

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг							
<b>Завтрак</b>																									
МАКАРОНЫ с сыром (С)	200	10,8	11,0	40,2	303,6	0,08	0,04	26,22	0,28	0,07	158,83	13,96	126,19	1,22	91,24	0,88	0,01	0,02	TK № 199с/22	2022					
КАКАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,67	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	25	2,0	0,3	12,3	59,5	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	5,75	8,50	22,25	0,50	34,00	0,90	0,00	0,00	TK № 10/22	2022					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	7	0,1	5,0	0,1	45,6	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблочки, бананы, груша, яблоки, мандарины)	140	1,2	0,3	11,3	52,7	0,06	53,76	0,01	0,00	0,04	46,91	17,89	31,65	0,41	267,83	2,76	0,03	0,00	TK № 4/22	2022					
Итого за прием пищи:	572	17,7	19,9	87,8	606,0	0,21	54,13	37,36	0,37	0,24	323,04	67,39	276,12	3,05	596,44	13,41	0,06	0,02							
<b>Обед</b>																									
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	60	0,5	6,0	2,1	65,3	0,03	6,90	2,13	0,00	0,03	10,47	9,19	19,41	0,42	117,53	1,35	0,01	0,00	TK № 326ш/22	2022					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (С)	200/10	6,7	6,5	15,4	147,8	0,14	2,36	0,11	0,00	0,06	30,90	30,75	96,39	1,69	300,60	4,43	0,03	0,00	TK № 187с/22	2022					
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	90	14,6	18,2	8,6	258,4	0,06	0,32	1,55	0,16	0,12	32,10	26,41	157,13	2,36	298,43	43,44	0,05	0,00	TK № 305ш/22	2022					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)	150	3,2	5,0	9,1	94,7	0,05	20,22	0,08	0,00	0,06	80,65	28,24	56,09	1,07	538,05	45,04	0,02	0,00	TK № 60ш/22	2022					
СОСИ в асорпименте	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,80	0,02	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60	500,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,80	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8/22	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9/22	2022					
Итого за прием пищи:	790	32,0	36,9	93,5	840,2	0,41	44,60	3,89	0,16	0,35	207,72	130,59	451,02	8,14	1 885,81	97,30	0,13	0,00							
Всего за день:		49,7	56,8	181,3	1 446,2	0,62	98,73	41,24	0,53	0,59	530,76	198,38	727,14	11,19	2 482,25	110,71	0,19	0,02							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	TK №							
																				Вит. В1	Вит. С	Вит. А	Вит. Д	Вит. В2		
<b>Завтрак</b>																										
ОМЛЕТ с сыром (С)	130/5	15,5	22,0	1,9	270,1	0,05	0,14	27,57	2,14	0,38	212,87	17,91	242,97	2,11	180,07	59,30	0,04	0,02	TK № 196w/22	2022						
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,78	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	0,00	TK № 68c/22	2022						
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	15	1,2	0,2	7,4	35,7	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,45	5,10	13,35	0,30	20,40	0,54	0,00	0,00	TK № 10/22	2022						
БУЛОЧКА ЗАВИТУШКА (С)	50	3,0	5,6	34,5	200,6	0,06	0,00	0,01	0,00	0,00	8,00	5,00	29,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 325w/22	2022						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, бананы, груша, яблоки, мандарины)	130	0,5	0,4	13,3	59,4	0,03	4,16	0,00	0,00	0,04	24,35	15,34	20,45	2,94	195,68	1,29	0,01	0,00	TK № 4/22	2022						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>20,4</b>	<b>28,2</b>	<b>71,7</b>	<b>625,4</b>	<b>0,16</b>	<b>4,33</b>	<b>27,58</b>	<b>2,14</b>	<b>0,44</b>	<b>261,43</b>	<b>49,04</b>	<b>313,07</b>	<b>6,52</b>	<b>421,28</b>	<b>61,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>								
<b>Обед</b>																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,5	7,0	1,6	71,9	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,88	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324w/22	2022						
БОЛПШ С КАПУСТОЙ И КАРТФОВЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,1	6,0	8,2	103,4	0,04	4,31	0,13	0,00	0,05	36,95	21,44	59,98	1,10	331,34	5,83	0,03	0,00	TK № 146c/22	2022						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)	60/30	8,7	8,3	8,5	144,5	0,06	0,36	0,02	0,02	0,05	13,56	13,46	79,90	0,42	155,51	22,80	0,14	0,01	TK № 315w/22	2022						
КАРТФОВЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с овощами (С)	150	3,1	8,3	23,2	180,6	0,12	7,53	0,21	0,00	0,09	23,86	35,59	87,05	1,33	792,84	7,74	0,05	0,00	TK № 206c/22	2022						
НАПИТОК брусничный (С)	200	0,2	0,1	25,2	102,4	0,00	0,94	0,00	0,00	0,00	14,09	3,34	3,47	0,15	22,74	0,00	0,00	0,00	TK № 202w/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8/22	2022						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,7	21,8	107,6	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	15,95	25,85	82,50	2,15	129,25	2,42	0,01	0,00	TK № 9/22	2022						
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>831</b>	<b>24,0</b>	<b>30,8</b>	<b>113,1</b>	<b>827,6</b>	<b>0,39</b>	<b>19,51</b>	<b>6,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,28</b>	<b>129,06</b>	<b>115,60</b>	<b>372,29</b>	<b>6,08</b>	<b>1 568,00</b>	<b>42,30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,01</b>								
<b>Всего за день:</b>		<b>44,4</b>	<b>59,0</b>	<b>184,8</b>	<b>1 453,0</b>	<b>0,55</b>	<b>23,84</b>	<b>34,31</b>	<b>2,16</b>	<b>0,72</b>	<b>390,49</b>	<b>164,64</b>	<b>685,36</b>	<b>12,60</b>	<b>1 989,28</b>	<b>103,43</b>	<b>0,30</b>	<b>0,03</b>								

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	І, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																							
КАЦА ПШЕННАЯ вязкая (С)	150/5	8,2	7,7	40,5	268,4	0,17	0,32	10,63	0,07	0,12	115,35	48,48	173,97	1,33	241,37	50,17	0,03	0,00	ТК № 176с/22	2022			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	ТК № 124с/22	2022			
БУТЕРБРОД с маслом сливочным	30	1,7	7,3	10,0	112,8	0,03	0,00	0,04	0,13	0,02	6,97	6,80	20,75	0,42	30,11	0,72	0,00	0,00	ТК № 209ш/22	2022			
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	0,28	0,81	26,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	ТК № 28/22	2022			
Итого за прием пищи:	500	16,5	20,1	78,8	569,5	0,50	1,30	41,51	0,20	0,43	310,92	103,29	372,98	3,13	579,76	55,33	0,04	0,00					
<b>Обед</b>																							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями	60	0,5	0,1	1,0	6,6	0,01	1,92	0,00	0,00	0,00	13,60	8,26	14,15	0,36	82,16	0,00	0,00	0,00	ТК № 39ш/22	2022			
УКА С ГОРБУШЕЙ, КАРТФЕЛЕМ и пшеном (Р)	200/15	7,3	3,5	14,8	120,0	0,11	3,54	0,12	0,03	0,08	26,47	29,35	100,71	0,92	467,44	64,24	0,12	0,01	ТК № 35шш/22	2022			
ПЛОВ из птицы (С)	200	20,8	22,5	34,5	404,2	0,08	1,06	46,61	0,00	0,14	26,50	41,76	214,34	1,98	282,53	40,86	0,14	0,01	ТК № 14шш/22	2022			
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИГОШКА"	200	0,0	0,0	21,6	87,0	0,26	9,20	110,40	1,93	0,33	7,29	1,62	0,00	0,00	0,54	0,00	0,00	0,00	ТК № 37ш/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	ТК № 8/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	ТК № 8/22	2022			
Итого за прием пищи:	755	34,2	26,9	107,4	789,8	0,57	15,72	157,13	1,96	0,60	93,46	105,39	415,20	5,25	963,87	108,13	0,28	0,02	ТК № 9/22	2022			
Всего за день:		50,7	47,0	186,2	1 359,3	1,07	17,02	198,64	2,16	1,03	404,38	208,68	789,18	8,38	1 543,63	163,46	0,32	0,02					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг					
<b>Завтрак</b>																							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком стученным (С)	130/15	24,5	16,7	32,0	376,2	0,06	0,20	0,06	0,27	0,30	220,04	33,67	274,49	0,99	94,05	13,07	0,04	0,03	ТК № 215ш/22	2022			
ЧАЙ С САХАРОМ и лимон (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	ТК № 94ш/22	2022			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	ТК № 10/22	2022			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, бананы, груша, яблоки мандарины)	150	0,6	0,7	14,6	66,8	0,05	9,60	0,01	0,00	0,03	23,66	13,28	16,22	3,24	404,96	2,96	0,02	0,00	ТК № 4/22	2022			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>532</b>	<b>27,8</b>	<b>17,8</b>	<b>80,9</b>	<b>594,4</b>	<b>0,16</b>	<b>10,54</b>	<b>0,07</b>	<b>0,27</b>	<b>0,36</b>	<b>265,53</b>	<b>63,50</b>	<b>326,07</b>	<b>5,65</b>	<b>576,14</b>	<b>17,12</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>					
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	70	0,7	7,0	3,1	79,3	0,04	8,85	0,06	0,00	0,03	11,17	11,71	20,88	0,55	163,93	1,40	0,01	0,00	ТК № 325ш/22	2022			
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курчией (Р)	200/10	4,6	5,2	15,7	124,9	0,07	3,25	5,69	0,09	0,07	24,04	20,19	65,68	0,89	375,76	41,14	0,04	0,00	ТК № 24ш/22	2022			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	90	13,1	6,5	9,6	144,9	0,14	5,73	4,79	0,16	0,98	32,61	16,94	194,87	3,80	245,92	7,92	0,13	0,02	ТК № 63ш/22	2022			
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ (С)	150	3,2	4,7	21,1	140,3	0,11	6,63	2,68	0,07	0,10	39,76	28,88	84,52	1,07	741,59	47,86	0,04	0,00	ТК № 113с/22	2022			
СОМИ в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120,0	0,08	80,00	0,00	0,00	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	0,00	ТК № 292ш/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	ТК № 8/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	ТК № 9/22	2022			
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>28,6</b>	<b>24,4</b>	<b>111,4</b>	<b>781,4</b>	<b>0,55</b>	<b>104,46</b>	<b>13,22</b>	<b>0,32</b>	<b>1,26</b>	<b>163,18</b>	<b>124,12</b>	<b>477,95</b>	<b>8,91</b>	<b>2 016,40</b>	<b>101,36</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>					
<b>Всего за день:</b>		<b>56,4</b>	<b>42,2</b>	<b>192,3</b>	<b>1 375,8</b>	<b>0,71</b>	<b>115,00</b>	<b>13,29</b>	<b>0,59</b>	<b>1,52</b>	<b>428,71</b>	<b>187,62</b>	<b>804,02</b>	<b>14,56</b>	<b>2 592,54</b>	<b>118,48</b>	<b>0,30</b>	<b>0,05</b>					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг					
ВАРЕНИКИ ИЗ П/Ф ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ с маслом	200/5	6,1	12,1	34,9	277,4	0,00	0,00	0,01	0,07	0,00	1,01	0,00	0,00	1,18	0,01	1,46	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 47/22	2022
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,3	1,4	16,6	86,4	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	0,00	0,00	TK № 80с/22	2022
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 207с/22	2022
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, бананы, груша, яблоки, мангустарини)	150	1,3	0,3	11,1	52,6	0,09	36,48	0,01	0,00	0,05	51,75	16,22	25,07	0,15	225,78	0,44	0,23	0,00	0,00	0,00	TK № 4/22	2022
Итого за прием пищи:	605	14,4	22,5	77,0	575,2	0,14	36,68	25,23	0,29	0,15	225,34	35,93	146,07	0,91	354,25	5,96	0,24	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																						
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ нарезка	70	0,6	0,1	1,8	9,9	0,02	7,00	7,00	0,00	0,03	16,10	9,80	29,40	0,42	98,70	2,10	0,01	0,00	0,00	0,00	TK № 35ш/22	2022
СВЕКОЛЫ-НИК с маслом и сметаной (И)	200/10/6	4,3	6,0	10,6	113,5	0,05	3,19	0,11	0,00	0,06	35,88	23,79	67,19	1,31	391,42	42,38	0,03	0,00	0,00	0,00	TK № 50ш/22	2022
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)	90	14,2	15,8	9,0	235,2	0,04	0,42	0,00	0,00	0,08	15,20	19,62	132,25	2,07	285,73	60,76	0,04	0,00	0,00	0,00	TK № 231ш/22	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	150	6,8	4,3	43,1	238,2	0,08	0,00	0,01	0,07	0,03	22,77	10,32	52,00	1,20	79,41	89,65	0,01	0,01	0,01	0,01	TK № 86с/22	2022
НАПИТОК из плодов шиповника (Р)	200	0,7	0,3	25,8	120,9	0,01	88,00	0,16	0,00	0,05	19,21	4,86	3,06	0,59	11,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 213ш/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	6,00	4,20	19,50	0,33	27,90	0,96	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 8/22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,3	0,4	13,9	68,5	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	10,15	16,45	52,50	1,37	82,25	1,54	0,01	0,00	0,00	0,00	TK № 9/22	2022
Итого за прием пищи:	791	31,2	27,1	119,0	856,5	0,29	98,61	7,28	0,07	0,29	125,31	89,04	355,90	7,29	976,52	197,39	0,10	0,01	0,01	0,01		
Всего за день:		45,6	49,6	196,0	1431,7	0,43	135,29	32,51	0,36	0,44	350,65	124,97	501,97	8,20	1330,77	203,35	0,34	0,01	0,01	0,01		

## 16 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг							
КАША "ДРУЖБА" (С)	180/5	5,2	7,5	23,1	187,7	0,07	0,45	15,02	0,07	0,14	142,52	25,79	127,85	0,44	220,88	32,25	0,03	0,00	TK № 108с/22	2022					
КАЖАО с молоком (С)	200	3,6	3,3	23,9	144,6	0,03	0,33	11,09	0,00	0,10	109,89	27,04	93,97	0,91	201,33	8,87	0,02	0,00	TK № 214с/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	0,00	TK № 8122	2022					
Сыр (порциями)	13	3,0	3,8	0,0	46,1	0,01	0,06	26,39	0,12	0,04	112,75	4,47	63,90	0,13	11,11	0,00	0,00	TK № 212а/22	2022						
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	TK № 282/22	2022						
Итого за прием пищи:	563	19,5	17,9	77,9	562,4	0,45	1,65	79,80	0,19	0,53	499,36	82,70	426,32	2,15	628,17	42,72	0,06	0,00							
<b>Обед</b>																									
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	80	0,6	0,1	2,3	12,9	0,04	9,60	0,07	0,00	0,04	8,28	11,80	15,34	0,53	168,97	1,18	0,01	0,00	TK № 38ш/22	2022					
РАССОЛЫНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)	200/6	1,9	3,6	13,2	93,4	0,06	3,44	0,12	0,00	0,05	22,60	20,03	53,64	0,69	383,39	4,01	0,02	0,00	TK № 125ш/22	2022					
ПЛОВ из говядины (б/т) (С)	200	19,1	23,7	41,4	455,1	0,09	0,84	0,57	0,20	0,14	25,97	51,54	218,76	2,57	415,47	8,94	0,08	0,00	TK № 228ш/22	2022					
СОКИ в асагопименте	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	2,80	240,00	2,00	0,00	TK № 292ш/22	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	26,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 8122	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 9122	2022					
Итого за прием пищи:	746	28,2	28,4	112,6	819,4	0,32	17,88	0,76	0,20	0,29	90,45	115,77	387,74	8,59	1 339,03	19,17	0,13	0,00							
Всего за день:		47,7	46,3	190,5	1 381,8	0,77	19,53	80,56	0,39	0,82	589,81	198,47	814,06	10,74	1 967,20	61,89	0,19	0,00							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал/100г	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	150	15,9	17,0	2,4	228,0	0,06	0,13	4,52	2,71	0,47	100,84	17,25	234,57	2,73	220,87	50,97	0,06	0,03	TK № 142/22	2022			
ЧАЙ С САХАРОМ и лимонем (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,00	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94/22	2022			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,60	6,80	17,80	0,40	27,20	0,72	0,00	0,00	TK № 10/22	2022			
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ (50) (С)	50	5,7	8,7	14,4	158,8	0,04	0,03	19,67	0,22	0,05	118,00	13,31	84,43	0,67	55,37	1,08	0,00	0,00	TK № 207/22	2022			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	150	0,6	0,5	15,4	68,6	0,03	4,80	0,00	0,00	0,05	28,10	17,70	23,60	3,39	225,78	1,49	0,02	0,00	TK № 4/22	2022			
Итого за прием пищи:	577	24,1	26,5	61,6	583,0	0,16	5,70	24,19	2,93	0,59	266,47	61,41	369,06	8,01	565,55	54,27	0,08	0,03					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	70	0,5	7,0	1,6	71,9	0,02	6,37	6,37	0,00	0,03	14,65	8,92	26,89	0,38	89,82	1,91	0,01	0,00	TK № 324/22	2022			
БОРЩ С КАПУСТОЙ и КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	200/10/6	4,1	6,0	8,2	103,4	0,04	4,31	0,13	0,00	0,05	36,95	21,44	59,98	1,10	331,34	5,83	0,03	0,00	TK № 146/22	2022			
ФРИКАДЕЛКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	80/30	11,3	10,0	8,4	158,3	0,04	0,37	27,84	0,02	0,08	29,43	13,01	100,26	0,94	146,36	8,02	0,07	0,01	TK № 387/23	2023			
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	150	3,0	4,1	23,5	143,1	0,12	7,68	0,01	0,07	0,09	21,83	31,66	78,82	1,22	829,29	46,82	0,04	0,00	TK № 185/22	2022			
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)	200	0,4	0,0	29,3	119,2	0,00	0,01	0,02	0,00	0,00	54,06	3,84	3,98	0,11	1,14	0,00	0,00	TK № 89/22	2022				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8/22	2022			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,5	17,8	88,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 8/22	2022			
Итого за прием пищи:	836	25,7	28,0	110,9	789,4	0,35	18,74	34,37	0,09	0,30	178,97	106,32	366,68	6,01	1545,49	66,00	0,17	0,01	TK № 8/22	2022			
Всего за день:		49,8	54,5	172,5	1372,4	0,51	24,44	58,56	3,02	0,89	445,44	167,73	735,74	14,02	2111,04	120,27	0,25	0,04					

## 18 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг			Se, мг
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	180/5	4,4	5,9	32,9	206,7	0,04	0,26	8,65	0,07	0,09	86,58	24,59	103,04	0,41	146,07	38,93	0,03	0,00	TK № 178w/22	2022
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (С)	200	2,7	2,2	22,0	121,5	0,02	0,17	5,54	0,00	0,06	64,40	29,61	70,16	1,26	159,93	4,44	0,01	0,00	TK № 124w/22	2022
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	48	3,8	0,5	23,6	114,2	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,04	16,32	42,72	0,96	65,28	1,73	0,00	0,00	TK № 10/22	2022
МАСЛО сливочное (порциями)	7	0,1	5,0	0,1	45,6	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	0,00	TK № 210w/22	2022
СЫР (порциями)	13	3,0	3,8	0,0	46,1	0,01	0,06	28,39	0,12	0,04	112,75	4,47	63,90	0,13	11,11	0,00	0,00	0,00	TK № 212w/22	2022
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28/22	2022
Итого за прием пищи:	568	17,9	20,3	84,9	600,9	0,43	1,30	67,91	0,28	0,46	400,63	93,39	389,96	2,89	532,78	45,10	0,04	0,00		
<b>Обед</b>																				
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	70	1,3	5,4	6,9	82,0	0,04	2,71	0,14	0,00	0,03	15,32	15,58	34,46	0,60	228,04	2,75	0,01	0,00	TK № 77w/22	2022
УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	200/15	7,3	3,5	14,8	120,0	0,11	3,54	0,12	0,03	0,08	26,47	29,35	100,71	0,92	467,44	64,24	0,12	0,01	TK № 355w/22	2022
ТЕФТЕЛИ из говядины (60/30, бр) (С)	60/30	8,3	13,3	10,1	193,9	0,04	0,58	0,01	0,02	0,05	13,37	13,07	78,08	1,18	178,62	7,60	0,02	0,00	TK № 240w/22	2022
ОВОЩИ тушеные (Р)	150	2,6	6,2	14,1	122,8	0,07	10,16	0,18	0,04	0,07	42,08	26,81	60,45	0,99	562,96	29,08	0,03	0,00	TK № 83w/22	2022
СОКИ в ассортименте	200	1,0	0,0	25,4	110,0	0,04	8,00	0,54	0,00	0,08	40,00	20,00	36,00	0,40	480,00	0,00	0,00	0,00	TK № 292w/22	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8122	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	0,00	TK № 9122	2022
Итого за прием пищи:	820	27,2	29,4	113,2	832,0	0,44	24,99	0,99	0,09	0,36	160,74	134,61	413,95	6,54	2 086,31	107,31	0,20	0,01		
Всего за день:		45,1	49,7	198,1	1 432,9	0,87	26,29	68,90	0,37	0,82	561,37	228,00	803,93	9,43	2 619,09	152,41	0,24	0,01		



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг						
ПЕДИНГ из ТВОРОГА, заправленный с молоком стученым (С)	130/10	14,6	9,7	28,6	298,8	0,05	0,12	0,04	0,21	0,19	137,48	23,37	173,30	0,89	138,63	31,66	0,04	0,02	TK № 219с/22	2022				
ЧАЙ С САХАРОМ (С)	200	0,2	0,0	14,6	59,6	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	12,76	5,69	7,30	0,77	25,13	0,00	0,00	TK № 68бс/22	2022					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	TK № 10/22	2022					
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, ВАФИ, ЗЕФИР, КОНФЕТЫ, ШОКОЛАД, ПЕЧЕНЬЕ)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	3,85	3,15	17,50	0,28	24,85	0,00	0,00	TK № 18/22	2022					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, бананы, яблоки, апельсины)	150	1,3	0,3	12,1	58,5	0,06	57,60	0,01	0,00	0,05	50,27	19,17	33,92	0,44	286,97	2,96	0,03	0,00	TK № 1/22	2022				
Итого за прием пищи:	555	20,6	11,9	96,3	575,4	0,19	57,75	0,05	0,21	0,28	211,26	61,58	258,72	2,98	516,38	35,70	0,07	0,02						
<b>Обед</b>																								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	70	0,6	7,0	2,4	76,1	0,03	8,05	2,49	0,00	0,03	12,22	10,72	22,65	0,49	137,12	1,58	0,01	0,00	TK № 326ш/22	2022				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ И МРЩЕЦ (Р)	200/10	4,6	5,2	15,7	124,9	0,07	3,25	5,69	0,09	0,07	24,04	20,19	65,68	0,89	375,76	41,14	0,04	0,00	TK № 24ш/22	2022				
КОТЛЕТА, РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, см) (Р)	90	17,5	11,9	5,6	194,6	0,18	0,47	0,02	0,15	0,14	21,53	28,34	186,09	1,41	271,69	34,29	0,26	0,03	TK № 139ш/22	2022				
ПЮРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ (С)	150	3,2	4,7	21,1	140,3	0,11	6,63	2,68	0,07	0,10	39,76	28,88	84,52	1,07	741,59	47,86	0,04	0,00	TK № 113с/22	2022				
НАПИТОК яблочный (С)	200	0,1	0,1	25,6	103,7	0,01	0,64	0,00	0,00	0,00	12,40	3,86	2,43	0,55	68,84	0,49	0,00	TK № 242ш/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,00	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8/22	2022				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,5	17,8	88,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9/22	2022				
Итого за прием пищи:	810	32,4	29,8	110,3	833,1	0,53	19,04	10,88	0,31	0,39	132,00	117,44	458,12	6,67	1742,60	128,78	0,37	0,03	TK № 9/22	2022				
Всего за день:	53,0	41,7	206,6	1408,5	0,72	76,79	10,93	0,52	0,67	343,26	179,02	716,84	9,65	2258,98	164,48	0,44	0,05							

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг							
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенино-бурдуная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	180/5	3,7	5,5	21,2	152,3	0,06	0,19	6,40	0,07	0,07	66,64	18,26	77,02	0,62	123,36	21,39	0,01	0,00	TK № 59w/22	2022					
ЧАЙ с молоком (С)	200	1,3	1,4	16,6	86,4	0,01	0,17	5,54	0,00	0,05	54,58	6,40	35,39	0,08	71,64	4,44	0,01	0,00	TK № 80w/22	2022					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	TK № 107/22	2022					
БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (С)	55	4,0	8,8	32,5	225,5	0,04	0,02	0,52	0,08	0,03	13,59	5,88	36,34	0,48	53,41	17,39	0,01	0,00	TK № 218w/22	2022					
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,8	0,28	0,81	25,30	0,00	0,23	124,20	18,40	108,10	0,12	148,35	0,00	0,00	0,00	TK № 28/22	2022					
Итого за прием пищи:	585	15,3	18,9	91,3	602,4	0,44	1,19	37,76	0,15	0,40	285,91	59,14	283,55	1,90	437,56	44,30	0,03	0,00							
<b>Обед</b>																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	60	1,1	6,1	5,9	83,3	0,04	2,32	0,18	0,00	0,03	11,26	13,54	29,39	0,45	200,72	2,07	0,01	0,00	TK № 111w/22	2022					
СВЕКОЛЫНИК с мясом и сметаной (П)	200/10/6	4,3	6,0	10,6	113,5	0,05	3,19	0,11	0,00	0,06	35,68	23,79	67,19	1,31	391,42	42,38	0,03	0,00	TK № 50w/22	2022					
ПЕЧЕНЬ, тушенная в соусе (С)	90	12,0	9,0	7,7	154,4	0,13	5,41	2,70	0,00	0,95	16,73	11,02	168,20	3,56	191,56	20,84	0,12	0,02	TK № 234w/22	2022					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	150	7,2	5,3	32,5	206,7	0,18	0,00	0,01	0,07	0,10	19,39	105,63	157,40	3,53	219,61	41,34	0,01	0,01	TK № 138w/22	2022					
КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ с витаминной смесью "Виташка" (Р)	200	0,2	0,0	20,9	85,0	0,06	5,38	24,00	0,42	0,08	15,41	4,42	4,48	0,10	43,17	0,43	0,00	0,00	TK № 87/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	40	3,0	0,3	19,7	93,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	8,00	5,60	25,00	0,44	37,20	1,28	0,01	0,00	TK № 87/22	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	11,60	18,80	60,00	1,56	94,00	1,76	0,01	0,00	TK № 92/22	2022					
Итого за прием пищи:	796	30,4	27,2	113,1	814,9	0,57	16,30	27,00	0,49	1,26	118,27	182,80	512,66	10,95	1177,68	110,10	0,19	0,03	TK № 92/22	2022					
Всего за день:		45,7	46,1	204,4	1 417,3	1,01	17,49	64,76	0,64	1,66	384,18	241,94	796,21	12,85	1 815,24	154,40	0,22	0,03							

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мг					
Итого за весь период	990,6	978,8	3 836,9	28 210,3	14,49	1 063,25	1 195,97	22,10	18,99	8 910,19	3 846,99	14 981,51	225,84	41 215,62	2 842,59	5,78	0,51						
Среднее значение за период	49,5	48,9	191,8	1 410,5	0,72	53,16	59,80	1,11	0,95	445,51	192,35	749,08	11,29	2 060,78	142,13	0,29	0,03						
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период, в % от калорийности	14,0	31,2	54,8																				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7 - 11 лет	558	796