
Итого за прием пищи:	550	20,95	15,09	70,07	500,10	8,11	0,28	0,01	49,96	0,00	147,36	351,26	98,12	4,42	25,80	0,00	0,00	0,00			
Полдник																					
МОЛОКО ПАСТЕРИЗОВАННОЕ	150	4,35	3,75	7,20	80,29	3,90	0,12	0,00	60,00	0,00	360,00	270,00	42,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	468	2021	
ШАНГХАЙ НАПИТОК	50	3,69	3,96	24,15	151,33	0,01	0,05	0,03	0,02	0,03	14,40	33,30	5,81	0,34	55,67	1,41	0,01	0,01	538	2021	
Итого за прием пищи:	200	8,04	7,71	31,35	231,58	3,91	0,17	0,03	60,02	0,03	374,40	303,30	47,81	0,64	55,67	1,41	0,01	0,01			
Ужин																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	150	5,63	3,45	40,07	213,93	0,00	0,08	0,00	30,01	0,00	101,29	133,55	31,51	0,59	0,00	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	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	0,00	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	69,91	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	573	2021	
Итого за прием пищи:	400	9,49	5,43	75,07	388,14	0,20	0,13	0,01	38,41	0,00	179,10	215,43	55,62	2,81	38,70	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		54,83	62,54	218,43	1 569,20	17,58	0,70	0,10	434,53	0,11	719,83	919,26	249,83	9,56	495,07	1,41	0,01	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 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 ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	155	5,48	5,02	25,05	167,32	0,95	0,09	0,00	29,20	0,00	116,79	180,18	26,93	0,68	0,00	0,00	0,00	227	2021	
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,88	3,24	17,28	105,82	0,18	0,02	0,00	13,68	0,00	97,22	76,88	19,17	0,62	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	4,65	15,88	5,94	0,37	25,55	0,00	0,00	69	2021	
Итого за прием пищи:	360	9,86	12,38	52,10	355,36	1,13	0,13	0,01	42,90	0,08	218,66	272,94	52,04	1,57	26,55	0,00	0,00			
II Завтрак																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00	496	2021	
Итого за прием пищи:	150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00			
Обед																				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,20	2,71	3,79	44,40	4,35	0,05	0,00	0,00	0,00	13,65	27,15	10,95	0,42	0,00	0,00	0,00	116	2021	
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	14,28	15,27	24,24	292,22	13,47	0,17	0,16	0,08	0,07	28,90	167,19	42,99	2,36	993,57	11,76	0,01	328	2021	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	150	0,08	0,08	8,33	34,50	0,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	1,58	1,28	0,35	0,00	0,00	0,00	496	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	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:	510	20,22	18,78	62,13	498,46	18,27	0,35	0,17	0,08	0,07	59,89	304,64	87,66	5,26	1 019,37	11,76	0,01			
Полдник																				
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	14,29	70,35	60,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,31	2,30	3,65	0,41	8,18	0,00	0,00	496	2021	
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,64	4,75	36,06	202,25	0,00	0,03	0,02	0,01	0,00	13,05	40,60	9,00	0,95	55,00	0,00	0,00	582	2021	
Итого за прием пищи:	200	4,13	4,95	50,37	272,60	60,00	0,04	0,06	0,13	0,00	27,36	42,80	12,65	1,36	63,18	0,00	0,00			
Ужин																				
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	160	17,17	3,90	30,88	227,86	0,00	0,37	0,00	15,61	0,00	71,01	170,12	67,89	5,38	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	100,00	0,00	22,00	77,00	5,00	1,01	0,00	0,00	0,00	267	2021	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,27	0,09	8,65	36,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	7,11	8,19	4,60	0,78	0,00	0,00	0,00	459	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	4,14	15,12	5,94	0,36	25,80	0,00	0,00	573	2021	
Итого за прием пищи:	400	24,02	8,71	49,56	372,80	0,90	0,42	0,01	115,61	0,00	104,26	270,43	83,33	7,53	25,80	0,00	0,00			
Всего за день:		58,72	45,02	228,45	1 674,67	140,30	0,95	0,29	158,64	0,15	424,48	893,11	239,23	16,12	1 143,08	11,76	0,01			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390076

Владелец Томашова Светлана Анатольевна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025