

ЦИКЛИЧНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В ВОСПРЕДЕЛЕНИИ-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг
РЯДО ВАРЕНОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	0.08	0.81	1.61	0.12	25.66	3.86	96.60	0.81	32.20	8.05	0.32	0.00	213	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	4.0	6.3	32.9	203.5	0.02	0.46	0.03	0.10	0.45	0.10	119.45	10.58	94.13	0.09	41.83	7.98	0.03	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.5	2.4	10.1	80.6	0.02	0.47	0.01	0.00	0.45	0.10	121.11	17.89	104.21	0.43	47.29	8.10	0.02	0.00	ТК№003	УСЛ
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.07	7.60	5.20	40.00	0.84	20.80	0.00	0.04	0.00	ТК№004	УСЛ
Итого за прием пищи:	450	10.8	14.3	67.3	437.5	0.24	0.93	0.13	1.01	2.51	0.39	273.83	37.53	334.94	2.17	142.12	24.13	0.42	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00		
<b>Обед</b>																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.0	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	30.00	0.00	0.01	0.00	ТК№017	УСЛ
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	2.1	2.9	6.7	68.1	0.03	5.25	0.15	0.17	0.54	0.05	58.28	18.04	76.97	1.05	75.86	4.90	0.10	0.00	57	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	4.7	4.9	2.3	97.5	0.05	0.27	0.06	0.99	3.70	0.10	63.81	17.19	196.04	0.68	58.17	82.82	0.62	0.00	248	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЬКО	150	2.3	5.5	19.6	133.1	0.11	9.15	0.61	0.42	0.10	0.10	59.00	34.01	102.50	1.26	129.84	8.36	0.05	0.00	322	2012
КОМПЛОТ ИЗ ЯГОДА	180	0.0	0.1	17.0	70.7	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	0.01	21.96	7.70	21.60	0.43	80.76	0.00	0.01	0.00	ТК№045	УСЛ
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.30	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	ТК№003	УСЛ
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1.6	0.9	18.0	69.0	0.13	0.00	0.00	0.08	0.00	0.05	5.70	3.90	30.00	0.63	15.80	0.00	0.03	0.00	ТК№004	УСЛ
Итого за прием пищи:	720	16.5	14.6	78.5	493.7	0.41	17.67	0.81	2.20	4.38	0.37	227.06	93.99	483.26	5.42	389.03	97.47	1.07	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ФРИКАДЕЛЬКА ИЗ ПТИЦЫ	70	8.5	6.2	8.1	138.2	0.05	0.08	0.00	0.03	0.08	0.04	26.14	3.50	28.95	0.28	14.15	1.46	0.06	0.00	308	2012
ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	1.1	1.6	10.5	57.6	0.04	5.15	0.99	0.54	0.02	0.04	58.64	23.51	64.89	0.79	55.92	3.09	0.03	0.00	129	2008
КЕФИР 2,5%	185	3.5	5.4	7.4	98.1	1.85	18.50	0.19	3.70	3.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	ТК№003	УСЛ
ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ	60	3.2	5.5	42.1	226.4	0.04	4.11	0.02	1.32	0.14	0.03	15.34	8.70	40.70	0.51	44.21	1.17	0.03	0.01	453	2008
Итого за прием пищи:	470	18.0	18.8	82.1	567.8	2.03	17.84	1.19	6.14	3.96	0.15	104.61	40.46	156.30	3.58	123.27	7.12	0.39	0.01		
Всего за день:		45.3	47.9	246.1	1 581.8	7.89	40.04	2.13	9.34	11.03	0.92	632.48	179.19	987.10	16.47	700.42	130.53	2.08	0.01		

*Лист выписки*  
 2020 г. 20.12.

*Лей Вектор*  
*год*  
*19.10.22*

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества									№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	TK № 15						
																					В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг		
<b>Завтрак</b>																										
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4.1	5.6	18.0	132.0	0.14	0.13	0.06	0.13	0.02	0.11	164.10	10.20	120.00	0.81	21.90	0.00	0.12	0.00	3	2012					
КАША РИСОВАЯ ЖИРКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	175	3.0	6.3	24.2	169.0	0.04	0.45	0.04	0.22	0.44	0.10	119.06	21.05	124.32	0.31	45.72	8.14	0.03	0.00	189	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.0	1.6	10.2	64.4	0.02	0.38	0.01	0.00	0.32	0.08	92.18	13.05	75.46	0.94	36.03	5.76	0.02	0.00	TK № 040	УСЛ					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>8.0</b>	<b>13.5</b>	<b>52.4</b>	<b>365.3</b>	<b>0.19</b>	<b>0.96</b>	<b>0.10</b>	<b>0.35</b>	<b>0.78</b>	<b>0.29</b>	<b>375.33</b>	<b>44.31</b>	<b>319.78</b>	<b>2.06</b>	<b>103.64</b>	<b>13.90</b>	<b>0.17</b>	<b>0.01</b>							
<b>II Завтрак</b>																										
БОГРТ 3.1%	190	4.8	4.8	8.6	107.4	0.06	1.33	0.05	0.00	0.00	0.32	228.00	26.60	180.50	0.00	190.00	0.00	0.06	0.00	TK № 15	УСЛ					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>190</b>	<b>4.8</b>	<b>4.8</b>	<b>8.6</b>	<b>107.4</b>	<b>0.06</b>	<b>1.33</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.32</b>	<b>228.00</b>	<b>26.60</b>	<b>180.50</b>	<b>0.00</b>	<b>190.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.06</b>	<b>0.00</b>							
<b>Обед</b>																										
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.2	6.4	4.0	76.3	0.02	4.84	0.12	3.43	0.03	0.02	26.06	9.98	34.88	0.46	38.73	1.98	0.02	0.00	51	2008					
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/108	3.2	5.1	8.3	98.0	0.06	6.37	0.17	0.27	0.81	0.06	50.96	18.69	89.27	0.85	74.24	4.04	0.11	0.00	95	2008					
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	11.4	9.6	13.0	202.6	0.01	0.44	0.05	0.18	1.09	0.02	27.00	2.73	237.03	0.16	27.59	1.17	0.70	0.00	256	2008					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3.5	1.9	27.4	141.0	0.05	0.00	0.01	0.88	0.00	0.01	11.67	6.02	32.74	0.76	8.37	0.60	0.01	0.01	205	2012					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.0	0.2	14.2	72.8	0.16	0.18	0.00	0.00	0.45	0.00	10.64	1.82	16.20	0.00	0.77	0.00	0.00	0.00	441	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.10	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK № 003	УСЛ					
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.10	0.00	0.04	0.00	TK № 004	УСЛ1					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>728</b>	<b>21.8</b>	<b>24.5</b>	<b>101.9</b>	<b>718.7</b>	<b>0.51</b>	<b>11.83</b>	<b>0.34</b>	<b>5.40</b>	<b>2.41</b>	<b>0.21</b>	<b>138.59</b>	<b>48.33</b>	<b>468.88</b>	<b>3.95</b>	<b>176.55</b>	<b>9.19</b>	<b>1.13</b>	<b>0.01</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																										
СЕЛЬДЬ СОЛЕНАЯ	70	8.8	6.5	18.5	124.9	0.14	0.28	0.02	0.00	31.50	0.49	13.69	16.24	132.16	0.39	24.50	0.00	0.56	0.02	521	2013					
ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2.4	4.4	18.5	120.1	0.11	8.98	0.03	0.21	0.10	0.09	39.02	26.32	80.49	1.04	120.31	7.35	0.04	0.00	335	2008					
КОМПОЗИТ ИЗ СМЕСИ СХОДОРЖУТОБ	200	0.0	0.0	11.8	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.72	1.89	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	402	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK № 003	УСЛ1					
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.9	2.9	21.7	121.3	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.83	5.40	24.30	0.57	6.00	0.00	0.00	0.00	TK № 018	УСЛ1					
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>455</b>	<b>14.8</b>	<b>14.0</b>	<b>66.0</b>	<b>481.1</b>	<b>0.31</b>	<b>9.26</b>	<b>0.05</b>	<b>0.76</b>	<b>31.63</b>	<b>0.63</b>	<b>73.76</b>	<b>53.60</b>	<b>258.70</b>	<b>2.56</b>	<b>161.40</b>	<b>8.75</b>	<b>0.85</b>	<b>0.02</b>							
<b>Всего за день:</b>		<b>49.4</b>	<b>56.8</b>	<b>228.9</b>	<b>1 652.4</b>	<b>1 07</b>	<b>23 38</b>	<b>0 54</b>	<b>6 51</b>	<b>34 82</b>	<b>1 45</b>	<b>815 68</b>	<b>172 83</b>	<b>1 225 85</b>	<b>9 00</b>	<b>631 60</b>	<b>31 83</b>	<b>2 20</b>	<b>0 04</b>							

3 День

*Людмила Владимировна  
дог. врач  
18.09.2012*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины													Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	ТК№015	ТК№016	ТК№017	ТК№018	ТК№019	ТК№020	ТК№021	ТК№022	ТК№023			ТК№024	ТК№025	ТК№026	ТК№027	ТК№028	ТК№029	ТК№030
<b>II Завтрак</b>																																					
КУРБЕРОД С ДЖЕМОМ	40	1,7	3,4	28,6	128,3	0,13	2,40	0,02	0,14	0,00	0,06	10,17	5,79	33,36	0,70	31,05	0,00	0,03	0,00	0,00	2	2012															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,5	1,6	8,9	28,5	0,03	1,76	0,00	1,30	0,00	0,02	7,72	7,49	21,59	0,25	37,82	0,00	0,02	0,00	10	2008																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,1	19,2	2,5	222,4	0,05	0,21	0,19	4,19	3,55	0,30	108,02	12,60	244,50	1,71	85,33	20,35	0,88	0,00	214	2008																
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,1	4,5	19,1	153,6	0,06	0,99	0,03	0,00	0,95	0,20	24,75	25,83	207,99	0,37	94,29	17,06	0,05	0,00	ТК№028	УСЛ1																
Итого за прием пищи:	410	12,4	28,8	59,1	532,8	0,27	5,36	0,25	5,63	4,50	0,58	370,86	51,70	507,43	3,03	289,49	37,41	0,77	0,00																		
<b>II Завтрак</b>																																					
РЖЕНКА 2,5%	190	5,5	4,8	8,0	102,6	0,04	0,57	0,05	0,00	0,19	0,25	380,00	26,60	285,00	0,19	66,50	17,10	0,19	0,00	435	2008																
Итого за прием пищи:	190	5,5	4,8	8,0	102,6	0,04	0,57	0,05	0,00	0,19	0,25	380,00	26,60	285,00	0,19	66,50	17,10	0,19	0,00																		
<b>Обед</b>																																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,0	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	30,00	1,80	0,01	0,00	ТК№015	УСЛ1																
СУЛГ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/10/1	3,6	4,2	14,2	112,7	0,07	5,11	0,16	0,34	0,00	0,06	30,31	19,67	82,90	0,95	76,33	3,96	0,10	0,00	82	2012																
ГУЛЫШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	11,2	10,7	3,6	175,5	0,05	0,67	0,35	0,19	0,00	0,12	94,30	24,88	230,07	2,27	61,57	7,35	0,43	0,00	277	2012																
КУША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,2	4,3	39,0	196,7	0,19	0,00	0,01	4,06	0,08	0,10	17,71	109,93	182,29	3,80	30,77	1,98	0,01	0,00	181	2008																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,2	18,2	82,8	0,07	3,60	0,00	0,00	0,18	0,07	27,00	7,20	12,60	0,30	36,00	1,80	0,18	0,00	442	2008																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	8,4	28,5	0,01	0,00	0,00	0,33	0,02	0,02	2,70	2,85	13,05	0,60	5,40	0,84	0,15	0,00	ТК№003	УСЛ1																
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,9	1,0	21,0	80,5	0,15	0,00	0,00	0,09	0,00	0,06	6,65	4,55	35,00	0,74	18,20	0,00	0,04	0,00	ТК№004	УСЛ1																
Итого за прием пищи:	691	22,8	20,6	105,8	685,1	0,54	15,38	0,53	5,07	0,26	0,41	182,47	176,48	561,10	15,26	288,28	17,72	0,91	0,01																		
<b>Уплотненный полдник</b>																																					
КАЛУГА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	2,2	5,1	7,6	64,1	0,00	0,02	0,03	0,13	0,02	0,00	2,47	0,00	1,86	0,01	0,87	0,00	0,03	0,00	126	2008																
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,0	0,0	9,1	39,6	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,15	3,29	2,85	0,13	24,32	0,00	0,00	0,00	049	УСЛ1																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	14,0	47,5	0,05	0,00	0,00	0,55	0,03	0,04	4,50	4,75	21,75	1,00	4,00	1,40	0,25	0,00	ТК№003	УСЛ1																
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,0	3,6	28,0	161,3	0,06	0,10	0,00	1,34	0,00	0,04	28,86	9,33	47,56	0,40	46,75	2,42	0,01	0,01	467	2008																
БАНАН СВЕЖИЙ	120	1,2	0,6	25,2	115,2	0,05	12,00	0,03	0,00	0,12	0,06	9,90	50,40	33,60	0,72	12,00	0,00	0,07	0,00	ТК№020	УСЛ1																
Итого за прием пищи:	525	9,0	9,5	84,0	429,7	0,16	14,43	0,06	2,02	0,17	0,14	58,17	68,77	107,61	2,26	90,93	3,82	0,36	0,01																		
Всего за день:		491,7	63,6	256,9	1750,2	1,01	35,73	0,89	12,72	5,13	1,38	1001,49	321,55	1461,14	20,74	775,20	76,05	2,23	0,02																		

4 день

*Handwritten signature and date: 19.02.2022*

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецеп-тур	Сторник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.2	0.02	0.00	0.08	0.80	1.61	0.12	25.63	3.86	96.48	0.80	32.16	8.04	0.32	0.00	213	2008
КАША МАННАЯ ЖАДКАЯ С МЯГКОМ ОЛИВЧНЫМ	180	3.6	6.4	26.4	176.9	0.05	0.46	0.04	0.77	0.45	0.10	123.93	14.74	113.69	0.33	54.66	7.94	0.03	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1.5	2.4	10.1	80.6	0.02	0.47	0.01	0.00	0.45	0.07	121.10	17.89	104.21	0.43	47.29	8.10	0.02	0.00	ТК№003	УСЛ
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.01	7.60	5.20	40.00	0.84	20.80	0.00	0.04	0.00	ТК№004	УСЛ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10.3</b>	<b>14.4</b>	<b>60.7</b>	<b>410.7</b>	<b>0.27</b>	<b>0.93</b>	<b>0.13</b>	<b>1.58</b>	<b>2.50</b>	<b>0.39</b>	<b>278.26</b>	<b>41.89</b>	<b>354.38</b>	<b>2.40</b>	<b>154.91</b>	<b>24.08</b>	<b>0.41</b>	<b>0.00</b>		
<b>II Завтрак</b>																					
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.60	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>180</b>	<b>0.0</b>	<b>0.2</b>	<b>18.2</b>	<b>82.8</b>	<b>0.02</b>	<b>3.60</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.18</b>	<b>0.02</b>	<b>27.00</b>	<b>7.20</b>	<b>12.60</b>	<b>6.30</b>	<b>36.00</b>	<b>1.80</b>	<b>0.18</b>	<b>0.00</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.2	4.0	5.6	60.9	0.02	1.76	0.82	2.51	0.01	0.03	32.91	15.71	53.91	0.83	26.39	2.52	0.13	0.00	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/128	3.2	3.8	5.9	79.3	0.04	8.39	0.16	0.14	0.85	0.06	61.66	17.85	83.78	1.05	75.03	4.52	0.11	0.00	67	2012
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	6.4	4.7	6.6	93.7	0.06	0.30	0.03	0.56	2.50	0.06	64.16	15.04	146.74	0.38	39.18	66.27	0.39	0.00	269	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2.5	7.1	20.1	142.0	0.38	18.30	0.68	2.00	0.09	0.08	76.12	35.29	93.30	1.64	198.72	6.40	0.05	0.00	141	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	20.5	65.8	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	35.70	16.35	23.72	0.45	155.81	0.00	0.01	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.01	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	ТК№003	УСЛ
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.09	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	ТК№004	УСЛ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>735</b>	<b>16.2</b>	<b>20.9</b>	<b>96.5</b>	<b>579.2</b>	<b>0.71</b>	<b>27.01</b>	<b>1.77</b>	<b>4.96</b>	<b>3.47</b>	<b>0.36</b>	<b>282.80</b>	<b>110.50</b>	<b>482.55</b>	<b>6.28</b>	<b>524.13</b>	<b>81.38</b>	<b>1.02</b>	<b>0.00</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	175	17.3	12.6	32.5	374.4	0.07	0.33	0.02	2.38	1.06	0.31	434.05	40.33	630.64	1.16	94.60	1.73	0.69	0.04	224	2008
МОЛОКО КИРСЯЧНОЕ	200	3.3	5.1	9.6	122.2	0.05	1.03	0.03	0.00	1.01	0.22	29.75	23.52	218.40	0.17	96.60	16.90	0.05	0.00	434	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (САДЖИВ)	50	0.1	2.5	6.6	50.8	0.01	0.13	0.01	0.05	0.13	0.01	35.63	3.44	28.79	0.05	13.00	0.28	0.01	0.00	387	2008
ЯЙЦО СВЕЖЕЕ	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.03	11.00	0.01	0.69	0.06	0.07	17.60	8.80	88.00	0.42	27.10	2.20	0.55	0.00	ТК№010	УСЛ
ЗЕФИР	35	0.1	0.0	7.9	32.2	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	ТК№014	УСЛ
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>21.7</b>	<b>20.7</b>	<b>67.3</b>	<b>635.3</b>	<b>0.17</b>	<b>13.55</b>	<b>0.07</b>	<b>3.13</b>	<b>2.27</b>	<b>0.59</b>	<b>755.03</b>	<b>70.09</b>	<b>965.83</b>	<b>1.80</b>	<b>231.68</b>	<b>25.11</b>	<b>1.30</b>	<b>0.04</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>4112</b>	<b>56.1</b>	<b>242.7</b>	<b>1708.1</b>	<b>1.17</b>	<b>44.09</b>	<b>1.97</b>	<b>10.76</b>	<b>8.42</b>	<b>1.36</b>	<b>1342.90</b>	<b>235.47</b>	<b>1795.36</b>	<b>18.78</b>	<b>946.73</b>	<b>132.38</b>	<b>2.91</b>	<b>0.04</b>			

*Ученый секретарь*  
*д-р. И. В. Давыдов*  
 29.12.2022

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	М, мг	Na, мг				
<b>Завтрак</b>																							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3,9	5,6	16,2	125,1	0,13	0,13	0,06	0,12	0,02	0,10	163,53	9,81	117,00	0,75	20,34	0,00	0,12	0,00	3	2012		
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (ДРУЖБА)	180	3,5	7,8	23,7	186,9	0,07	0,67	0,04	0,39	0,65	0,14	171,39	25,45	166,77	0,45	64,73	12,11	0,04	0,00	190	2008		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,0	1,5	10,2	64,4	0,02	0,39	0,01	0,00	0,32	0,08	92,84	13,65	76,57	1,05	36,78	5,76	0,02	0,00	TKN040	УСЛ		
Итого за прием пищи:	405	8,4	14,9	50,2	376,3	0,21	1,18	0,11	0,51	0,99	0,32	427,77	48,91	360,34	2,24	121,85	17,87	0,17	0,01				
<b>II Завтрак</b>																							
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	110	0,9	0,2	8,3	41,8	0,07	41,80	0,01	0,22	0,11	0,03	38,50	12,10	18,70	0,11	170,50	0,00	0,17	0,00	TK № 54	УСЛ		
Итого за прием пищи:	110	0,9	0,2	8,3	41,8	0,07	41,80	0,01	0,22	0,11	0,03	38,50	12,10	18,70	0,11	170,50	0,00	0,17	0,00				
<b>Обед</b>																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,0	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,06	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	12,00	1,20	0,06	0,00	TKN014	УСЛ		
РАСОЛЫК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/109	3,1	3,5	12,5	102,1	0,07	4,86	0,17	0,28	1,00	0,07	52,98	21,64	96,13	1,07	84,34	5,04	0,10	0,00	76	2012		
ЗАПЕКАНКА КАРТОНЕЛЫНАЯ С МЯСОМ	200	11,7	12,1	33,4	289,9	0,21	15,87	0,04	0,37	0,01	0,20	84,54	57,23	272,05	3,59	238,36	14,53	0,36	0,00	291	2012		
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	1,3	5,6	0,35	0,46	0,00	0,00	1,61	0,59	6,56	1,46	0,00	0,00	0,49	0,00	0,21	0,00	TKN022	УСЛ		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	47,5	1,7	14,0	47,5	0,05	0,00	0,00	0,55	0,03	0,04	4,50	4,75	21,76	1,00	9,00	1,40	0,25	0,00	TK №003	УСЛ		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,9	1,0	21,0	80,5	0,15	0,00	0,00	0,09	0,00	0,06	6,45	4,55	35,00	0,74	18,20	0,00	0,04	0,00	TK №004	УСЛ		
Итого за прием пищи:	719	18,3	17,0	84,5	550,0	0,87	36,18	0,30	1,51	2,70	0,98	163,64	101,63	440,53	6,99	362,36	22,17	1,01	0,00				
<b>Уплотненный полдник</b>																							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	12,4	8,7	9,4	192,5	0,03	0,70	0,03	1,57	0,63	0,07	68,81	7,88	287,31	0,38	40,06	5,82	0,76	0,00	кк	кк		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,0	4,4	13,3	94,5	0,06	8,39	0,59	1,31	0,03	0,05	66,87	25,55	76,22	1,13	82,77	3,63	0,03	0,00	3,8	2008		
РЖЕВКА 2,5%	140	5,2	4,5	7,6	97,2	0,04	0,54	0,05	0,00	0,18	0,23	360,00	25,20	270,00	0,16	63,00	16,20	0,18	0,00	4,55	2008		
БАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	5,9	6,1	28,8	208,4	0,03	0,12	0,02	1,86	0,45	0,10	97,44	11,87	157,64	0,52	40,38	3,41	0,19	0,01	2,49	2014		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	14,0	47,5	0,05	0,00	0,00	0,55	0,03	0,04	4,50	4,75	21,76	1,00	9,00	1,40	0,25	0,00	TK №003	УСЛ		
Итого за прием пищи:	485	27,1	23,9	73,0	640,0	0,23	9,76	0,69	5,28	1,31	0,30	587,83	75,26	812,96	3,21	215,21	30,47	1,41	0,02				
Всего за день:		54,7	56,0	215,9	1 608,1	1,37	80,92	1,12	7,53	5,12	1,83	1 227,73	237,89	1 632,53	12,55	889,94	70,50	2,75	0,02				

6 день

*Лист учета приема пищи*  
*2012*

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Минеральные вещества									
														Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			Мг, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг
<b>Завтрак</b>																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.3	3.1	24.2	111.1	0.10	6.00	0.02	0.12	0.00	0.04	8.98	4.96	25.60	0.54	26.98	0.00	0.02	0.00	2	2012		
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	4.4	6.9	28.7	198.4	0.12	0.43	0.04	0.93	0.42	0.10	120.57	33.61	155.14	0.95	48.99	8.92	0.03	0.00	189	2008		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	4.6	19.1	153.6	0.06	0.99	0.03	0.00	0.95	0.20	244.75	29.83	207.99	0.37	94.29	17.06	0.05	0.00	TK№028	УСП		
Итого за прием пищи:	400	8.8	14.6	72.0	453.2	0.28	7.42	0.09	1.05	1.37	0.35	374.30	64.40	388.72	1.86	170.07	25.99	0.10	0.00				
<b>II Завтрак</b>																							
КЕФИР 2.5%	180	3.4	5.2	7.2	95.4	1.80	18.00	0.18	3.60	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	3.4	5.2	7.2	95.4	1.80	18.00	0.18	3.60	3.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
<b>Обед</b>																							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ	60	0.0	4.7	4.9	63.9	0.01	2.28	0.00	2.60	0.06	0.02	31.77	11.35	41.35	0.73	28.53	3.99	0.05	0.00	33	2012		
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	180/10	3.1	2.0	21.9	109.8	0.16	3.15	0.16	1.34	0.00	0.05	32.48	23.56	68.73	1.56	117.59	2.94	0.03	0.00	81	2012		
РАДУ ИЗ ОВОЩЕЙ	70	10.3	0.5	0.4	61.1	0.05	0.52	0.06	0.83	4.41	0.05	63.25	22.48	215.66	0.40	48.30	119.29	0.71	0.00	228	2008		
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	160	1.7	10.0	12.1	136.6	0.06	9.64	0.64	3.01	0.05	0.06	47.50	24.56	64.82	1.02	96.87	4.76	0.04	0.00	141	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	180	0.6	0.1	28.3	99.7	0.01	0.25	0.09	0.00	0.00	0.03	36.03	16.43	23.72	0.45	156.77	0.00	0.01	0.00	TK № 063	УСП		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.7	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.00	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK № 003	УСП		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK № 004	УСП		
Итого за прием пищи:	720	19.2	18.5	102.6	599.0	0.50	15.95	0.95	8.43	4.54	0.31	222.19	107.68	471.02	5.89	474.22	132.39	1.13	0.00				
<b>Уплотненный полдник</b>																							
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13.2	13.4	2.4	208.7	0.07	0.00	0.05	0.35	0.57	0.16	110.31	22.57	368.68	2.58	57.12	9.37	0.55	0.00	288	2008		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАКРОЗЕЧЬЮ	150	2.9	2.5	19.6	99.3	0.10	9.20	0.60	0.40	0.00	0.10	43.10	33.90	83.60	1.30	60.10	8.30	0.00	0.00	125	2008		
НАПИТОК ФРУКТОВЫЙ	180	0.2	0.1	12.2	52.0	0.00	17.68	0.00	0.16	0.00	0.01	14.76	7.81	6.66	0.26	78.23	0.22	0.00	0.00	437	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1.0	0.1	8.4	38.5	0.03	0.00	0.00	0.33	0.00	0.02	2.70	2.85	13.05	0.60	5.40	0.84	0.15	0.00	TK № 003	УСП		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.4	0.3	10.4	47.2	0.00	2.01	0.00	0.34	0.00	0.00	17.22	10.85	14.47	1.81	155.78	1.01	0.00	0.00	TK № 002	УСП		
ВАФЛИ	20	0.4	0.7	15.5	70.8	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	TK № 016	УСП		
Итого за прием пищи:	535	18.1	17.1	68.5	506.5	0.21	28.89	0.66	1.58	0.57	0.30	191.29	79.98	383.46	6.85	1 010.63	19.74	0.70	0.00				
Всего за день:		49.5	55.4	250.2	1 664.1	2.79	70.15	1.88	14.86	10.10	0.95	787.77	252.05	1 253.21	14.60	1 654.92	178.12	1.95	0.00				

7 День

*Сред. суточный прием  
всего 100% витаминизация  
28.10.2022*

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Na, мг	Se, мг								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,6	5,0	18,0	98,9	0,13	0,00	0,04	0,19	0,01	0,06	8,20	3,90	32,00	0,64	16,35	0,00	0,03	0,00	1	2012						
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,6	2,0	11,1	35,6	0,04	2,20	0,00	1,63	0,00	0,02	9,65	9,36	26,98	0,31	47,28	0,00	0,02	0,00	10	2008						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	6,7	17,9	2,4	208,3	0,05	0,21	0,18	3,90	3,32	0,29	103,12	11,96	229,94	1,60	81,36	19,14	0,53	0,00	214	2008						
КАКАО С МОЛОКОМ	180	1,5	12,4	12,4	89,9	0,02	0,47	0,01	0,00	0,45	0,10	121,15	17,89	104,21	0,43	47,38	8,10	0,02	0,00	ТК№043	УСЛ1						
Итого за прием пищи:	405	10,4	27,3	43,9	432,7	0,24	2,88	0,24	5,71	3,78	0,46	242,12	43,11	393,13	2,97	192,35	27,24	0,70	0,00								
<b>II Завтрак</b>																											
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,0	0,2	18,2	82,8	0,02	3,60	0,00	0,00	0,18	0,02	27,00	7,20	12,60	6,30	36,00	1,80	0,18	0,00	442	2008						
Итого за прием пищи:	180	0,0	0,2	18,2	82,8	0,02	3,60	0,00	0,00	0,18	0,02	27,00	7,20	12,60	6,30	36,00	1,80	0,18	0,00								
<b>Обед</b>																											
САЛАТ КАРТОВЕЛЬНЫЙ	50	0,7	6,3	6,4	83,3	0,03	3,86	0,03	3,47	0,01	0,03	10,74	8,91	22,97	0,41	44,52	1,85	0,02	0,00	43	2008						
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОВЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	3,3	5,9	6,1	98,9	0,04	7,06	0,19	1,38	0,54	0,06	87,80	20,69	128,63	1,13	94,02	4,98	0,13	0,00	88	2008						
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	8,8	15,4	1,9	199,9	0,05	0,58	0,03	1,87	0,00	0,09	42,92	13,71	169,36	0,92	36,09	2,88	0,33	0,00	312	2008						
МАКРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	3,6	2,9	28,7	155,1	0,05	0,00	0,01	0,95	0,00	0,02	11,44	6,23	34,45	0,78	8,93	0,63	0,01	0,01	205	2012						
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	1,3	5,6	0,35	0,46	0,00	0,00	1,61	0,59	6,56	1,46	0,00	0,00	0,49	0,00	0,21	0,00	ТК№022	УСЛ1						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	14,0	47,5	0,05	0,00	0,00	0,55	0,03	0,04	4,75	21,75	1,00	9,00	1,40	0,25	0,00	ТК№003	УСЛ1							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1,9	1,0	21,0	80,5	0,15	0,00	0,00	0,09	0,00	0,06	6,65	4,55	35,00	0,74	18,20	0,00	0,04	0,00	ТК№004	УСЛ1						
Итого за прием пищи:	705	20,0	31,7	79,6	670,8	0,73	11,96	0,25	7,11	2,19	0,88	170,61	60,30	412,15	4,97	211,25	11,74	0,98	0,01								
<b>Уплотненный полдник</b>																											
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	160	1,2	1,2	12,6	60,3	0,04	5,92	0,79	0,41	1,40	0,05	69,04	21,40	70,60	0,74	64,46	4,01	0,04	0,00	129	2008						
РЯЖЕНКА 2,5%	180	5,2	4,5	7,6	97,2	0,04	0,54	0,05	0,03	0,18	0,23	36,00	25,20	270,00	0,18	63,00	16,20	0,18	0,00	435	2008						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	10,00	1,20	25,00	2,00	0,50	0,00	ТК№010	УСЛ1						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	14,0	47,5	0,05	0,00	0,00	0,55	0,03	0,04	4,75	21,75	1,00	9,00	1,40	0,25	0,00	ТК№003	УСЛ1							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	7,0	6,3	32,7	228,8	0,09	0,07	0,03	0,61	0,24	0,10	102,12	13,07	171,30	0,57	39,64	1,62	0,19	0,07	453	2008						
Итого за прием пищи:	535	15,5	12,8	76,7	489,8	0,27	16,51	0,88	2,70	1,94	0,44	551,67	72,43	111,71	4,68	201,10	25,24	1,16	0,07								
Всего за день:		45,9	72,0	218,4	1 676,1	1,21	34,96	1,37	15,03	7,99	1,80	991,39	163,04	1 431,50	18,93	640,69	66,02	3,02	0,03								

*Сред. белковая нагрузка  
даб. 100г дооб. кал  
29.12.2022*

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	ТК № 54	ТК № 04						
																						В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В12, мкг		
<b>II Завтрак</b>																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	3.9	5.6	16.2	125.1	0.13	0.13	0.06	0.12	0.02	0.10	163.63	9.81	117.00	0.75	20.34	0.00	0.12	0.00	3	2012						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	3.4	6.3	25.4	172.0	0.05	0.45	0.04	0.75	0.44	0.10	120.94	14.33	110.64	0.32	53.14	7.74	0.03	0.00	189	2008						
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0.7	1.1	8.4	49.1	0.01	0.28	0.01	0.00	0.22	0.06	67.84	11.45	56.19	1.03	27.73	4.00	0.01	0.00	TK №040	УСЛ1						
Итого за прием пищи:	405	8.0	13.0	50.0	346.2	0.19	0.86	0.10	0.87	0.68	0.26	352.31	35.59	283.83	2.10	101.22	11.74	0.15	0.00								
<b>Обед</b>																											
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.07	45.60	0.01	0.24	0.12	0.04	42.00	13.20	20.40	0.12	186.00	0.00	0.18	0.00	TK № 54	УСЛ1						
Итого за прием пищи:	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.07	45.60	0.01	0.24	0.12	0.04	42.00	13.20	20.40	0.12	186.00	0.00	0.18	0.00								
<b>Обед</b>																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0.0	0.1	1.0	7.8	0.01	3.00	0.00	0.00	0.00	0.01	13.80	8.40	14.40	0.36	30.00	0.00	0.01	0.00	TK №017	УСЛ1						
СУП КАРТОВЕЧНЫЙ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/15/5	4.4	1.3	13.2	85.8	0.09	7.04	0.15	0.19	1.28	0.07	42.72	27.13	113.57	0.96	103.67	38.82	0.23	0.00	77	2012						
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	150	8.0	12.3	27.2	266.5	0.07	1.75	0.72	2.80	0.01	0.10	62.04	37.51	185.37	1.37	65.17	4.66	0.26	0.00	304	2012						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.0	0.0	21.8	87.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.38	1.74	3.96	0.00	0.66	0.00	0.01	0.00	TK №046	УСЛ1						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕ НИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.16	0.03	0.05	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	0.00	TK №003	УСЛ1						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK №004	УСЛ1						
Итого за прием пищи:	655	16.3	14.9	101.1	584.9	0.39	11.79	0.87	4.04	1.31	0.28	140.99	85.02	389.40	4.63	228.50	45.17	0.84	0.00								
<b>Уплотненный полдник</b>																											
ЖАРКОЕ ПО-ДОМШЕНУ	150	12.4	10.9	13.8	226.1	0.12	7.13	0.01	1.42	0.00	0.16	90.54	36.13	284.93	2.88	150.20	10.63	0.44	0.00	276	2012						
КЕФИР 2.5%	200	3.8	6.8	8.0	106.0	2.00	20.00	0.20	4.00	4.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	0.00	435	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕ НИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.8	57.0	0.06	0.00	0.00	0.16	0.03	0.05	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	0.00	TK №003	УСЛ1						
БУЛОЧКА "ПЕЧЕНУШКА"	70	4.4	5.0	40.5	222.3	0.07	0.00	0.02	0.42	0.06	0.03	15.84	8.92	49.73	0.58	36.85	1.02	0.02	0.01	471	2008						
Итого за прием пищи:	450	22.5	21.9	79.0	611.5	2.25	27.13	0.23	6.40	4.09	0.24	111.79	50.75	330.77	4.67	197.85	13.34	0.78	0.01								
Всего за день:		47.8	50.0	239.2	1 588.1	2.80	85.36	1.22	11.85	6.20	0.81	647.08	184.56	1 023.38	11.51	713.67	70.24	1.95	0.02								



*Ведомость*  
*28.12.2022*  
*Ведомость*

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Себестоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	ТК N001	ТК N002	ТК N003	ТК N004					
																								В12, мкг	В6, мг	В9, мкг		
<b>Завтрак</b>																												
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	3.1	4.5	0.3	61.2	0.02	0.00	0.08	0.60	1.67	0.12	25.63	3.86	96.48	0.80	32.16	8.04	0.32	0.00	0.00	213	2008						
КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ С МАКСИМ СЛИВОЧНЫМ	180	2.9	7.7	22.4	179.7	0.11	0.47	0.04	0.91	0.45	0.12	133.21	39.76	169.12	1.00	47.32	9.56	0.03	0.00	189	2008							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	24.0	92.0	0.18	0.00	0.00	0.10	0.00	0.07	7.60	5.20	40.00	0.84	20.80	0.00	0.04	0.00	345	2008							
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.1	4.6	16.2	142.0	0.06	0.99	0.03	0.00	0.95	0.20	244.69	25.83	207.99	0.37	94.20	17.06	0.05	0.00	TK N028	УСЛ							
Итого за прием пищи:	440	11.2	17.9	62.9	474.9	0.36	1.45	0.15	1.81	3.01	0.51	411.13	74.64	513.59	3.01	194.48	34.67	0.44	0.00									
<b>II Завтрак</b>																												
ЙОГУРТ 3.1%	180	4.5	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	180.00	0.00	0.05	0.00	15	УСЛ							
Итого за прием пищи:	180	4.5	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	0.05	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	180.00	0.00	0.05	0.00									
<b>Обед</b>																												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.0	0.0	1.2	7.0	0.01	4.98	0.01	0.05	0.00	0.02	11.45	6.97	20.92	0.50	24.90	1.49	0.01	0.00	TK N103	УСЛ							
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/10	5.1	5.7	12.9	135.0	0.07	6.40	0.19	0.22	1.05	0.08	90.89	29.35	147.67	1.79	177.63	6.50	0.16	0.00	80	2008							
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	5.8	3.0	3.2	71.0	0.04	1.17	0.26	2.04	2.44	0.04	45.78	18.08	132.92	0.42	60.83	66.80	0.40	0.00	231	2008							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	15.0	2.7	5.1	21.3	138.0	0.12	10.36	0.03	0.24	0.42	0.10	43.96	28.13	92.54	1.19	139.36	8.47	0.04	0.00	345	2008							
НАПИТОК КОКТЕЙЛЬНЫЙ	200	0.1	0.1	9.6	41.9	0.00	1.55	0.00	0.00	0.00	0.00	11.66	5.32	2.66	0.14	31.66	0.00	0.00	437	2008								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	0.2	0.2	14.0	47.5	0.05	0.00	0.00	0.55	0.03	0.04	4.50	4.75	21.75	1.00	9.00	1.40	0.25	0.00	TK N003	УСЛ							
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.65	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	TK N004	УСЛ							
Итого за прием пищи:	755	17.3	15.1	83.3	520.9	0.45	24.46	0.49	3.19	3.63	0.34	214.89	98.15	483.36	5.77	481.59	84.66	0.90	0.00									
<b>Уплотненный полдник</b>																												
ГОЛУЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12.9	15.4	11.3	238.4	0.06	18.15	0.00	3.62	0.11	0.10	49.04	30.63	140.72	2.44	312.49	7.87	0.05	0.00	106	2008							
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.0	0.0	7.0	31.2	0.00	2.66	0.00	0.00	0.00	0.00	14.56	3.85	3.17	0.14	26.92	0.00	0.00	0.00	TK N003	УСЛ							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.0	0.3	16.1	57.0	0.06	0.00	0.00	0.66	0.03	0.05	5.40	5.70	26.10	1.20	10.80	1.68	0.30	0.00	TK N003	УСЛ							
ЕУЛОЧКА "ВОРОЖИГА"	70	5.9	3.3	35.4	205.9	0.07	0.10	0.01	0.27	0.25	0.08	74.18	11.79	124.89	0.54	37.41	2.08	0.12	0.02	479	2008							
Итого за прием пищи:	450	20.8	19.0	70.7	522.6	0.19	20.81	0.02	4.56	0.38	0.23	153.21	51.70	292.97	4.33	387.62	12.12	0.47	0.02									
Всего за день:		53.8	56.5	225.0	1 630.1	1.05	47.99	0.70	9.56	7.03	1.39	995.22	248.70	1 430.92	13.11	1 223.60	131.45	1.85	0.02									

10 день

*Сред. белок 22 м*  
*Сред. жир 19.25 22*  
*Сред. углевод 4*

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецеп-тур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мкг	Г, мг	Se, мг
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.4	4.9	15.0	87.4	0.11	0.00	0.04	0.17	0.01	0.05	7.25	3.25	27.00	0.54	13.25	0.00	0.03	0.00	1	2008
СУП ИСТОЧНИК С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	3.1	5.6	18.5	143.3	0.05	0.47	0.03	0.49	0.45	0.10	122.79	13.50	109.76	0.42	46.07	8.39	0.03	0.00	112	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0.0	0.0	6.4	23.2	0.00	0.05	0.00	0.00	0.00	0.01	14.00	7.10	10.01	1.00	7.51	0.00	0.00	0.00	392	2012
Итого за прием пищи:	401	4.4	10.5	39.9	253.9	0.16	0.52	0.07	0.66	0.46	0.16	144.03	23.84	146.77	1.95	67.33	8.39	0.05	0.00		
<b>II Завтрак</b>																					
БАНАН СВЕЖИЙ	150	1.5	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.15	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	150.00	0.00	0.09	0.00		ТН№20
Итого за прием пищи:	150	1.5	0.8	31.5	144.0	0.06	15.00	0.04	0.00	0.15	0.08	12.00	63.00	42.00	0.90	150.00	0.00	0.09	0.00		УСЛ
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.0	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	0.10	0.23	0.06	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	12.00	1.20	0.06	0.00	ТН№14	УСЛ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ	180	5.8	6.5	14.9	140.5	0.08	6.35	0.17	0.37	0.00	0.05	27.56	25.44	92.95	1.43	91.48	4.26	0.03	0.00	97	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	80	8.0	3.6	11.0	122.9	0.02	0.81	0.02	0.22	0.26	0.02	13.65	7.53	173.83	0.38	26.58	1.79	0.49	0.00	294	2012
КАША ПЕЧЕНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4.8	4.8	36.1	187.7	0.18	0.00	0.02	3.77	0.06	0.10	18.55	100.80	150.59	3.52	28.55	1.83	0.01	0.00	181	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.0	0.2	18.2	82.8	0.02	3.60	0.00	0.00	0.18	0.02	27.00	7.20	12.80	6.30	36.00	1.80	0.18	0.00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2.3	0.3	19.6	66.5	0.07	0.00	0.00	0.77	0.04	0.05	6.30	6.85	30.45	1.40	12.00	1.96	0.35	0.00	ТН№03	УСЛ
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	35	1.9	1.0	21.0	80.5	0.15	0.00	0.00	0.09	0.00	0.06	6.85	4.55	35.00	0.74	18.20	0.00	0.04	0.00	ТН№04	УСЛ
Итого за прием пищи:	700	22.8	16.5	123.0	695.3	0.55	25.76	0.30	5.45	0.60	0.33	108.11	161.28	511.01	14.37	225.51	12.84	1.15	0.00		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
ПУДИНГ ЯС ТВОРОГА (СУХ. МОЛОЧНЫЙ (САДКИИ))	170	13.1	13.4	38.6	371.1	0.07	0.24	0.04	1.86	0.94	0.26	336.90	35.79	494.85	1.34	151.96	2.01	0.55	0.03	235	2008
МОЛОКО КОЖИРЧЕНОЕ	50	0.6	2.5	6.6	50.8	0.01	0.13	0.01	0.05	0.13	0.03	35.61	1.44	28.79	0.05	13.00	2.28	0.01	0.00	367	2008
ПРИОЖИ	200	3.3	5.1	9.6	122.2	0.05	1.08	0.03	0.00	1.05	0.22	26.77	23.52	218.40	0.17	96.50	18.90	0.05	0.00	434	2008
ПРИОЖИ	40	1.5	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.80	20.00	0.32	8.00	0.00	0.00	0.00	134	УСЛ
Итого за прием пищи:	460	18.5	22.9	84.8	690.5	0.17	1.46	0.08	1.91	2.11	0.51	444.88	68.34	762.03	1.88	289.55	23.20	0.61	0.03		
Всего за день:		47.2	50.6	279.2	1783.7	0.94	42.75	0.50	8.02	3.32	1.08	908.85	317.46	1461.82	19.10	712.40	44.42	1.90	0.04		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

*Л.С. Вульфсон*  
*дир. Школы-детсада*  
 28.12.2022 г.

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	491,6	565,0	2402,5	16642,8	16,20	523,40	12,32	105,76	99,15	12,96	9 350,58	2 333,74	13 682,91	154,79	8 889,14	931,53	22,85	0,24				
Среднее значение за период	49,2	56,5	240,3	1 664,3	1,62	52,34	1,23	10,58	9,91	1,30	935,06	233,37	1 368,29	15,48	888,91	93,15	2,28	0,02				
Содержание Белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11,8	30,6	57,6																			

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Дети сад	416	166	713	494