



МЕНЮ

Дети с ОВЗ и инвалиды с 20.04.2026

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|---|--|--|---|---|---|--|---|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 210 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 250 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА 210 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 200 |
| КАКАО С МОЛОКОМ 200 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 42 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5 | ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10 | ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 10 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | ЯБЛОКИ 160 |
| ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 25 | АПЕЛЬСИН 200 | ЯБЛОКИ 170 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ 42 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200/5 | БАНАН 180 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 17 |
| | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | | | БАНАН 180 | ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10 | ХЛЕБ С МАСЛОМ 60/10 | | АПЕЛЬСИН 180 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 |
| Обед | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ 250/20/10 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100 | ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ И СО СМЕТАНОЙ 250/25/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250 | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 100 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ (до 01.03) 100 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ 250/20/10 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ 100 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 250 | КАША ПШЕНИЧНАЯ 180 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ 250/20/10 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ 250/10/10 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 180 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180 | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ 250/10/10 | САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК (с 01.03) 100 | КАША ПШЕНИЧНАЯ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ 250/10 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ 50 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 180 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРИЦЫ 250/20 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 120 | БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) 120 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100 | ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ 100 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 180 | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200 |
| СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" 200 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 200 | СОК АБРИКОСОВЫЙ 200 | КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200 | СОК ВИНОГРАДНЫЙ 200 | КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 100 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" 200 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 60 | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 60 | |
| | | | | | | | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 40 | | |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

Дети с ОВЗ и инвалиды

| Наименование продукта | Норма на 1 чел., г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дн., г | Факт. за день, г | Выполнение, г | Выполнение, % | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------------------|-------|-------|-------|-------|-----|-------|-------|-------|-------|-------|--------------------|------------------|---------------|---------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|
| Хлеб ржаной | 120 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 600 | 60 | -60 | 50 | 4,7 | 0,7 | 29,1 | 127,2 |
| Хлеб витаминизированный | 200 | 116 | 140,6 | 129,6 | 128 | 120 | 148 | 124,2 | 108 | 133,7 | 120 | 1268,1 | 126,8 | -73,2 | 63 | 9,9 | 1,0 | 65,1 | 428,5 |
| Мука пшеничная | 20 | | 2,5 | | 2,4 | 5 | 2,2 | 8,5 | 2,4 | | 3,9 | 26,9 | 2,7 | -17,3 | 13 | 0,4 | | 1,8 | 8,7 |
| Крупы, бобовые | 50 | 38,5 | 55,9 | 54,8 | 9,5 | 63 | 30 | 11,3 | 28 | 44,7 | 69,6 | 405,3 | 40,5 | -9,5 | 81 | 4,3 | 0,7 | 25,7 | 125,1 |
| Макаронные изделия | 20 | 63 | | | | 20 | | | 10 | | | 93 | 9,3 | -10,7 | 47 | 0,9 | 0,1 | 6,4 | 29,8 |
| Картофель | 187 | 62,1 | 19 | 225,9 | 83,8 | 30 | 62,1 | 225,2 | 135 | 19 | 47,6 | 909,7 | 91 | -96 | 49 | 1,8 | 0,4 | 14,4 | 68,0 |
| Овощи свежие, зелень | 320 | 138,5 | 169,3 | 118,8 | 282,9 | 126 | 306,3 | 162,4 | 214,8 | 213,1 | 189,5 | 1921,6 | 192,2 | -127,8 | 60 | 2,7 | 0,1 | 12,8 | 60,7 |
| Фрукты (плоды) свежие | 185 | | 4,9 | 200 | 170 | 180 | | 4,9 | 195 | 180 | 160 | 1094,8 | 109,5 | -75,5 | 59 | 1,0 | 0,4 | 14,1 | 67,4 |
| Фрукты (плоды) сухие | 20 | | 25 | | 25 | | | 25 | | | 30 | 105 | 11 | -9 | 53 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 21,3 |
| Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные | 200 | 200 | | 200 | | 200 | | 200 | | 200 | | 1000 | 100 | -100 | 50 | | | 12,2 | 48,5 |
| смесь сух с вит. "Витошка" | 4 | | 20 | | | | | 20 | | | | 40 | 4 | | 100 | | | 3,9 | 15,6 |
| Мясо1 категории | 78 | 74 | 84 | | 73,7 | 36 | 73,6 | 27 | 73,7 | 70 | 77,5 | 589,5 | 59 | -19 | 76 | 10,3 | 9,2 | | 123,9 |
| Цыплята (цыплята-бройлеры потрош. 1 кат.) | 53 | | | 25,6 | 23,4 | | | | 39,9 | 33,5 | | 122,4 | 12,2 | -40,8 | 23 | 1,9 | 1,7 | | 22,6 |
| Рыба филе | 77 | 120 | | 96 | | | 120 | 148,8 | | | | 484,8 | 48,5 | -28,5 | 63 | 7,1 | 0,4 | | 33,9 |
| Молоко массовая доля 2,5% | 350 | 246 | 90,3 | 214 | 118,5 | 345 | 124 | 179,5 | 220 | 109,9 | 146 | 1793,2 | 179,3 | -170,7 | 51 | 5,3 | 5,3 | 8,7 | 92,2 |
| Кисломолочные продукты | 180 | | | | | | | | | | | | | -180 | 0 | | | | |
| Творог | 60 | | 158 | | | | | | 158 | | | 316 | 32 | -28 | 53 | 4,9 | 2,8 | 0,9 | 48,0 |
| Сыр | 15 | | 25 | | | 10 | 10 | 25 | | | 32 | 102 | 10,2 | -4,8 | 68 | 2,6 | 2,7 | | 34,8 |
| Сметана | 10 | | 16,1 | 10 | 10 | 10 | | 14,2 | | 10 | 19,2 | 89,5 | 9 | -1 | 90 | 0,3 | 1,3 | 0,4 | 13,9 |
| Масло сливочное | 35 | 23,1 | 17 | 23,6 | 28,4 | 9 | 15 | 24,8 | 5 | 24,6 | 16,7 | 187,2 | 18,7 | -16,3 | 53 | 0,2 | 13,3 | 0,3 | 121,2 |
| Масло растительное | 18 | 13 | 6,2 | 11 | 20,6 | 7 | 14 | 9,8 | 14,5 | 5,2 | 16,5 | 117,8 | 11,8 | -6,2 | 65 | | 11,5 | | 103,3 |
| Яйцо,шт | 1 | 1 | 0,03 | 0,16 | 3 | | 1 | 0,03 | | 2 | | 7,22 | 0,722 | -0,278 | 72 | 3,9 | 3,6 | 0,3 | 48,5 |
| Сахар | 35 | 15 | 23 | 18 | 20 | 15 | 20,4 | 20 | 18 | 13 | 20 | 182,4 | 18,2 | -16,8 | 52 | | | 17,7 | 70,6 |
| Кондитерские изделия | 15 | | | | | | | | | | | | | -15 | 0 | | | | |
| Чай | 2 | | 1 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 5 | 0,5 | -1,5 | 25 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,8 |
| Какао | 1,2 | 4 | | | | 4 | | | 4 | | | 12 | 1,2 | | 100 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 3,4 |
| Кофейный напиток | 2 | | | 8 | | | | | | | 8 | 16 | 1,6 | -0,4 | 80 | 0,2 | | 0,8 | 3,9 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,3 | | | | | | | | | | | | | -0,3 | 0 | | | | |
| Крахмал | 4 | | | | | | 11 | | | | | 11 | 1,1 | -2,9 | 28 | | | 2,3 | 9,2 |
| Соль | 5 | 3,7 | 1,9 | 3,4 | 3,1 | 4,4 | 3,2 | 2 | 4,1 | 3,5 | 3,2 | 32,5 | 3,3 | -1,7 | 65 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|----|--|---|---|-------|---|---|---|---|---|-------|------|-------|----|------|------|-------|---------|
| Специи | 2 | | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 | 1 | -1 | 50 | | | | |
| Субпродукты | 40 | | | | 167,4 | | | | | | 167,4 | 16,7 | -23,3 | 42 | 2,8 | 0,5 | | 15,8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | 65,9 | 56,1 | 222,4 | 1 746,8 |

1 день

| 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250 | 8,02 | 11,09 | 30,54 | 246,07 | 0,16 | 0,69 | 0,05 | 1,38 | 0,11 | 0,18 | 160,32 | 60,47 | 210,43 | 1,53 | 321,32 | 14,19 | 0,02 | 0,00 | 302 | 2004 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,85 | 3,49 | 14,93 | 101,32 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 111,25 | 27,49 | 95,58 | 0,87 | 206,99 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 693 | 2004 |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 42 | 5,33 | 4,92 | 0,41 | 67,19 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,84 | 0,93 | 0,13 | 19,75 | 4,06 | 64,88 | 0,85 | 59,14 | 8,45 | 0,00 | 0,00 | 1/6 | 2015 |
| ХЛЕБ С МАСЛОМ | 60/10 | 3,78 | 7,62 | 24,35 | 226,83 | 0,06 | 0,00 | 0,07 | 1,16 | 0,15 | 0,03 | 11,14 | 14,26 | 38,19 | 0,88 | 63,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 562 | 20,98 | 27,12 | 70,23 | 641,41 | 0,27 | 1,21 | 0,22 | 3,38 | 1,19 | 0,46 | 302,46 | 106,28 | 409,08 | 4,13 | 650,87 | 31,64 | 0,02 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 1,12 | 4,93 | 7,75 | 78,77 | 0,02 | 3,07 | 0,00 | 2,21 | 0,00 | 0,03 | 25,58 | 15,21 | 29,80 | 0,97 | 221,18 | 5,38 | 0,02 | 0,00 | 31/1 | 2015 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250 | 18,90 | 6,16 | 11,42 | 180,79 | 0,15 | 6,43 | 0,21 | 2,55 | 0,00 | 0,13 | 65,29 | 72,46 | 273,61 | 1,53 | 894,96 | 183,91 | 0,03 | 0,00 | тпк №1 | 2021 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,17 | 4,90 | 43,48 | 240,83 | 0,08 | 0,00 | 0,02 | 1,45 | 0,09 | 0,04 | 14,70 | 9,27 | 50,94 | 1,17 | 78,50 | 0,95 | 0,01 | 0,02 | 332 | 2004 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15,89 | 15,09 | 14,55 | 273,66 | 0,08 | 0,41 | 0,00 | 2,05 | 0,00 | 0,11 | 33,31 | 30,36 | 171,98 | 2,75 | 332,68 | 6,84 | 0,03 | 0,00 | 451 | 2004 |
| СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,25 | 97,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,80 | 138,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 49,92 | 32,12 | 151,35 | 1 136,25 | 0,39 | 9,91 | 0,23 | 9,04 | 0,09 | 0,33 | 172,08 | 141,10 | 606,13 | 7,22 | 1 587,92 | 197,08 | 0,09 | 0,02 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 70,90 | 59,24 | 221,58 | 1 777,66 | 0,66 | 11,12 | 0,45 | 12,42 | 1,28 | 0,79 | 474,54 | 247,38 | 1 015,21 | 11,35 | 2 238,79 | 228,72 | 0,11 | 0,02 | | |

2 день

| 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 | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 210 | 27,80 | 18,64 | 35,84 | 420,12 | 0,11 | 0,48 | 0,09 | 0,73 | 0,55 | 0,38 | 276,20 | 47,86 | 354,51 | 1,65 | 463,99 | 3,34 | 0,00 | 0,00 | 362 | 2004 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1,44 | 2,54 | 8,36 | 59,57 | 0,01 | 0,20 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 40,77 | 4,76 | 29,51 | 0,07 | 58,33 | 3,42 | 0,00 | 0,00 | 2/11 | 2015 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,23 | 0,05 | 9,90 | 41,79 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,51 | 6,29 | 8,39 | 0,79 | 33,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15/10 | 2015 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 6,31 | 6,55 | 0,00 | 84,88 | 0,01 | 0,28 | 0,04 | 0,08 | 0,00 | 0,07 | 208,25 | 10,00 | 116,00 | 0,14 | 23,75 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 5/13 | 2015 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 40,52 | 28,26 | 85,31 | 813,36 | 0,23 | 1,79 | 0,15 | 2,03 | 0,58 | 0,53 | 553,53 | 88,71 | 558,81 | 3,85 | 656,59 | 6,76 | 0,01 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ | 250/20/10 | 5,01 | 8,79 | 13,04 | 148,62 | 0,05 | 7,11 | 0,28 | 0,29 | 0,07 | 0,08 | 52,76 | 25,51 | 78,31 | 1,48 | 369,13 | 6,17 | 0,03 | 0,00 | 110 | 2004 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ | 180 | 4,39 | 4,78 | 28,29 | 173,94 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 0,13 | 0,09 | 0,04 | 17,66 | 24,14 | 105,89 | 1,78 | 103,51 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 302 | 2004 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,40 | 7,50 | 0,02 | 5,00 | 0,01 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 11,50 | 7,00 | 21,00 | 0,50 | 70,50 | 1,50 | 0,01 | 0,00 | 4/1 | 2015 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 120 | 13,63 | 16,58 | 12,77 | 266,67 | 0,08 | 1,62 | 0,01 | 3,35 | 0,00 | 0,10 | 43,53 | 23,27 | 143,08 | 2,01 | 324,35 | 7,68 | 0,04 | 0,00 | 23/8 | 2015 |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 78,00 | 0,30 | 20,00 | 120,00 | 2,34 | 1,68 | 0,34 | 9,00 | 2,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК№24 | 2022 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 950 | 32,85 | 31,40 | 135,21 | 1 008,93 | 0,65 | 33,73 | 120,32 | 7,34 | 1,84 | 0,61 | 172,25 | 102,32 | 444,88 | 6,97 | 954,49 | 15,35 | 0,08 | 0,03 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 73,37 | 59,66 | 220,52 | 1 822,29 | 0,88 | 35,52 | 120,47 | 9,37 | 2,42 | 1,14 | 725,78 | 191,03 | 1 003,69 | 10,82 | 1 611,08 | 22,11 | 0,09 | 0,04 | | |

3 день

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250 | 8,78 | 7,40 | 39,88 | 258,07 | 0,20 | 0,52 | 0,04 | 3,44 | 0,08 | 0,21 | 120,48 | 102,48 | 207,74 | 3,28 | 337,36 | 10,65 | 0,01 | 0,00 | 2/4 | 2015 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,26 | 1,54 | 15,97 | 83,81 | 0,01 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 58,15 | 7,15 | 36,00 | 0,04 | 73,82 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 692 | 2004 |
| ХЛЕБ С МАСЛОМ | 60/10 | 3,78 | 7,62 | 24,35 | 226,83 | 0,06 | 0,00 | 0,07 | 1,16 | 0,15 | 0,03 | 11,14 | 14,26 | 38,19 | 0,88 | 63,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2004 |
| АПЕЛЬСИН | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 86,00 | 0,08 | 120,00 | 0,02 | 0,44 | 0,00 | 0,06 | 68,00 | 26,00 | 46,00 | 0,60 | 394,00 | 4,00 | 0,04 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 16,62 | 16,96 | 96,40 | 654,71 | 0,35 | 120,78 | 0,14 | 5,04 | 0,23 | 0,36 | 257,77 | 149,89 | 327,93 | 4,80 | 868,60 | 19,15 | 0,05 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 1,74 | 4,96 | 8,05 | 82,13 | 0,04 | 12,98 | 0,00 | 2,34 | 0,00 | 0,04 | 34,49 | 13,59 | 31,49 | 0,77 | 152,15 | 2,22 | 0,01 | 0,00 | 10/1 | 2015 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 250/20/10 | 6,30 | 9,93 | 17,37 | 179,76 | 0,10 | 6,36 | 0,21 | 2,42 | 0,00 | 0,09 | 34,29 | 26,88 | 96,98 | 1,18 | 517,23 | 6,15 | 0,05 | 0,00 | 132 | 2004 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,21 | 6,13 | 26,35 | 175,25 | 0,15 | 12,51 | 0,05 | 0,29 | 0,09 | 0,14 | 57,26 | 36,43 | 110,43 | 1,45 | 932,96 | 11,29 | 0,05 | 0,00 | 520 | 2004 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 120 | 17,20 | 5,33 | 12,15 | 188,31 | 0,10 | 0,81 | 0,04 | 1,36 | 0,19 | 0,14 | 66,66 | 52,10 | 229,04 | 1,18 | 475,97 | 147,51 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2004 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,25 | 97,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 1000 | 38,87 | 27,55 | 148,48 | 1 056,65 | 0,49 | 32,66 | 0,30 | 7,59 | 0,28 | 0,44 | 230,50 | 149,40 | 564,54 | 5,78 | 2 164,71 | 167,17 | 0,11 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 62 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 55,49 | 44,51 | 244,88 | 1 711,36 | 0,84 | 153,44 | 0,44 | 12,63 | 0,51 | 0,80 | 488,27 | 299,29 | 892,47 | 10,58 | 3 033,31 | 186,32 | 0,16 | 0,00 | | |

4 день

| 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 | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 200 | 17,75 | 29,28 | 4,14 | 347,75 | 0,07 | 0,28 | 0,34 | 2,93 | 3,07 | 0,47 | 120,03 | 18,47 | 237,36 | 2,65 | 259,83 | 30,25 | 0,00 | 0,00 | 340 | 2004 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 1,65 | 1,51 | 12,18 | 65,88 | 0,01 | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 61,72 | 10,91 | 43,42 | 0,78 | 98,55 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 16/10 | 2015 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 60/10 | 4,84 | 7,73 | 31,35 | 273,20 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 1,40 | 0,15 | 0,04 | 15,00 | 19,80 | 52,30 | 1,22 | 78,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2004 |
| ХЛЕБ С МАСЛОМ | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,66 | 79,90 | 0,05 | 17,00 | 0,01 | 1,07 | 0,00 | 0,03 | 27,20 | 13,60 | 18,70 | 3,74 | 472,60 | 3,40 | 0,02 | 0,00 | | |
| ЯБЛОКИ | 640 | 24,92 | 39,20 | 64,33 | 766,73 | 0,23 | 17,58 | 0,43 | 5,40 | 3,22 | 0,61 | 223,95 | 62,78 | 351,78 | 8,39 | 909,88 | 38,15 | 0,02 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 43 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 100 | 1,78 | 7,87 | 10,82 | 119,67 | 0,02 | 4,90 | 0,00 | 3,53 | 0,00 | 0,04 | 40,80 | 24,26 | 47,54 | 1,55 | 352,80 | 8,58 | 0,02 | 0,00 | 28/1 | 2015 |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 250/10/10 | 6,02 | 9,55 | 15,18 | 161,92 | 0,06 | 7,82 | 0,21 | 2,56 | 0,00 | 0,09 | 45,03 | 23,10 | 92,86 | 1,10 | 306,86 | 4,66 | 0,05 | 0,00 | 33/2 | 2015 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ КУРИЦЫ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2,94 | 5,01 | 18,03 | 127,73 | 0,10 | 12,94 | 1,08 | 2,45 | 0,00 | 0,08 | 55,65 | 38,91 | 78,21 | 1,53 | 543,78 | 7,25 | 0,05 | 0,00 | 27/3 | 2015 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 100 | 15,84 | 15,05 | 14,55 | 273,03 | 0,08 | 0,41 | 0,00 | 2,05 | 0,00 | 0,11 | 32,30 | 30,25 | 171,33 | 2,73 | 331,67 | 6,82 | 0,03 | 0,00 | 451 | 2004 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 200 | 1,16 | 0,13 | 24,40 | 88,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,28 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,80 | 138,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 950 | 35,58 | 38,65 | 132,88 | 1 036,21 | 0,32 | 26,07 | 1,29 | 11,37 | 0,00 | 0,34 | 215,26 | 132,12 | 469,74 | 7,71 | 1 596,61 | 27,31 | 0,15 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 57 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 60,50 | 77,85 | 197,21 | 1 802,94 | 0,55 | 43,65 | 1,72 | 16,77 | 3,22 | 0,95 | 439,21 | 194,90 | 821,52 | 16,10 | 2 506,49 | 65,46 | 0,17 | 0,00 | | |

5 день

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5,60 | 5,24 | 24,70 | 160,47 | 0,05 | 0,65 | 0,03 | 0,46 | 0,03 | 0,14 | 140,44 | 18,13 | 106,98 | 0,50 | 208,01 | 11,55 | 0,00 | 0,01 | 160 | 2004 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,85 | 3,49 | 14,93 | 101,32 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 111,25 | 27,49 | 95,58 | 0,87 | 206,99 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 693 | 2004 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,52 | 2,62 | 0,00 | 33,95 | 0,00 | 0,11 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 83,30 | 4,00 | 46,40 | 0,06 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5/13 | 2015 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| БАНАН | 180 | 2,70 | 0,90 | 37,80 | 172,80 | 0,07 | 18,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 14,40 | 75,60 | 50,40 | 1,08 | 626,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 19,41 | 12,73 | 108,64 | 675,54 | 0,25 | 19,28 | 0,12 | 1,67 | 0,03 | 0,41 | 363,19 | 145,02 | 349,76 | 3,71 | 1 128,30 | 20,55 | 0,00 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ И СО СМЕТАНОЙ | 250/25/10 | 7,25 | 12,44 | 10,08 | 178,33 | 0,08 | 12,07 | 0,27 | 2,26 | 0,00 | 0,10 | 55,40 | 27,19 | 97,95 | 1,66 | 420,21 | 4,85 | 0,03 | 0,00 | 124 | 2004 |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 4,34 | 4,59 | 43,47 | 234,69 | 0,04 | 0,00 | 0,02 | 0,41 | 0,09 | 0,04 | 12,16 | 29,64 | 86,30 | 0,59 | 64,35 | 0,88 | 0,00 | 0,00 | 512 | 2004 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 17,50 | 0,06 | 5,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,03 | 10,00 | 10,50 | 31,00 | 0,35 | 49,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 56/3 | 2015 |
| ПЕЧЕНЬ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 31,74 | 11,23 | 9,18 | 260,07 | 0,37 | 22,72 | 10,49 | 3,00 | 0,02 | 2,70 | 141,42 | 38,58 | 512,04 | 9,58 | 645,29 | 21,43 | 0,31 | 0,06 | 10/8 | 2015 |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,25 | 97,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 955 | 54,25 | 29,46 | 150,29 | 1 121,79 | 0,65 | 39,79 | 10,78 | 7,45 | 0,11 | 2,90 | 256,78 | 126,31 | 823,89 | 13,38 | 1 265,75 | 27,16 | 0,34 | 0,06 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 62 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 73,66 | 42,19 | 258,93 | 1 797,33 | 0,90 | 59,07 | 10,90 | 9,12 | 0,14 | 3,31 | 619,97 | 271,33 | 1 173,65 | 17,09 | 2 394,05 | 47,71 | 0,34 | 0,07 | | |

6 день

| 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 250 | 6,45 | 6,72 | 29,26 | 197,45 | 0,06 | 0,52 | 0,04 | 0,88 | 0,08 | 0,13 | 116,58 | 17,43 | 96,39 | 0,39 | 186,38 | 9,00 | 0,01 | 0,00 | 5/4 | 2015 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,19 | 0,05 | 9,75 | 40,17 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 12,74 | 5,76 | 7,42 | 0,74 | 25,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 685 | 2004 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2,52 | 2,62 | 0,00 | 33,95 | 0,00 | 0,11 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 83,30 | 4,00 | 46,40 | 0,06 | 9,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5/13 | 2015 |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 42 | 5,33 | 4,92 | 0,41 | 67,19 | 0,02 | 0,00 | 0,08 | 0,84 | 0,93 | 0,13 | 19,75 | 4,06 | 64,88 | 0,85 | 59,14 | 8,45 | 0,00 | 0,00 | 1/6 | 2015 |
| ХЛЕБ С МАСЛОМ | 60/10 | 4,84 | 7,73 | 31,35 | 273,20 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 1,40 | 0,15 | 0,04 | 15,00 | 19,80 | 52,30 | 1,22 | 78,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 572 | 19,33 | 22,04 | 70,77 | 611,96 | 0,18 | 0,67 | 0,21 | 3,15 | 1,16 | 0,34 | 247,37 | 51,05 | 267,39 | 3,26 | 359,62 | 17,45 | 0,01 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 250 | 18,90 | 6,16 | 11,42 | 180,79 | 0,15 | 6,43 | 0,21 | 2,55 | 0,00 | 0,13 | 65,29 | 72,46 | 273,61 | 1,53 | 894,96 | 183,91 | 0,03 | 0,00 | ттк №1 | 2021 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4,01 | 6,33 | 20,29 | 149,61 | 0,05 | 37,50 | 0,08 | 2,80 | 0,00 | 0,07 | 95,57 | 32,31 | 65,38 | 1,99 | 404,36 | 6,62 | 0,02 | 0,00 | 534 | 2004 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,40 | 7,50 | 0,02 | 5,00 | 0,01 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 11,50 | 7,00 | 21,00 | 0,50 | 70,50 | 1,50 | 0,01 | 0,00 | 4/1 | 2015 |
| БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 16,11 | 15,04 | 15,03 | 275,34 | 0,08 | 0,46 | 0,01 | 1,92 | 0,00 | 0,13 | 42,82 | 31,37 | 178,44 | 2,74 | 345,96 | 7,71 | 0,03 | 0,00 | 648 | 2004 |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,80 | 92,15 | 0,23 | 8,04 | 100,00 | 2,35 | 1,68 | 0,29 | 11,53 | 1,94 | 4,50 | 0,00 | 0,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 900 | 48,84 | 28,78 | 131,25 | 1 039,59 | 0,63 | 57,43 | 100,31 | 10,85 | 1,68 | 0,67 | 264,51 | 165,48 | 639,53 | 7,96 | 1 802,75 | 199,74 | 0,09 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 68,17 | 50,82 | 202,02 | 1 651,55 | 0,81 | 58,10 | 100,52 | 14,00 | 2,84 | 1,01 | 511,88 | 216,53 | 906,92 | 11,22 | 2 162,37 | 217,19 | 0,10 | 0,00 | | |

7 день

| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 210 | 27,80 | 18,64 | 35,84 | 420,12 | 0,11 | 0,48 | 0,09 | 0,73 | 0,55 | 0,38 | 276,20 | 47,86 | 354,51 | 1,65 | 463,39 | 3,34 | 0,00 | 0,00 | 362 | 2004 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1,44 | 2,54 | 8,36 | 59,57 | 0,01 | 0,20 | 0,02 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 40,77 | 4,76 | 29,51 | 0,07 | 58,33 | 3,42 | 0,00 | 0,00 | 2/11 | 2015 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 25 | 6,31 | 6,55 | 0,00 | 84,88 | 0,01 | 0,28 | 0,04 | 0,08 | 0,00 | 0,07 | 208,25 | 10,00 | 116,00 | 0,14 | 23,75 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 5/13 | 2015 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,23 | 0,05 | 9,90 | 41,79 | 0,00 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14,51 | 6,29 | 8,39 | 0,79 | 33,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 15/10 | 2015 |
| ХЛЕБ С МАСЛОМ | 60/10 | 4,84 | 7,73 | 31,35 | 273,20 | 0,10 | 0,00 | 0,07 | 1,40 | 0,15 | 0,04 | 15,00 | 19,80 | 52,30 | 1,22 | 78,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 40,62 | 35,51 | 85,45 | 879,56 | 0,23 | 1,79 | 0,22 | 2,25 | 0,73 | 0,54 | 554,73 | 88,71 | 560,71 | 3,87 | 658,09 | 6,76 | 0,01 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ | 100 | 1,12 | 4,93 | 7,75 | 78,77 | 0,02 | 3,07 | 0,00 | 2,21 | 0,00 | 0,03 | 25,58 | 15,21 | 29,80 | 0,97 | 221,18 | 5,38 | 0,02 | 0,00 | 31/1 | 2015 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 6,16 | 10,89 | 14,62 | 179,18 | 0,10 | 9,71 | 0,20 | 2,18 | 0,00 | 0,10 | 40,26 | 28,29 | 95,84 | 1,54 | 564,45 | 5,81 | 0,03 | 0,00 | 11/2 | 2015 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 4,21 | 6,13 | 26,35 | 175,25 | 0,15 | 12,51 | 0,05 | 0,29 | 0,09 | 0,14 | 57,92 | 36,47 | 110,56 | 1,45 | 932,98 | 11,29 | 0,05 | 0,00 | 520 | 2004 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 24,53 | 5,16 | 7,53 | 175,80 | 0,13 | 1,45 | 0,03 | 0,44 | 0,04 | 0,19 | 126,57 | 74,47 | 342,82 | 1,07 | 737,80 | 229,77 | 0,00 | 0,00 | 6/7 | 2015 |
| СОК ВИНОГРАДНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,25 | 97,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 990 | 45,44 | 28,31 | 140,81 | 1 040,20 | 0,50 | 26,74 | 0,28 | 6,30 | 0,13 | 0,49 | 288,13 | 174,84 | 675,62 | 6,23 | 2 542,81 | 252,25 | 0,10 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 54 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 86,06 | 63,82 | 226,26 | 1 919,76 | 0,73 | 28,53 | 0,50 | 8,55 | 0,86 | 1,03 | 842,86 | 263,55 | 1 236,33 | 10,10 | 3 200,90 | 259,01 | 0,11 | 0,01 | | |

8 день

| 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 311 | 2004 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 5,03 | 6,76 | 29,33 | 193,13 | 0,05 | 0,55 | 0,04 | 0,24 | 0,08 | 0,13 | 116,93 | 25,31 | 115,56 | 0,38 | 183,96 | 9,93 | 0,01 | 0,00 | 311 | 2004 | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,85 | 3,49 | 14,93 | 101,32 | 0,03 | 0,52 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 111,25 | 27,49 | 95,58 | 0,87 | 206,99 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 693 | 2004 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,80 | 138,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| БАНАН | 180 | 2,70 | 0,90 | 37,80 | 172,80 | 0,07 | 18,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | 14,40 | 75,60 | 50,40 | 1,08 | 626,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 620 | 14,74 | 11,47 | 102,86 | 605,25 | 0,21 | 19,07 | 0,11 | 1,02 | 0,08 | 0,36 | 251,78 | 141,60 | 295,14 | 3,13 | 1 068,95 | 18,93 | 0,01 | 0,00 | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20/1 | 2015 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (до 01.03) | 100 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20/1 | 2015 | | |
| САЛАТ ИЗ ПРИПУЩЕННОЙ МОРКОВИ И ЯБЛОК (с 01.03) | 100 | 1,10 | 4,99 | 10,05 | 89,89 | 0,04 | 2,24 | 1,63 | 2,71 | 0,00 | 0,05 | 39,85 | 29,12 | 42,16 | 1,04 | 205,79 | 4,40 | 0,05 | 0,00 | 21/1 | 2015 | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ КУРИЦЫ | 250/20 | 8,86 | 8,05 | 20,35 | 188,58 | 0,14 | 6,92 | 0,21 | 1,46 | 0,00 | 0,09 | 32,64 | 29,59 | 109,26 | 1,50 | 570,59 | 6,30 | 0,07 | 0,00 | 82 | 2012 | | |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 2,94 | 4,43 | 18,03 | 122,50 | 0,10 | 12,94 | 1,08 | 2,20 | 0,00 | 0,08 | 55,65 | 38,91 | 78,20 | 1,53 | 543,78 | 7,25 | 0,05 | 0,00 | 27/3 | 2015 | | |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15,84 | 15,05 | 14,55 | 273,03 | 0,08 | 0,41 | 0,00 | 2,05 | 0,00 | 0,11 | 32,30 | 30,25 | 171,33 | 2,73 | 331,67 | 6,82 | 0,03 | 0,00 | 451 | 2004 | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 78,00 | 0,30 | 20,00 | 120,00 | 2,34 | 1,68 | 0,34 | 9,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТТК№24 | 2022 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40 | 3,16 | 0,32 | 20,80 | 138,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,78 | 0,00 | 0,02 | 9,20 | 13,20 | 33,60 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 1050 | 36,58 | 33,56 | 132,28 | 1 017,20 | 0,72 | 42,51 | 122,92 | 11,54 | 1,68 | 0,69 | 202,64 | 143,67 | 480,75 | 7,60 | 1 713,03 | 24,77 | 0,20 | 0,00 | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 51,32 | 45,03 | 235,14 | 1 622,45 | 0,93 | 61,58 | 123,03 | 12,56 | 1,76 | 1,05 | 454,42 | 285,27 | 775,89 | 10,73 | 2 781,98 | 43,70 | 0,21 | 0,00 | | | | |

9 день

| 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 11,98 | 20,73 | 3,00 | 244,04 | 0,05 | 0,21 | 0,23 | 1,99 | 2,06 | 0,32 | 85,94 | 12,89 | 161,99 | 1,77 | 180,15 | 20,58 | 0,00 | 0,00 | 340 | 2004 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 50 | 1,50 | 0,00 | 3,00 | 17,50 | 0,06 | 5,00 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,03 | 10,00 | 10,50 | 31,00 | 0,35 | 49,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 56/3 | 2015 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,65 | 1,51 | 12,18 | 65,88 | 0,01 | 0,30 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 61,72 | 10,91 | 43,42 | 0,78 | 98,55 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 16/10 | 2015 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| АПЕЛЬСИН | 180 | 1,62 | 0,36 | 14,58 | 77,40 | 0,07 | 108,00 | 0,02 | 0,40 | 0,00 | 0,05 | 61,20 | 23,40 | 41,40 | 0,54 | 354,60 | 3,60 | 0,04 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 640 | 21,49 | 23,08 | 63,97 | 611,82 | 0,29 | 113,51 | 0,26 | 4,17 | 2,06 | 0,50 | 232,66 | 77,50 | 328,21 | 4,64 | 760,20 | 28,68 | 0,04 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 37 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ КУРИЦЫ И СО СМЕТАНОЙ | 250/20/10 | 7,05 | 9,55 | 12,96 | 163,98 | 0,07 | 7,37 | 0,29 | 0,39 | 0,07 | 0,10 | 52,17 | 27,20 | 89,79 | 1,41 | 385,57 | 7,34 | 0,06 | 0,00 | 110 | 2004 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ | 180 | 4,40 | 4,78 | 28,32 | 174,09 | 0,10 | 0,00 | 0,02 | 0,13 | 0,09 | 0,04 | 19,99 | 24,31 | 106,48 | 1,80 | 103,69 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 302 | 2004 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,44 | 0,10 | 1,35 | 9,00 | 0,03 | 12,50 | 0,08 | 0,20 | 0,00 | 0,02 | 7,00 | 10,00 | 13,00 | 0,50 | 145,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 6/1 | 2015 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 100 | 14,56 | 16,59 | 10,66 | 260,17 | 0,08 | 1,35 | 0,01 | 2,91 | 0,00 | 0,12 | 39,59 | 22,65 | 146,37 | 2,08 | 328,30 | 7,69 | 0,04 | 0,00 | 23/8 | 2015 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,25 | 97,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 35,87 | 32,22 | 137,85 | 1 038,44 | 0,38 | 21,22 | 0,40 | 4,81 | 0,16 | 0,31 | 156,55 | 104,56 | 452,24 | 6,99 | 1 048,96 | 16,03 | 0,10 | 0,03 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 57,36 | 55,30 | 201,82 | 1 650,26 | 0,67 | 134,73 | 0,66 | 8,98 | 2,22 | 0,81 | 389,21 | 182,06 | 780,45 | 11,63 | 1 809,16 | 44,71 | 0,14 | 0,03 | | |

10 день

| 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 8,24 | 9,73 | 35,34 | 248,36 | 0,16 | 0,50 | 0,06 | 1,21 | 0,12 | 0,13 | 114,35 | 41,11 | 154,06 | 1,20 | 225,35 | 10,42 | 0,01 | 0,00 | 14/4 | 2015 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2,26 | 1,54 | 15,97 | 83,81 | 0,01 | 0,26 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 58,15 | 7,15 | 36,00 | 0,04 | 73,82 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | 692 | 2004 |
| ЯБЛОКИ | 160 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,01 | 1,01 | 0,00 | 0,03 | 25,60 | 12,80 | 17,60 | 3,52 | 444,80 | 3,20 | 0,02 | 0,00 | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 17 | 4,29 | 4,45 | 0,00 | 57,72 | 0,01 | 0,19 | 0,02 | 0,05 | 0,00 | 0,04 | 141,61 | 6,80 | 78,88 | 0,10 | 16,15 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 5/13 | 2015 |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 637 | 20,17 | 16,84 | 98,20 | 672,09 | 0,33 | 16,95 | 0,10 | 3,45 | 0,12 | 0,29 | 353,51 | 87,66 | 336,94 | 6,06 | 837,52 | 18,12 | 0,04 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 100 | 5,02 | 19,12 | 6,72 | 218,36 | 0,02 | 3,45 | 0,04 | 6,46 | 0,00 | 0,09 | 172,52 | 22,44 | 116,63 | 1,06 | 231,03 | 5,25 | 0,03 | 0,00 | 48 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ ТУШЕНОЙ | 250/10 | 7,80 | 6,51 | 18,19 | 161,70 | 0,17 | 4,44 | 0,27 | 1,99 | 0,07 | 0,08 | 39,50 | 34,46 | 98,59 | 2,16 | 497,42 | 4,26 | 0,03 | 0,00 | 139 | 2004 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 14,55 | 16,74 | 15,82 | 269,94 | 0,08 | 16,64 | 0,04 | 1,18 | 0,06 | 0,10 | 68,40 | 31,81 | 146,97 | 2,38 | 408,89 | 9,14 | 0,05 | 0,00 | 34/8 | 2015 |
| НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА | 200 | 0,47 | 0,20 | 11,24 | 51,07 | 0,02 | 132,00 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,08 | 24,39 | 6,39 | 4,59 | 0,81 | 15,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,68 | 0,72 | 29,10 | 127,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 0,60 | 46,20 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 60 | 4,74 | 0,48 | 31,21 | 207,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 1,18 | 0,00 | 0,03 | 13,80 | 19,80 | 50,40 | 1,20 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 880 | 37,26 | 43,77 | 112,28 | 1 035,27 | 0,39 | 156,53 | 0,60 | 10,81 | 0,13 | 0,38 | 342,61 | 115,50 | 463,38 | 7,61 | 1 239,49 | 18,65 | 0,11 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 61 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 57,43 | 60,61 | 210,48 | 1 707,36 | 0,72 | 173,48 | 0,70 | 14,26 | 0,25 | 0,67 | 696,12 | 203,16 | 800,32 | 13,67 | 2 077,01 | 36,77 | 0,15 | 0,00 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период | 654,26 | 559,03 | 2 218,84 | 17 462,96 | 7,69 | 759,22 | 359,39 | 118,66 | 15,50 | 11,56 | 5 642,26 | 2 354,50 | 9 406,45 | 123,29 | 23 815,14 | 1 151,70 | 1,58 | 0,17 |
| Среднее значение за период | 65,43 | 55,90 | 221,88 | 1 746,30 | 0,77 | 75,92 | 35,94 | 11,87 | 1,55 | 1,16 | 564,23 | 235,45 | 940,65 | 12,33 | 2 381,51 | 115,17 | 0,16 | 0,02 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.0 | 28.8 | 56.2 | | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|-----------------------|---------|------|
| Дети с ОВЗ и инвалиды | 620 | 954 |