

Утверждаю
И.о. заведующего ГБОУ №37
Невского района Санкт-Петербурга

Майсак А.В.
Примеч №247 от "18" декабря 2025 г.

МЕНЮ

Сад 12 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 150	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ 150	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕЧЕМ 200	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЯБЧИНОЙ КРУПЫ 150	КАША ПШЕНЧАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОМ 150	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ 200	КАША ПШЕНЧАЯ С ТЫРСОМ 150	КАША ТРУБКА* 150
ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 189/7	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 189/7	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 180
БАНАН СВЕЖИЙ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100		ИЮТУГ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100	ГРУША СВЕЖАЯ 100	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100	МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100
	ИЮТУГ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100								
II Завтрак									
МОДУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	МОЛОКО КИРПЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ИЮТУГ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	МОЛОКО КИРПЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	ИЮТУГ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 200	МОЛОКО КИРПЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200
Обед									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛЮКОМ ЗЕЛЕНЬЮ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ "ПЕТИМ" ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ГОРДИОННО) 50	СЕЛЬДЬ С КАПТОРЕЛЕМ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СЫРОМ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50	
ВУЛОН С ГРЕНКАМИ, КУРОМ, ЯЛЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/10/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКРОНЫМИ, ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 190/10/1	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАПТОРЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/15/5	БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 175/15/10	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/10/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/30/1	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КАРТОРЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКОРОПА 170/15/15	БОРЩ С КАПУСТОЙ И ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКОРОПА 170/15/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКОРОПА 180/10/10	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКОРОПА 180/8/12
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 220	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70/25	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	СУФЛЕ КУРИНОЕ 70	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 70	БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 70
ПОРЕ КАРТ ОВЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 150	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 140	ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ* 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПОРЕ КАРТ ОВЕЛЬНОЕ 130	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 15	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70	ТУШЕН. ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70	РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ 200	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 50	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	СУФЛЕ РЫБНОЕ 70	ЯБЛО ВАРЕНОЕ 40	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ 30	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ * 135	ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА БЛ., БРЮКВА) 130	ЧАЙ С ЛИМОННОМ 189/7	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 140	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ 150	ГОЛУБЫ ЛЕНИВЫЕ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ** 180
СОК АБРИКОСОВЫЙ** 180	СОК ПЕРСИКОВЫЙ** 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ И ИЗ ШИПОВНИКА ПРОИЗВОДСТВА 180	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ** 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ И ИЗ ШИПОВНИКА ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) 180	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ И ИЗ ШИПОВНИКА ПРОИЗВОДСТВА 180	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 15	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЛЛОМ 60	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 35	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ 20	БАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60
	ПЕЧЕНЬЕ 21	ВУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 60				ПЯНИКИ 30	ВУЛОЧКА РОЗОВАЯ 55		

* Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3590-20. Приложение 11).

** Сок в асортименте (фруктовый).

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Утверждаю
И.о. заведующего ГБУД У №37
Самарского района Санкт-Петербурга
Майсак А.В.



1 день

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	А, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
																		Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг		
Завтрак																			3	2012					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	86,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	183	2012				
ЧАЙ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕНЧЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,39	0,05	0,12	0,11	0,14	85,16	132,19	60,12	1,89	219,68	7,69	0,01	0,00	0,00	392	2012				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012				
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,02	0,03	0,00	0,04	0,05	8,02	28,06	42,08	4,08	348,70	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 1	2024				
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	360,00	10,44	0,08	0,12	0,17	0,21	108,00	178,29	109,24	3,19	604,40	7,69	0,01	0,00	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			22						
II Завтрак																									
ИЮГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40	0,05	0,00	0,13	0,27	203,29	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024					
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40	0,05	0,00	0,13	0,27	203,29	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			6						
Обед																									
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	50	0,85	3,05	3,97	47,96	14,55	0,02	0,00	0,01	0,02	25,93	14,85	7,86	0,31	143,53	1,31	0,01	0,00	40	2024					
БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОМ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/10/20	4,96	0,67	9,54	126,15	0,79	0,16	0,37	0,02	0,08	16,36	6,62	0,68	70,74	4,53	0,03	0,01	0,00	TK № 3	2024					
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,72	0,45	0,03	0,04	0,05	19,56	1,13	0,43	194,15	58,92	0,28	0,01	244	2012						
ПОРЕ КАПТОФЕЛНОВЕ С МОРКОВЬЮ	130	2,57	4,77	16,87	121,16	7,85	0,57	0,06	0,11	0,08	39,14	73,00	29,99	1,19	590,60	7,30	0,05	0,00	322	2012					
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,82	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	15,07	11,19	3,46	0,09	24,06	0,00	0,00	0,00	383	2012					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,00	0,00	0,06	0,03	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024					
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81	24,15	1,20	0,46	0,27	0,27	130,13	283,99	77,39	4,27	1 093,66	74,02	0,37	0,02							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			39						
Полдник																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	180	12,27	14,87	31,12	320,56	0,31	0,08	0,08	0,08	0,33	223,66	306,81	37,03	1,20	219,13	1,30	0,04	0,04	TK № 6	2024					
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,99	2,60	2,95	0,11	24,11	0,00	0,00	0,00	361	2012					
СОК АБРИКОСОВЫЙ*	180	0,00	0,00	22,86	99,00	7,20	0,49	0,00	0,04	0,07	38,00	32,40	18,00	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	442	2012					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	7,60	26,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2024					
Итого за прием пищи:	430	16,55	16,04	76,23	539,52	8,71	0,57	0,08	0,16	0,41	271,25	367,81	63,18	2,07	721,04	1,30	0,04	0,04							
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			33						
Всего за день:		48,81	54,01	234,81	1 618,67	44,70	1,90	0,66	0,73	1,16	712,67	1 030,09	277,81	9,53	2 711,12	83,01	0,46	0,06							

*Сок в ассортименте (фруктовый)

2 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур																			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг																							
Завтрак																																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	4,40	18,58	0,05	0,02	0,00	5,82	12,73	3,62	0,23	30,57	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012																				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,50	0,04	0,08	0,11	0,13	111,28	135,66	37,01	0,50	214,03	9,91	0,01	0,00	0,00	TK № 8	2024																				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52	0,02	0,00	0,04	0,11	110,00	83,44	17,14	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2024																				
АЛЕРДСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,01	0,00	0,04	0,03	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	TK № 10	2024																				
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3,40	2,50	5,50	6,10	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	TK № 11	2024																				
Итого за прием пищи:	580	11,44	12,20	53,45	318,95	65,42	18,65	0,13	0,21	0,27	261,10	254,83	70,77	1,74	604,47	20,91	0,03	0,00	0,00																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						20																			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ																						II Завтрак																			
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10	0,04	0,00	0,05	0,22	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	400	2012																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						6																			
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ																						Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	190/101	4,52	5,78	13,88	125,92	3,74	0,17	0,00	0,05	0,06	20,52	52,32	15,61	0,80	255,65	3,16	0,03	0,00	0,00	23	2011																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	220	11,12	10,86	42,63	302,79	19,88	8,47	0,37	0,30	2,13	33,30	413,84	37,60	8,45	503,04	12,13	0,28	0,04	0,00	TK № 12	2024																				
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,32	0,12	0,00	0,02	0,03	36,27	26,28	20,52	0,58	344,24	0,00	0,01	0,00	0,00	TK № 13	2024																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00	TK № 14	2024																				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024																				
Итого за прием пищи:	681	18,97	20,56	91,37	630,31	37,39	8,88	0,37	0,44	2,25	112,74	526,69	88,60	11,10	1282,92	16,93	0,33	0,04	0,00																						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						39																			
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ																						Полдник																			
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,20	0,03	0,16	0,04	0,07	37,18	104,14	14,83	0,40	181,83	56,22	0,25	0,01	0,00	289	2012																				
СОК ПЕРСИКОВЫЙ*	150	3,35	5,72	19,28	142,34	8,84	0,03	0,08	0,11	0,10	37,09	74,90	25,34	1,04	653,54	7,32	0,03	0,00	0,00	126	2012																				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20	390,60	0,00	0,04	0,07	36,00	32,40	18,00	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008																				
ПЕЧЕНЬЕ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	2,70	13,05	2,85	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	0,00	TK № 14	2024																				
Итого за прием пищи:	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	6,09	18,90	4,20	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 16	2024																				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						35																			
Всего за день:		48,59	54,73	239,96	1 605,46	120,15	418,23	0,74	0,94	3,00	708,12	1 178,83	248,22	15,85	3 515,32	121,41	0,64	0,05	0,00																						

* Сок в ассортименте (фруктовый)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00	0,04	0,15	0,02	0,01	1,02	1,52	2,60	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	50,31	0,48	2,74	0,11	0,55	125,66	258,96	24,69	3,22	338,11	30,90	0,07	0,04	TK № 17	2024
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	6,26	5,12	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	383	2012
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13	51,46	0,52	2,89	0,13	0,57	140,39	266,74	32,41	3,79	368,11	30,90	0,07	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
II Завтрак																				
КОСУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40	0,05	0,00	0,13	0,27	203,29	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40	0,05	0,00	0,13	0,27	203,29	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	20,98	0,03	0,00	0,03	0,03	20,98	29,87	16,14	0,64	99,66	1,35	0,00	0,00	TK № 18	2024
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	7,22	0,18	0,00	0,04	0,07	31,78	63,64	17,79	1,10	279,50	4,54	0,02	0,00	67	2012
ПЕТРУШКА	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,46	0,01	0,01	0,04	0,07	17,16	98,99	13,50	1,44	217,72	4,86	0,02	0,00	288	2012
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00	0,01	0,03	0,17	0,09	14,56	145,34	98,07	3,41	205,80	1,78	0,01	0,00	181	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09	0,02	0,00	0,01	0,01	7,42	11,72	1,62	0,26	0,75	0,01	0,00	0,00	TK № 19	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,60	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	5,70	19,50	3,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:	705	18,91	21,29	91,39	629,99	28,75	0,25	0,04	0,36	0,30	101,20	386,46	154,82	7,95	858,23	13,66	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,46	0,24	0,02	0,03	0,07	12,55	91,84	14,54	1,36	211,98	4,67	0,03	0,00	277	2012
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ *	135	3,05	1,36	7,94	58,14	31,32	9,49	0,02	0,04	0,06	76,98	49,12	25,16	1,58	322,18	5,22	0,02	0,00	337	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА, ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	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	TK № 59	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,12	0,01	0,00	0,08	0,06	34,65	58,63	10,26	0,50	99,76	2,53	0,01	0,02	477	2008
Итого за прием пищи:	465	18,29	15,21	76,74	542,12	31,90	9,74	0,04	0,19	0,21	127,78	216,99	53,76	4,24	661,14	13,94	0,06	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		51,36	53,62	233,36	1 622,58	113,51	10,56	2,97	0,81	1,35	572,66	1 060,19	268,99	15,98	2 179,48	58,50	0,22	0,06		

* Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3590-20, Приложение 11)

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
ЗАВТРАК																							
ВАТЕРЛОД С ДУЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	1,76	0,01	0,05	0,02	0,00	2,49	2,04	1,39	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,52	0,03	0,05	0,09	0,13	126,65	161,00	24,61	0,61	205,35	9,00	0,03	0,01	TK № 60	2024			
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55	0,02	0,00	0,03	0,12	107,76	76,82	14,38	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	TK № 61	2024			
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	3,40	2,50	5,50	6,10	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	TK № 11	2024			
Итого за прием пищи:	480	11,40	12,01	53,89	316,74	2,83	0,06	0,10	0,14	0,25	236,90	239,86	40,38	1,23	383,70	18,00	0,03	0,01					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
20																							
II ЗАВТРАК																							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10	0,04	0,00	0,05	0,22	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012			
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10	0,04	0,00	0,05	0,22	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
6																							
ОБЕД																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00	0,01	0,00	0,02	0,02	11,50	21,00	7,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	TK № 62	2024			
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	6,09	0,14	0,03	0,06	0,07	33,09	71,10	26,59	1,34	364,92	6,11	0,02	0,00	80	2008			
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	15,80	0,04	0,11	0,22	0,18	29,17	219,20	56,21	3,50	1 341,62	14,79	0,08	0,00	291	2012			
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	0,00	1,97	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 36	2024			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024			
Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,98	630,72	26,89	0,19	0,14	0,38	0,30	93,87	356,90	101,37	6,84	1 846,31	24,08	0,11	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
39																							
ПОЛДНИК																							
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,60	0,02	0,09	0,07	0,05	23,88	144,40	22,35	0,76	251,55	84,73	0,39	0,01	TK № 63	2024			
ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРОКОВ, РЕТА, КАПУСТА БИК)	130	2,46	8,60	16,12	152,21	10,09	279,47	0,15	0,09	0,09	33,80	66,79	26,75	1,11	572,43	6,42	0,04	0,00	TK № 64	2024			
КОМОТ ИЗ КУРАТИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,24	0,08	0,00	0,02	0,03	29,16	19,71	15,84	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	TK № 65	2024			
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЛОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	6,05	0,03	0,16	0,04	0,05	24,67	41,37	9,71	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	451	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00	0,00	0,00	0,06	0,03	6,30	30,45	6,65	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024			
Итого за прием пищи:	475	15,83	18,77	82,14	571,67	16,98	279,61	0,40	0,28	0,25	117,81	302,72	81,30	4,40	1 236,81	95,60	0,45	0,02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
35																							
Всего за день:																							
		49,43	56,07	240,08	1 609,89	47,80	279,90	0,64	0,86	1,02	663,80	1 051,40	246,68	12,64	3 774,88	156,67	0,59	0,03					

5 День

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	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	0,00	11,70	0,05	0,02	0,00	3,40	10,97	2,08	0,17	15,17	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012		
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,57	194,15	0,52	0,04	0,08	0,10	0,15	116,10	143,57	27,73	1,29	216,06	9,00	0,00	0,02	0,00	TK № 30	2024		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	24,86	6,09	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	11,02	5,04	4,44	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 31	2024		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00	0,01	0,00	0,02	0,02	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	TK № 32	2024		
Итого за прием пищи:	480	10,20	11,67	52,66	361,61	4,55	17,75	0,13	0,14	0,18	144,92	169,48	41,45	3,94	526,85	11,00	0,01	0,02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22																						
II Завтрак																							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40	0,05	0,00	0,08	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	0,00	TK № 33	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40	0,05	0,00	0,08	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
Обед																							
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	40,00	0,13	0,00	0,03	0,04	3,60	7,20	3,15	0,23	81,50	1,50	0,01	0,00	0,00	TK № 34	2024		
РАССОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	4,77	0,02	0,00	0,09	0,04	24,47	60,66	15,02	0,82	297,34	4,77	0,02	0,00	0,00	73	2012		
КОТЛЕТА ПУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,00	0,01	0,03	0,06	0,07	12,12	118,77	18,46	1,89	226,88	4,25	0,03	0,00	0,00	TK № 35	2024		
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,98	23,12	196,22	10,69	0,02	0,00	0,13	0,09	28,20	80,49	29,51	1,37	736,00	7,63	0,04	0,00	0,00	TK № 36	2024		
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	0,00	1,97	0,00	0,87	40,80	0,00	0,00	0,00	TK № 37	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	5,40	26,10	5,70	1,20	19,50	3,90	0,30	0,00	0,00	TK № 37	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024		
Итого за прием пищи:	710	18,64	20,78	91,76	622,85	55,46	0,18	0,03	0,39	0,27	88,50	312,72	77,71	5,81	1 410,99	19,83	0,10	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	38																						
Полдник																							
РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	11,10	0,31	0,00	0,18	0,17	59,28	160,37	43,39	2,16	877,63	10,42	0,10	0,01	0,01	309	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,40	6,43	5,17	0,56	29,07	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	TK № 28	2024		
СЛОБОА ОБЫКНОВЕННАЯ	60	5,17	4,19	45,06	182,59	0,00	0,01	0,05	0,05	0,04	10,60	39,53	7,08	0,46	60,53	0,93	0,01	0,01	0,01	464	2008		
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49	12,25	0,32	0,05	0,28	0,24	87,78	228,06	60,39	4,18	1 001,23	12,75	0,11	0,02					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34																						
Всего за день:		49,28	54,77	237,08	1 623,84	73,66	18,30	0,21	0,89	1,03	561,20	900,28	207,55	14,13	3 231,07	61,58	0,26	0,04					

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	Витамины										Минеральные вещества						
							А, мкг	В1, мкг	В2, мкг	В6, мкг	В9, мкг	В12, мкг	С, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг			Br, мг
ЗАВТРАК																							
ВУТЕРРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,95	16,26	95,60	0,00	17,70	0,05	0,02	0,00	3,40	10,97	2,08	0,17	15,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	5,11	6,30	14,76	164,81	0,57	0,03	0,03	0,05	0,13	116,52	110,06	22,64	0,30	183,54	10,21	0,01	0,00	0,00	0,00	TK № 48	2024	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52	0,02	0,00	0,04	0,11	110,00	83,44	17,14	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2024	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00	0,01	0,00	0,10	0,03	35,00	17,00	9,90	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	TK № 24	2024	
Итого за прием пищи:	480	10,53	11,97	53,04	361,26	39,09	17,76	0,08	0,21	0,27	264,92	221,47	51,76	0,88	516,58	19,21	0,16	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23																						
II ЗАВТРАК																							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60	0,05	0,00	0,00	0,04	0,26	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	TK № 49	2024	
Итого за прием пищи:	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,60	0,05	0,00	0,00	0,04	0,26	248,00	184,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6																						
ОБЕД																							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	65,87	2,80	0,00	0,00	0,03	0,04	13,15	52,08	12,25	0,46	225,66	1,75	0,06	0,00	0,00	0,00	77	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	4,27	0,16	0,00	0,00	0,03	17,10	28,90	13,64	0,53	263,43	2,59	0,01	0,00	0,00	0,00	TK № 50	2024	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,52	0,08	0,21	0,04	0,13	48,74	112,53	13,30	0,92	160,36	7,38	0,05	0,01	0,00	0,00	TK № 51	2024	
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	9,90	0,63	0,04	0,08	0,09	62,41	67,71	27,45	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	0,00	0,00	317	2011	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16	0,00	0,00	0,00	0,01	17,99	9,71	13,82	0,35	113,16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 52	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 20	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024	
Итого за прием пищи:	686	18,67	19,97	91,51	628,56	17,65	0,87	0,25	0,26	0,33	167,74	304,56	87,51	4,33	1154,48	19,03	0,15	0,01	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39																						
ПОЛДНИК																							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРЕКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,97	0,97	0,00	0,02	0,03	22,32	24,01	16,59	0,44	97,08	2,43	0,03	0,00	0,00	0,00	41	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,39	0,10	0,09	0,09	0,40	279,26	379,94	45,21	1,41	289,26	1,43	0,05	0,05	0,05	0,05	TK № 66	2024	
СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ*	180	0,90	0,00	22,86	99,00	7,20	390,60	0,00	0,04	0,07	36,00	32,40	18,00	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 53	2024	
Итого за прием пищи:	450	16,58	17,45	71,35	521,52	8,56	391,67	0,09	0,17	0,51	341,38	449,35	82,40	2,41	824,74	3,86	0,08	0,00	0,00	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32																						
Всего за день:		48,58	54,39	229,04	1 601,41	65,90	410,35	0,42	0,68	1,37	1 022,04	1 159,40	249,67	7,82	2 787,80	60,10	0,39	0,06	0,00	0,00			

*Сок в ассортименте (фруктовый)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов															
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг														
Завтрак																																		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	3	2012														
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАТОЙ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,80	70,00	0,05	0,30	0,20	177,00	288,00	83,00	2,00	467,00	49,00	0,02	2,10	TK № 38	2024														
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,52	0,02	0,00	0,04	0,11	110,00	83,40	17,14	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	TK № 9	2024														
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,01	0,00	0,04	0,03	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	TK № 10	2024														
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,93	359,80	61,32	70,03	0,05	0,40	0,35	324,80	407,44	115,74	2,81	845,27	60,00	0,04	2,10																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				23														
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ																				II Завтрак														
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10	0,04	0,00	0,00	0,05	0,22	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012													
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10	0,04	0,00	0,00	0,05	0,22	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00															
6																																		
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ																				Обед														
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗАПЕЧЕНО ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	2,67	0,16	0,00	0,00	0,10	0,05	25,23	44,92	19,58	1,14	247,70	2,30	0,01	0,00	20	2012													
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	13,26	5,98	0,14	0,23	1,44	18,88	251,31	22,54	5,47	343,71	9,28	0,18	0,03	34	2024														
КАВАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ *	110	2,05	3,60	10,69	101,14	6,48	0,02	0,05	0,08	0,09	44,74	65,01	20,72	0,75	486,02	6,82	0,02	0,00	127	2012														
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	18,44	16,25	7,12	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2024													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024													
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024													
Итого за прием пищи:	700	18,68	21,54	93,26	671,45	22,41	6,16	0,19	0,51	1,62	119,31	423,30	79,62	9,25	1272,87	20,08	0,21	0,03																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43																																	
КОТЛЕТА РЫБНАЯ																				Полдник														
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	70	8,96	4,10	19,27	120,62	0,18	0,01	0,00	0,00	0,06	0,04	16,79	115,62	20,25	0,81	189,09	62,57	0,29	0,01	TK № 41	2024													
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА, ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ)	140	2,73	2,14	4,19	118,73	11,20	0,03	0,07	0,13	0,09	14,09	74,04	29,04	1,28	795,97	7,00	0,04	0,00	318	2012														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0,00	0,00	18,51	74,04	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	TK № 59	2024														
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK № 28	2024													
ПРЯНИКИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024													
Итого за прием пищи:	30	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	TK № 42	2024														
Итого за прием пищи:	470	15,23	7,19	65,42	429,88	11,38	0,04	0,07	0,27	0,16	40,13	227,66	57,29	3,34	1042,06	70,77	0,33	0,01																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28																																	
Всего за день:		47,54	45,83	224,66	1 551,89	96,21	76,27	0,31	1,23	2,35	699,46	1 210,32	276,28	15,57	3 486,26	169,84	0,58	2,14																

* Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3596-20. Приложение 11)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг		Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
							рет. экв.	рет. экв.														
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,00	0,04	0,15	0,02	0,01	1,02	1,52	2,60	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	200	8,58	3,10	23,36	151,39	1,36	0,30	2,42	0,11	0,50	138,93	261,48	26,18	2,71	298,45	28,37	0,05	0,03	TK № 43	2024		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	199/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15	0,00	0,00	0,00	0,01	13,51	6,26	5,12	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,00	0,00	0,02	0,03	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,01	0,00	368	2012		
Итого за прием пищи:	530	10,80	12,02	52,70	360,62	7,51	0,34	2,57	0,15	0,55	172,46	285,26	45,90	5,28	483,45	29,37	0,06	0,03				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
23																						
II Завтрак																						
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40	0,05	0,00	0,13	0,27	203,29	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40	0,05	0,00	0,13	0,27	203,29	190,00	28,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
6																						
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	3,45	38,30	0,00	0,00	0,01	11,50	3,05	2,07	0,12	29,79	0,00	0,01	0,00	23	2011		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	170/15/15	3,13	5,84	10,87	112,16	7,53	0,19	0,00	0,05	0,09	47,01	78,02	23,84	1,48	357,87	7,48	0,02	0,00	TK № 44	2024		
ЗРАДЫ РУБЛЕНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ)	70	8,96	8,09	19,15	185,25	2,25	0,05	0,11	0,06	0,10	30,76	116,70	21,02	2,19	241,98	6,04	0,03	0,00	TK № 45	2024		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00	0,01	0,03	0,07	0,02	23,01	40,53	10,19	0,93	63,92	0,76	0,01	0,01	309	2011		
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,41	0,00	1,42	0,00	0,47	0,00	0,00	392	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024	
Итого за прием пищи:	695	17,99	20,33	83,04	602,25	13,23	38,55	0,14	0,24	0,24	125,14	265,45	64,29	5,67	735,03	15,40	0,07	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
38																						
Полдник																						
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	5,15	7,39	1,56	108,93	0,31	0,06	0,30	0,06	0,08	31,31	142,85	19,46	0,52	243,69	86,82	0,40	0,01	TK № 46	2024		
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ	130	2,92	7,05	3,68	90,53	32,43	0,07	0,16	0,02	0,06	62,51	43,96	5,96	0,14	457,94	2,98	0,00	0,00	TK № 47	2024		
КОМПОТ ИЗ ЯГОДА	180	0,34	0,08	11,35	67,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	18,83	15,79	7,12	0,37	113,75	0,00	0,00	0,00	TK № 47	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	4,75	16,25	3,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024	
БУЛОЧКА РОЗОВАЯ	55	4,73	1,82	38,16	165,38	0,13	0,01	0,04	0,05	0,03	11,25	37,30	7,16	0,47	64,69	1,05	0,01	0,01	431	2011		
Итого за прием пищи:	480	16,34	17,25	76,08	539,11	32,87	0,14	0,50	0,22	0,21	132,25	273,55	46,75	2,55	930,27	91,97	0,41	0,02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																						
33																						
Всего за день:																						
		48,07	54,60	224,87	1 592,32	55,01	39,08	3,21	0,74	1,27	633,14	1 014,26	184,94	13,50	2 440,75	136,74	0,58	0,06				

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	А, мкг	Рети. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,50	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	3	2012		
КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	138,43	2,00	0,15	0,05	0,15	0,12	93,58	129,56	38,54	1,13	274,93	8,25	0,05	0,00	0,00	TK № 54	2024		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58	0,02	0,00	0,00	0,13	3,73	11,22	3,08	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	4,00	0,01	0,00	0,00	0,02	0,02	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	TK № 32	2024		
Итого за прием пищи:	460	10,24	12,09	52,10	360,65	6,58	0,18	0,05	0,22	0,28	115,51	163,68	51,42	88,93	773,66	20,19	0,06	0,00	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
22																							
II Завтрак																							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40	0,05	0,00	0,00	0,08	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	TK № 33	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	1,40	0,05	0,00	0,00	0,08	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
6																							
Обед																							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,12	5,76	3,45	78,66	1,52	0,65	0,00	0,00	0,01	0,02	13,49	15,73	8,02	0,51	116,64	2,84	0,01	0,00	TK № 55	2024		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ УКРОПА	180/10/10	2,43	5,22	1,92	110,67	6,10	0,16	0,00	0,00	0,05	0,06	32,23	60,60	18,28	0,96	301,94	4,61	0,02	0,00	TK № 56	2024		
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,70	0,30	0,10	0,05	0,06	29,80	101,90	18,53	0,51	197,79	56,70	0,26	0,01	0,00	TK № 57	2024		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	9,01	0,02	0,03	0,11	0,09	32,75	73,59	25,42	1,03	662,29	7,43	0,03	0,00	0,00	321	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,74	11,25	3,07	0,07	18,83	0,00	0,00	0,00	383	2012		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	5,40	26,10	5,70	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024		
Итого за прием пищи:	710	18,73	19,60	91,09	628,40	17,61	1,13	0,13	0,13	0,30	0,26	134,11	308,67	82,92	4,58	1 365,89	73,26	0,32	0,01				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
39																							
Полдник																							
ЯБЛО ВАРЕНОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,00	0,10	0,98	0,02	0,15	19,80	69,14	4,32	0,90	56,01	8,00	0,02	0,01	0,00	213	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	19,79	0,02	0,21	0,07	0,11	60,22	139,71	30,91	2,47	404,86	9,17	0,04	0,00	0,00	TK № 58	2024		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	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	TK № 59	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	TK № 20	2024		
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,52	29,85	164,16	2,18	0,03	0,13	0,05	0,06	11,79	42,73	25,13	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	0,01	451	2008		
Итого за прием пищи:	500	16,24	17,35	77,56	540,02	21,97	0,15	1,22	0,18	0,34	95,41	268,98	64,16	4,82	719,08	19,47	0,07	0,02	0,02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
33																							
Всего за день:																							
		48,74	54,04	234,24	1 619,96	47,56	1,51	1,40	0,78	1,22	585,03	931,33	226,50	98,53	3 150,63	130,92	0,49	0,03	0,03				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,00	0,00	0,00	0,02	0,01	3,80	13,00	2,60	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012			
КАША "ДРУЖБА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,68	0,04	0,08	0,06	0,15	182,22	120,43	34,04	0,40	214,18	12,15	0,00	0,00	0,00	TK № 22	2024			
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,58	0,02	0,00	0,03	0,13	3,73	11,22	3,08	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024			
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	38,00	0,01	0,00	0,10	0,03	35,00	17,00	9,90	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	0,00	TK № 24	2024			
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	360,86	39,26	0,07	0,08	0,21	0,32	224,75	161,65	49,62	86,32	589,91	22,09	0,15	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
II Завтрак																								
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10	0,04	0,00	0,05	0,22	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	400	2012			
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	1,10	0,04	0,00	0,05	0,22	215,22	151,92	23,63	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Обед																								
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50	0,00	0,00	0,01	0,01	11,50	12,00	7,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 25	2024			
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	5,57	0,16	0,00	0,05	0,08	44,36	77,43	26,31	1,52	435,84	8,17	0,03	0,00	0,00	TK № 26	2024			
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,08	0,01	0,04	0,05	0,08	23,14	99,43	12,90	1,30	206,99	5,06	0,02	0,00	0,00	289	2012			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,00	0,01	0,03	0,06	0,02	25,60	39,96	10,07	0,93	62,03	0,74	0,01	0,01	0,01	309	2011			
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,08	0,00	1,35	0,00	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,00	0,00	0,04	0,02	3,60	17,40	3,80	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	TK № 20	2024			
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	2,85	9,75	1,95	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024			
Итого за прием пищи:	695	19,12	20,66	83,29	601,72	8,15	0,18	0,07	0,23	0,21	117,13	285,97	63,38	5,00	816,81	15,09	0,06	0,01	0,01					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Полдник																								
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	14,63	0,29	0,00	0,10	0,14	25,34	204,40	40,47	1,94	280,03	7,05	0,14	0,03	0,03	TK № 27	2024			
СОК ЯБЛОЧНЫЙ*	180	0,90	0,18	18,18	82,80	3,60	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	442	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00	0,00	0,00	0,05	0,02	4,50	21,75	4,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	TK № 28	2024			
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,04	0,04	0,12	0,05	0,10	35,22	68,00	8,97	0,49	70,42	1,40	0,02	0,02	0,02	TK № 29	2024			
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,93	544,86	18,27	0,33	0,12	0,20	0,26	65,06	294,15	54,19	3,43	384,45	9,95	0,16	0,06	0,06					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																								
Всего за день:																								
		49,28	53,90	224,20	1 598,20	66,78	0,62	0,27	0,69	1,01	622,16	863,69	190,82	94,92	2 099,23	66,02	0,37	0,06	0,06					

* Сок в ассортименте (фруктовый)

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	489,68	535,96	2 322,32	16 044,22	731,28	1 266,72	10,83	8,34	14,78	6 780,28	10 399,79	2 377,46	298,47	29 358,54	1 044,79	4,58	2,59					
Среднее значение за период	48,97	53,60	232,23	1 604,42	73,13	126,67	1,08	0,83	1,48	678,03	1 039,98	237,75	29,85	2 935,95	104,48	0,46	0,26					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,2	30,1	57,7																			

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад	482	200	698	466

