

11 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, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
<b>МАКАРОНЫ с сыром (С)</b>	230	12,4	12,7	46,3	349,1	0,09	0,04	30,16	0,32	0,08	182,65	16,05	145,11	1,41	104,92	1,01	0,01	0,02	TK № 1994/22	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	8,87	0,02	0,00	TK № 2146/22	2022				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	0,00	TK № 10/22	2022				
МАСЛО сливочное (порциями)	10	0,1	7,1	0,1	65,2	0,00	0,00	0,04	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсины, бананы, груша, яблоки, мандарины)	160	1,4	0,4	12,9	60,3	0,06	61,44	0,01	0,00	0,05	53,62	20,45	36,18	0,46	306,10	3,15	0,03	0,00	TK № 4/22	2022				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>20,3</b>	<b>23,9</b>	<b>100,4</b>	<b>702,5</b>	<b>0,24</b>	<b>61,81</b>	<b>41,30</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>356,58</b>	<b>75,44</b>	<b>309,36</b>	<b>3,50</b>	<b>662,86</b>	<b>14,29</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>						
<b>САЛАТ из свежих помидоров и огурцов (С)</b>	100	0,9	10,0	3,5	108,8	0,04	11,50	3,55	0,00	0,04	17,45	15,32	32,36	0,69	195,89	2,25	0,02	0,00	TK № 326ш/22	2022				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с БОБОВЫМИ и мясом (С)	250/10	7,7	7,6	18,9	175,8	0,17	2,91	0,13	0,00	0,07	37,99	37,46	114,24	2,02	361,21	5,24	0,03	0,00	TK № 187с/22	2022				
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)	100	16,2	20,3	9,6	287,1	0,07	0,35	1,73	0,18	0,13	35,66	29,35	174,59	2,63	331,58	48,27	0,05	0,00	TK № 305ш/22	2022				
КАПУСТА тушеная (И)	180	3,9	6,0	10,9	113,6	0,05	24,27	0,10	0,00	0,08	98,79	33,90	67,33	1,28	645,92	54,05	0,02	0,00	TK № 292ш/22	2022				
СОКИ в ассортименте	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	TK № 292ш/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 № 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				
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>36,5</b>	<b>45,2</b>	<b>105,6</b>	<b>980,8</b>	<b>0,48</b>	<b>53,83</b>	<b>5,53</b>	<b>0,18</b>	<b>0,41</b>	<b>243,94</b>	<b>155,48</b>	<b>521,27</b>	<b>9,48</b>	<b>2 182,20</b>	<b>113,23</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>						
<b>Всего за день:</b>		<b>56,8</b>	<b>69,1</b>	<b>206,0</b>	<b>1 683,3</b>	<b>0,72</b>	<b>115,64</b>	<b>46,83</b>	<b>0,63</b>	<b>0,67</b>	<b>600,52</b>	<b>230,92</b>	<b>830,63</b>	<b>12,98</b>	<b>2 845,06</b>	<b>127,52</b>	<b>0,20</b>	<b>0,02</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	І, мг	F, мг	Se, мг	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг		
ОМЛЕТ с сыром (С)	150/5	17,8	24,8	2,2	305,7	0,08	0,16	31,66	2,45	0,44	244,17	20,56	278,81	2,43	206,59	66,19	0,05	0,03	TK № 195w/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 № 68w/22	2022					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	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	TK № 10/22	2022					
БЛЮЧКА ЗАВИТУШКА (С)	60	3,6	6,8	41,4	241,0	0,07	0,00	0,01	0,00	0,00	9,61	6,01	34,84	0,48	0,00	0,00	0,00	TK № 323w/22	2022					
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (апельсин, банан, груша, яблоки, мандарин)	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:	590	24,2	32,4	85,9	734,4	0,20	4,99	31,67	2,45	0,52	300,39	58,46	366,80	7,57	491,50	68,58	0,07	0,03						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	0,00	TK № 324w/22	2022				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/106	4,5	6,6	9,9	117,6	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	0,00	TK № 146w/22	2022				
ТЕОТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (b/p) (горбуша) (С)	80/30	10,6	9,9	10,2	173,3	0,08	0,42	0,02	0,02	0,06	16,08	16,24	97,17	0,50	188,11	28,96	0,18	0,02	TK № 315w/22	2022				
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый с овощами (С)	180	3,7	9,9	27,8	216,7	0,15	9,04	0,25	0,00	0,11	26,63	42,70	104,46	1,59	951,40	9,28	0,06	0,00	TK № 206w/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	TK № 202w/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	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				
Итого за прием пищи:	961	27,1	37,5	121,8	937,5	0,45	24,81	9,53	0,02	0,33	149,92	133,63	426,84	6,77	1 862,58	49,81	0,31	0,02						
Всего за день:	51,3	69,9	207,7	1 671,9	0,65	29,80	41,20	2,47	0,85	450,31	192,09	793,64	14,34	2 354,08	118,39	0,38	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, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Се, мг							
КАША ПШЕННАЯ вязкая (С)	200/6	10,8	9,7	53,5	350,8	0,23	0,42	14,05	0,08	0,15	152,26	64,08	229,81	1,76	318,65	65,45	0,04	0,00	ТК № 176/22	2022					
КОФЕИННЫЙ 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 № 124/22	2022					
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВС	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	10,20	26,70	0,60	40,80	1,08	0,00	0,00	ТК № 102/22	2022						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)	10	0,1	7,1	0,1	65,2	0,00	0,00	0,04	0,13	0,01	2,37	0,00	2,95	0,02	2,91	0,00	0,00	ТК № 210/22	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	ТК № 210/22	2022						
Итого за прием пищи:	561	19,9	22,2	96,6	675,7	0,58	1,40	44,93	0,21	0,47	350,13	122,29	437,72	3,76	670,84	70,97	0,05	0,00	ТК № 28/22	2022					
ОПУЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями					<b>Обед</b>																				
УКА С ГОРБУШЕЙ КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	100	0,9	0,1	1,6	10,9	0,02	3,20	0,00	0,00	0,02	22,67	13,76	23,59	0,58	136,93	0,00	0,00	ТК № 39/22	2022						
ПЛОВ из пшцы (С)	250/15	7,8	4,0	18,2	139,7	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	ТК № 355/22	2022					
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОШКА"	250	26,0	28,1	43,2	505,6	0,10	1,32	58,26	0,00	0,17	33,05	52,21	267,96	2,47	353,23	50,07	0,18	0,02	ТК № 141/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВС	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	ТК № 37/22	2022						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	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	ТК № 8/22	2022					
Итого за прием пищи:	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	ТК № 9/22	2022					
Всего за день:	915	41,8	33,2	129,0	958,2	0,66	18,06	168,81	1,97	0,67	119,11	132,63	512,30	6,66	1 210,65	130,85	0,33	0,03							
		61,7	55,4	225,6	1 633,9	1,24	19,46	213,74	2,18	1,14	469,24	254,92	960,02	10,42	1 881,49	201,82	0,38	0,03							

## 14 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, мг	F, мг	Se, мг						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с молоком стученным (С)	150/20	28,1	19,2	38,0	436,9	0,07	0,24	0,07	0,30	0,35	258,31	39,17	317,91	1,13	117,30	15,07	0,04	0,03	TK № 215ш/22	2022				
ЧАЙ с САХАРОМ и лимонном (Р)	200/7	0,3	0,1	19,6	80,0	0,00	0,74	0,00	0,01	0,01	14,93	6,35	8,66	0,82	36,33	0,01	0,00	0,00	TK № 94ш/22	2022				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	40	3,2	0,4	19,6	95,2	0,06	0,00	0,00	0,02	0,02	9,20	13,60	35,60	0,89	54,40	1,44	0,00	0,00	TK № 10ш/22	2022				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблочки, бананы, груши, яблоки, мандарины)	170	0,7	0,8	16,5	75,7	0,05	10,88	0,01	0,00	0,03	26,81	15,05	18,38	3,67	458,95	3,35	0,02	0,00	TK № 4ш/22	2022				
Итого за прием пищи:	587	32,3	20,5	93,7	687,8	0,18	11,86	0,08	0,30	0,41	309,25	74,17	380,55	6,42	666,98	19,87	0,06	0,03						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (С)	100	1,0	10,0	4,4	113,3	0,05	12,65	0,08	0,00	0,05	15,94	16,72	29,81	0,78	234,11	1,99	0,02	0,00	TK № 325ш/22	2022				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с ДАЛШОЙ ДОМАШНЕЙ и грибами (Р)	250/15	6,4	7,0	19,4	182,4	0,08	4,04	9,04	0,11	0,09	30,50	25,65	87,34	1,16	472,83	53,01	0,05	0,00	TK № 24ш/22	2022				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)	100	14,6	7,2	10,7	180,7	0,15	6,36	5,32	0,18	1,09	36,23	18,82	216,52	4,22	273,24	8,80	0,14	0,03	TK № 63ш/22	2022				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (С)	180	3,8	5,6	25,3	188,4	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	0,00	TK № 113ш/22	2022				
СОКИ в ассортименте	200	1,4	0,2	26,4	120,0	0,08	80,00	0,00	0,04	0,04	36,00	22,00	26,00	0,60	358,00	0,00	0,00	TK № 292ш/22	2022					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	45	3,4	0,4	22,1	105,5	0,05	0,00	0,00	0,01	9,00	6,30	29,25	0,50	41,85	1,44	0,01	0,00	TK № 8ш/22	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,0	0,5	17,8	88,0	0,08	0,00	0,00	0,04	13,05	21,15	67,50	1,76	105,75	1,98	0,01	0,00	TK № 9ш/22	2022					
Итого за прием пищи:	935	33,6	30,9	126,1	918,3	0,63	111,01	17,65	0,37	1,44	188,43	145,30	557,84	10,30	2 375,69	124,66	0,28	0,03						
Всего за день:	65,9	51,4	219,8	1 606,1	0,81	122,87	17,73	0,67	1,85	497,68	219,47	938,39	16,72	3 042,67	144,53	0,34	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ф, мг	Se, мг						
ВАРЕНИКИ ИЗ ПЛОД. ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С КАРТОФЕЛЕМ С МАСЛОМ	250г6	7,6	14,9	43,4	343,6	0,00	0,00	0,01	0,08	0,01	1,21	0,00	1,42	0,01	1,75	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	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	TK № 207с/22	2022			
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	1,4	0,4	12,6	59,6	0,10	41,34	0,01	0,00	0,05	58,65	18,38	28,41	0,17	255,88	0,49	0,26	0,00	0,00	TK № 4/22	2022			
Итого за прием пищи:	676	16,0	25,4	87,0	646,4	0,15	41,54	25,23	0,30	0,16	232,44	38,09	148,65	0,93	384,64	6,01	0,27	0,00						
ОГРУПЦЫ СВЕЖИЕ, нарезка	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	10,00	10,00	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	0,60	141,00	3,00	0,02	0,00	0,00	TK № 35ш/22	2022			
СВЕКОЛЬНИК с маслом и сметаной (И)	250/10/6	4,6	6,6	12,9	128,9	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,33	470,13	51,51	0,03	0,00	0,00	TK № 50ш/22	2022			
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ (С)	120	19,0	21,0	11,9	313,6	0,06	0,57	0,01	0,00	0,11	20,38	26,19	176,38	2,77	381,19	82,33	0,05	0,00	0,00	TK № 231ш/22	2022			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ отварные (С)	180	8,1	5,1	51,8	285,8	0,10	0,00	0,01	0,08	0,03	27,32	12,38	62,40	1,44	95,30	107,58	0,02	0,02	0,00	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	TK № 213ш/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	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	0,00	TK № 8/22	2022			
Итого за прием пищи:	946	38,8	33,9	140,4	1 036,3	0,36	102,50	10,31	0,08	0,34	152,41	110,47	447,01	8,93	1 229,93	247,46	0,14	0,02	0,00	TK № 9/22	2022			
Всего за день:	54,8	59,3	227,4	1 684,7	0,51	144,04	36,54	0,38	0,50	384,85	148,56	596,66	9,86	1 614,57	253,47	0,41	0,02							

Применение	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)	200/6	5,8	8,6	25,7	211,1	0,07	0,50	16,65	0,08	0,16	156,14	28,61	141,88	0,49	244,92	37,54	0,03	0,00	TK № 1086/22	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	8,87	0,02	0,00	TK № 2144/22	2022			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	60	4,6	0,5	29,5	140,6	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	8,40	39,00	0,66	55,80	1,92	0,01	0,00	TK № 8/22	2022			
СЫР (попуцям)	15	3,5	4,4	0,0	53,2	0,01	0,07	32,76	0,14	0,04	130,10	5,16	73,73	0,15	12,82	0,00	0,00	TK № 2120/22	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 № 29/22	2022				
Итого за прием пищи:	596	21,4	19,7	85,4	616,3	0,46	1,71	85,80	0,22	0,55	534,33	87,61	456,68	2,33	663,22	48,33	0,06	0,00					
<b>Обед</b>																							
ТОМАТЫ СВЕЖИЕ нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21,5	0,06	16,00	0,11	0,00	0,06	13,80	19,66	25,56	0,88	281,62	1,97	0,02	0,00	TK № 380/22	2022			
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/л) (И)	250/6	2,4	4,3	16,4	113,8	0,08	4,27	0,14	0,00	0,06	27,03	24,80	66,05	0,96	475,06	4,85	0,03	0,00	TK № 1250/22	2022			
ПЛОВ из говядины (б/л) (С)	220	21,0	26,0	45,5	500,6	0,09	0,93	0,63	0,21	0,15	28,67	56,70	240,63	2,83	457,01	9,83	0,09	0,00	TK № 2280/22	2022			
СОКИ в ассортименте	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	0,00	TK № 2920/22	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	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 № 9/22	2022			
Итого за прием пищи:	876	32,6	31,7	130,3	936,9	0,40	25,20	0,88	0,21	0,35	107,90	139,66	453,74	9,87	1617,69	22,45	0,16	0,00					
Всего за день:		54,0	51,4	215,7	1553,2	0,86	26,91	86,68	0,43	0,90	642,23	227,27	910,42	12,20	2280,91	70,78	0,22	0,00					



Прем 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	Мg, мг	Р, мг	Фо, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Со, мг							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (С)	180	19,0	20,4	2,9	273,9	0,08	0,15	5,43	3,26	0,57	121,00	20,71	281,55	3,28	285,14	60,39	0,07	0,04	TK № 142/222	2022					
ЧАЙ С САХАРОМ и лимонном (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	TK № 94/222	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						
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	TK № 207/222	2022						
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, бананы, груша, яблоки, мандарины)	170	0,7	0,6	17,4	77,7	0,03	5,44	0,00	0,00	0,05	31,84	20,06	26,74	3,84	255,88	1,58	0,02	TK № 4/22	2022						
Итого за прием пищи:	637	28,1	30,1	69,0	661,8	0,20	6,36	25,10	3,48	0,70	292,67	70,63	428,08	9,21	653,52	64,24	0,09	TK № 4/22	2022						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (С)	100	0,7	9,9	2,3	102,7	0,03	9,10	9,10	0,00	0,04	20,93	12,74	38,42	0,55	128,31	2,73	0,02	TK № 324/222	2022						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (С)	250/10/6	4,5	6,6	9,9	117,6	0,04	5,31	0,16	0,00	0,06	44,24	25,76	68,32	1,28	396,27	6,82	0,03	TK № 146/222	2022						
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ с томатным соусом (С)	100/40	13,2	10,4	8,7	168,8	0,05	0,36	32,87	0,00	0,10	32,14	14,30	115,95	1,07	162,58	4,79	0,08	TK № 387/223	2023						
КАРТОФЕЛЬ отварной (С)	180	3,6	4,9	28,2	171,7	0,15	9,22	0,02	0,08	0,11	28,20	38,00	94,58	1,47	995,07	56,18	0,05	TK № 185/222	2022						
КОМПОТ 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 № 89/222	2022						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С	55	4,2	0,4	27,1	128,9	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	11,00	7,70	35,75	0,61	51,15	1,78	0,01	TK № 8/222	2022						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,0	0,7	23,8	117,4	0,10	0,00	0,00	0,00	0,05	17,40	28,20	90,00	2,34	141,00	2,64	0,01	TK № 8/222	2022						
Итого за прием пищи:	1001	30,6	32,9	129,3	926,3	0,43	24,00	42,17	0,08	0,38	205,97	130,54	447,00	7,43	1 875,52	74,92	0,20	TK № 9/222	2022						
Всего за день:		58,7	63,0	198,3	1 588,1	0,63	30,36	67,27	3,56	1,08	498,64	201,17	875,08	16,64	2 529,04	139,16	0,29								

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	Е, мг	Se, мг					
КАША РИСОВАЯ вязкая (С)	200/6	4,9	6,9	36,5	231,9	0,05	0,29	9,58	0,08	0,10	96,05	27,27	114,33	0,46	162,00	43,67	0,03	0,00	TK № 178с/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 № 124с/22	2022			
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	58	4,6	0,6	28,5	138,0	0,09	0,00	0,00	0,00	0,03	13,34	19,72	51,62	1,16	78,88	2,09	0,00	0,00	TK № 1022	2022			
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порошками)	7	0,1	5,0	0,1	46,6	0,00	0,00	0,03	0,09	0,01	1,66	0,00	2,06	0,01	2,04	0,00	0,00	TK № 210ш/22	2022				
СЫР (порошками)	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	TK № 212ш/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 № 2822	2022				
Итого за прием пищи:	599	19,2	21,4	93,4	649,9	0,45	1,33	68,84	0,29	0,47	412,40	99,47	410,17	3,14	562,31	50,20	0,04	0,00					
<b>Обед</b>																							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)	100	1,9	7,7	9,9	117,5	0,06	3,88	0,20	0,00	0,05	21,91	22,28	49,28	0,86	326,11	3,94	0,02	0,00	TK № 77ш/22	2022			
УХА с ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)	250/15	7,8	4,0	18,2	139,7	0,13	4,34	0,15	0,04	0,09	31,60	34,54	113,25	1,10	555,95	76,98	0,13	0,01	TK № 355ш/22	2022			
ТЕФТЕЛИ из говядины (90/30, б/р) (С)	90/30	12,4	19,4	14,5	283,2	0,06	0,84	0,01	0,02	0,07	18,95	19,16	116,08	1,75	263,59	9,42	0,04	0,00	TK № 24ш/22	2022			
ОВОЩИ тушеные (Р)	180	3,1	7,4	17,0	147,4	0,09	12,20	0,21	0,05	0,08	50,44	32,18	72,56	1,18	675,54	34,10	0,03	0,00	TK № 83ш/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	490,00	0,00	0,00	TK № 292ш/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	0,00	0,01	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			
Итого за прием пищи:	970	33,6	39,6	131,4	1022,6	0,53	29,26	1,11	0,11	0,43	188,85	161,01	502,17	7,99	2486,94	128,46	0,24	0,01					
Всего за день:		52,8	61,0	224,8	1672,5	0,98	30,59	69,95	0,40	0,90	601,25	280,48	912,34	11,13	3049,25	178,66	0,28	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	Е, мг	Se, мг					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА, запаренный с молоком стученным (С)	150/20	17,3	11,8	37,3	324,2	0,06	0,16	0,05	0,24	0,24	180,53	29,30	214,76	1,04	188,85	37,35	0,05	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 № 68с/22	2022				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ВИС	35	2,8	0,4	17,2	83,3	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,05	11,90	31,15	0,70	47,60	1,26	0,00	TK № 10/22	2022				
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье)	40	2,4	1,9	30,0	146,4	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	3,60	20,00	0,32	28,40	0,00	0,00	TK № 18/22	2022				
ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ(груши, мандарины, бананы, яблоки, авокадо)	150	1,3	0,3	12,1	56,5	0,06	57,60	0,01	0,00	0,05	50,27	19,17	33,92	0,44	266,97	2,96	0,03	TK № 1/22	2022				
Итого за прием пищи:	595	24,0	14,4	111,2	670,0	0,21	57,79	0,06	0,24	0,33	296,01	69,66	307,13	3,27	576,95	41,57	0,08	TK № 1/22	2022				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (С)	100	0,9	10,0	3,5	108,8	0,04	11,50	3,55	0,00	0,04	17,45	15,32	32,36	0,69	195,89	2,25	0,02	TK № 326ш/22	2022				
СУП КАРТОВОЕЛЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и грибами (Р)	250/15	6,4	7,0	19,4	182,4	0,09	4,04	9,04	0,11	0,09	30,50	25,65	87,34	1,16	472,83	53,01	0,05	TK № 24ш/22	2022				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, см) (Р)	100	19,4	13,2	6,2	216,0	0,20	0,52	0,03	0,17	0,15	23,91	29,29	206,81	1,57	301,85	38,08	0,29	TK № 139ш/22	2022				
ПИРЕ КАРТОВОЕЛЫЕ (С)	180	3,8	5,6	25,3	168,4	0,13	7,96	3,21	0,08	0,12	47,71	34,66	101,42	1,28	889,91	57,44	0,05	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 ВИС	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,06	0,00	0,00	0,02	10,00	7,00	32,50	0,55	46,50	1,60	0,01	TK № 8/22	2022					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	0,04	14,50	23,50	75,00	1,95	117,50	2,20	0,01	TK № 9/22	2022					
Итого за прием пищи:	945	37,7	36,9	124,4	974,3	0,62	24,66	15,83	0,36	0,46	156,47	139,28	537,66	7,75	2 093,32	155,07	0,43	TK № 9/22	2022				
Всего за день:		61,7	51,3	235,6	1 644,3	0,83	82,45	15,89	0,60	0,79	412,48	208,94	844,99	11,02	2 670,27	196,64	0,51						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг						
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-овсяная) МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (Р)	2006	4,2	6,4	23,4	171,6	0,07	0,21	7,07	0,08	0,08	73,91	20,28	85,50	0,70	136,71	25,92	0,01	0,00	TK № 569/22	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	71,54	4,44	0,01	0,00	TK № 800/22	2022				
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С	50	4,0	0,5	24,6	119,0	0,08	0,00	0,00	0,00	0,03	11,50	17,00	44,50	1,00	68,00	1,80	0,00	0,00	TK № 2180/22	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 № 87/22	2022				
ЙОГУРТ 2,5% жирности	115	3,9	2,9	6,3	66,6	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 № 28/22	2022					
Итого за прием пищи:	626	17,4	20,0	103,4	689,3	0,48	1,21	38,43	0,16	0,42	277,78	67,96	309,83	2,38	478,11	49,55	0,03	0,00						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" из разных овощей (С)	100	1,8	10,1	9,9	138,8	0,06	3,86	0,30	0,00	0,05	18,74	22,54	48,91	0,74	334,21	3,44	0,02	0,00	TK № 111ш/22	2022				
СВЕКОЛНИК с маслом и сметаной (И)	250/10/6	4,6	6,6	12,9	129,9	0,05	3,93	0,13	0,00	0,07	42,90	28,64	77,17	1,53	470,13	51,51	0,03	0,00	TK № 50ш/22	2022				
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (С)	100	13,3	10,0	8,5	171,3	0,14	6,02	3,00	0,00	1,05	18,46	12,23	186,84	3,95	212,79	21,40	0,13	0,02	TK № 234ш/22	2022				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ рассыпчатая (С)	180	8,6	6,4	39,0	248,1	0,21	0,00	0,01	0,08	0,12	23,27	126,76	188,89	4,24	263,53	49,61	0,01	0,01	TK № 138ш/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	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 № 87/22	2022				
ХЛЕБ РУЖАНО-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:	936	34,9	34,0	131,1	966,6	0,65	19,19	27,44	0,50	1,42	140,83	222,04	603,04	12,82	1471,43	129,81	0,21	0,03						
Всего за день:		52,3	54,0	234,5	1635,9	1,13	20,40	65,87	0,66	1,84	418,61	290,00	912,87	15,20	1949,54	179,36	0,24	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, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	1 143,8	1 156,3	4 389,2	32 640,4	16,55	1 208,72	1 311,56	24,63	21,40	10 029,65	4 502,77	17 267,71	863,39	13,12	2 422,41	167,04	0,33	0,61		
Среднее значение за период	57,2	57,8	219,5	1 632,0	0,83	60,44	65,58	1,23	1,07	501,48	225,14	863,39	13,12	2 422,41	167,04	0,33	0,61			
Сохранение белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,9	54,1																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12 - и старше	613	936