



г. Москва, ул. Мясницкая, № 8 х. Коваленко
 Шамраева Е.В./
 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: F383D318-D69E-7D71-EECA-313BD6659E40

Владелец: Шамраева Елена Викторовна

31.10.2024 12:42 (МСК)

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 недели

| Применение пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 150 | 5,0 | 7,8 | 25,2 | 198,2 | 0,1 | 0,5 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 106,0 | 25,9 | 113,7 | 0,6 | 183,1 | 9,6 | 0,0 | 0,0 | 175 | 2017 |
| БРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 55 | 5,8 | 11,6 | 15,1 | 198,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 139,9 | 15,2 | 101,7 | 0,8 | 53,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3 | 2008 |
| Чайный напиток с молоком | 180 | 3,0 | 2,2 | 12,6 | 82,7 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 100,1 | 17,1 | 79,1 | 0,4 | 152,3 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 379 | 2017 |
| Пирожки свежие по сезону /яблоко/ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 9,6 | 13,2 | 2,6 | 333,6 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 338 | 2017 |
| Сметанной | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Итого прием пищи: | 525 | 15,4 | 22,3 | 74,6 | 581,5 | 0,2 | 13,1 | 0,2 | 2,2 | 0,3 | 0,3 | 365,2 | 67,8 | 307,7 | 4,3 | 722,4 | 20,1 | 0,0 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 1,0 | 3,1 | 4,9 | 52,6 | 0,04 | 15,00 | 0,10 | 0,23 | 0,00 | 0,02 | 8,40 | 12,00 | 15,60 | 0,60 | #### | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 47 | 2017 |
| Суп борщевый | 200 | 4,7 | 2,1 | 20,2 | 119,2 | 0,1 | 5,6 | 0,2 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 20,8 | 56,8 | 100,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 93 | 2008 |
| Пюре отварной | 150 | 2,9 | 4,3 | 23,8 | 150,1 | 0,1 | 12,0 | 0,0 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 23,3 | 32,3 | 80,1 | 1,4 | 853,2 | 7,5 | 0,0 | 0,0 | 310 | 2017 |
| Суп с рыбой под маринадом | 105 | 10,6 | 18,4 | 8,5 | 202,7 | 0,1 | 6,7 | 0,9 | 3,9 | 0,0 | 0,1 | 55,3 | 50,6 | 164,6 | 1,1 | 420,2 | 92,9 | 0,4 | 0,0 | 61 | 2008 |
| Пирожки из яблок сушеных | 200 | 0,4 | 0,0 | 29,1 | 119,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 31,8 | 7,4 | 19,4 | 1,1 | 118,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 354 | 2017 |
| Пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Сметанной | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Итого прием пищи: | 775 | 23,8 | 28,3 | 114,3 | 776,6 | 0,5 | 39,4 | 1,2 | 6,0 | 0,1 | 0,3 | 151,9 | 174,7 | 431,0 | 8,0 | ##### | 103,3 | 0,5 | 0,0 | | |

2 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЕТУРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ / | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,02 | 6,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,60 | 84,60 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | 70 | 2017 |
| ОМЕТУРЫ ПЕЧЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 150 | 10,3 | 19,0 | 13,2 | 288,1 | 0,3 | 7,2 | 0,4 | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 37,2 | 31,1 | 123,2 | 1,7 | 448,1 | 7,5 | 0,1 | 0,0 | 274 | 2012 |
| ОМЕТУРЫ ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,0 | 5,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 30,6 | 10,8 | 32,4 | 0,5 | 500,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 389 | 2011 |
| ОМЕТУРЫ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 16,5 | 42,0 | 1,0 | 64,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| ОМЕТУРЫ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Итого прием пищи: | 500 | 18,2 | 20,0 | 75,9 | 579,3 | 0,5 | 19,1 | 0,4 | 2,3 | 0,1 | 0,2 | 100,3 | 74,4 | 257,6 | 5,4 | ##### | 11,5 | 0,1 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЕТУРЫ ВИТАМИННЫЙ | 60 | 0,7 | 3,1 | 5,7 | 54,1 | 0,04 | 15,00 | 0,10 | 0,23 | 0,00 | 0,02 | 8,40 | 12,00 | 15,60 | 0,60 | #### | 1,20 | 0,00 | 0,00 | ТТК | 2023 |
| ОМЕТУРЫ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 220 | 3,0 | 4,7 | 19,4 | 107,3 | 0,1 | 5,5 | 0,2 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 49,2 | 26,7 | 72,3 | 1,3 | 364,3 | 3,9 | 0,0 | 0,0 | 84 | 2017 |
| ОМЕТУРЫ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 12,3 | 15,0 | 26,9 | 329,4 | 0,1 | 1,8 | 0,2 | 2,1 | 0,1 | 0,1 | 18,4 | 31,8 | 154,5 | 1,5 | 232,3 | 5,4 | 0,1 | 0,0 | 291 | 2017 |
| ОМЕТУРЫ МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 % | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 216,0 | 25,2 | 171,0 | 0,2 | 262,8 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 386 | 2011 |
| ОМЕТУРЫ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,8 | 0,3 | 25,1 | 118,4 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 16,5 | 42,0 | 1,0 | 64,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| ОМЕТУРЫ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Итого прием пищи: | 700 | 27,6 | 28,0 | 101,3 | 786,2 | 0,4 | 23,6 | 0,6 | 6,2 | 0,1 | 0,5 | 310,8 | 119,8 | 490,2 | 6,2 | ##### | 29,0 | 0,2 | 0,0 | | |

3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|-----------------------------------|--------------|-------------|------------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | г | шт | Жиры, г | Углевода, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОПЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,5 | 3,1 | 1,6 | 37,0 | 0,02 | 6,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,60 | 84,60 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | 2011 | |
| Ь В МОЛОКЕ | 150 | 3,6 | 5,3 | 20,9 | 191,6 | 0,1 | 9,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 65,0 | 29,6 | 94,1 | 1,1 | 707,7 | 9,7 | 0,0 | 0,0 | 2017 | |
| У-СТРОИ АНОВСКИ | 100 | 10,7 | 10,4 | 16,2 | 181,4 | 0,1 | 9,8 | 4,6 | 3,4 | 0,0 | 1,1 | 5,7 | 10,7 | 186,0 | 4,1 | 205,0 | 4,7 | 0,1 | 0,0 | 255 | |
| СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 27,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 349 | |
| ВАНЬИЙ | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2023 | |
| ОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 2023 | |
| Итого: | 550 | 19,2 | 19,2 | 74,2 | 573,4 | 0,4 | 25,0 | 4,7 | 4,9 | 0,1 | 1,3 | 105,5 | 67,4 | 356,3 | 7,5 | 17,3 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БЕЖЕ ПО СЕЗОНУ ЯБЛОКОВ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 9,6 | 13,2 | 2,6 | 333,6 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 2017 | |
| БЯНСКИЙ С КРУТОЙ | 200 | 1,4 | 4,1 | 8,0 | 74,5 | 0,0 | 6,4 | 0,2 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 32,8 | 14,9 | 38,9 | 0,7 | 197,6 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 98 | |
| ЮЩЕЙ | 150 | 2,8 | 9,2 | 15,7 | 163,3 | 0,1 | 12,7 | 0,5 | 1,5 | 0,1 | 0,1 | 47,1 | 28,3 | 66,6 | 1,3 | 479,7 | 6,5 | 0,0 | 0,0 | 143 | |
| ЫННЫЕ С МАСЛОМ 90/5 | 95 | 12,1 | 8,0 | 13,3 | 178,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 2,3 | 0,1 | 0,1 | 44,6 | 45,3 | 180,6 | 1,5 | 316,4 | 94,5 | 0,4 | 0,0 | 234 | |
| ОВЫЙ /ВИНОГ РАДНЫЙ | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 135,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 16,2 | 21,6 | 0,7 | 300,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 389 | |
| ФРЕНЧЕЙ | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2011 | |
| У-ЛЕГКОМ ПРОИЗВОДСТВЕ ДИЖЕСТЕКОГО | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 204,0 | 22,4 | 144,0 | 0,2 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | 2023 | |
| Итого: | 1005 | 26,1 | 27,4 | 109,8 | 808,0 | 0,4 | 34,2 | 0,7 | 7,1 | 0,2 | 0,5 | 392,9 | 149,9 | 498,5 | 7,7 | 135,8 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | | |

4 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творог из свежих творожных зерен с сахаром | 120 | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 45,6 | 0,1 | 45,6 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 42,0 | 13,2 | 20,4 | 0,1 | 186,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | ТТК | 2023 |
| Пирог из творога с яблоками 150/20 | 170 | 12,8 | 14,8 | 29,8 | 327,5 | 0,1 | 1,6 | 0,1 | 0,7 | 0,4 | 0,3 | 168,2 | 30,2 | 234,3 | 2,0 | 284,6 | 4,3 | 0,0 | 0,0 | 240 | 2012 |
| Молочный напиток кефир 2,5 % | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 216,0 | 25,2 | 171,0 | 0,2 | 262,8 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 386 | 2017 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПШ | 2023 |
| Чай с сахаром | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | ПШ | 2020 |
| Итого прием пищи: | 520 | 22,6 | 19,9 | 69,6 | 580,4 | 0,3 | 48,5 | 0,2 | 2,1 | 0,4 | 0,7 | 436,7 | 82,3 | 468,3 | 3,7 | 799,3 | 21,6 | 0,3 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,1 | 56,7 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 20,1 | 11,6 | 23,0 | 0,7 | 168,7 | 4,1 | 0,0 | 0,0 | 52 | 2011 |
| Макаронными изделиями | 200 | 2,6 | 2,3 | 17,6 | 101,7 | 0,1 | 3,3 | 0,2 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 24,9 | 15,5 | 40,1 | 0,8 | 249,3 | 2,6 | 0,0 | 0,0 | 111 | 2017 |
| Суп по-домашнему | 150 | 11,8 | 18,2 | 12,2 | 302,4 | 0,3 | 6,4 | 0,0 | 1,2 | 0,0 | 0,1 | 22,7 | 31,9 | 141,5 | 1,9 | 646,8 | 8,5 | 0,1 | 0,0 | 259 | 2011 |
| Суп с молоком | 200 | 3,8 | 3,0 | 14,7 | 102,3 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 109,0 | 27,0 | 95,6 | 0,9 | 206,8 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 382 | 2017 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2020 |
| Чай с сахаром | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | | 2020 |
| Печенье сахарное | 30 | 2,3 | 2,9 | 22,3 | 125,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 6,0 | 27,0 | 0,6 | 33,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | |
| Итого прием пищи: | 700 | 25,8 | 30,5 | 100,5 | 823,7 | 0,5 | 12,5 | 0,2 | 5,3 | 0,0 | 0,3 | 198,2 | 109,1 | 378,2 | 6,5 | 1111,1 | 25,3 | 0,1 | 0,0 | | |

5 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|----------------|--------------|------------|------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ/ БЕЛЬНОЕ ПОРЕ | 60 | 0,7 | 0,0 | 1,4 | 8,4 | 0,02 | 6,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,60 | 84,60 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | 70 | 2017 |
| УЩЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 3,1 | 4,0 | 20,9 | 136,3 | 0,1 | 10,2 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 40,9 | 29,5 | 82,4 | 1,2 | 746,3 | 8,2 | 0,0 | 0,0 | 128 | 2017 |
| ГИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 13,6 | 13,8 | 18,9 | 267,3 | 0,1 | 2,7 | 0,4 | 1,7 | 0,0 | 0,1 | 47,0 | 52,1 | 198,0 | 1,1 | 467,7 | 124,9 | 0,5 | 0,0 | 229 | 2017 |
| ПЕНИЧНЫЙ | 180 | 0,1 | 0,1 | 10,2 | 43,5 | 0,0 | 1,4 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 11,6 | 4,0 | 3,6 | 0,7 | 100,8 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 342,1 | 2017 |
| ПЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | 2020 |
| прием пищи: | 510 | 19,0 | 18,0 | 61,4 | 502,9 | 0,3 | 20,3 | 0,4 | 2,6 | 0,1 | 0,2 | 117,9 | 100,6 | 325,9 | 3,9 | н/н/н/н | 135,6 | 0,6 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50 | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 338 | 2017 |
| ОМЛЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ | 220 | 11,3 | 12,2 | 12,8 | 216,1 | 0,1 | 6,0 | 0,2 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 29,8 | 25,9 | 123,8 | 1,8 | 442,2 | 7,6 | 0,1 | 0,0 | 95 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ | 160 | 11,5 | 14,6 | 37,2 | 338,0 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 3,2 | 1,1 | 0,2 | 174,1 | 18,3 | 185,2 | 1,8 | 160,6 | 11,7 | 0,0 | 0,0 | 206 | 2017 |
| ПЕЧЕНЬ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,5 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 389 | 2017 |
| ПЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| ПЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| О 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО Я | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 204,0 | 22,4 | 144,0 | 0,2 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| прием пищи: | 980 | 34,4 | 32,6 | 114,5 | 855,7 | 0,4 | 8,8 | 0,4 | 4,8 | 1,2 | 0,6 | 431,0 | 87,5 | 508,2 | 7,7 | н/н/н/н | 40,4 | 0,1 | 0,0 | | |

1 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 338 | 2017 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 180 | 10,6 | 12,4 | 44,8 | 342,7 | 0,1 | 0,2 | 0,1 | 2,0 | 0,2 | 0,2 | 144,3 | 24,8 | 179,3 | 1,2 | 197,0 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 212 | 2012 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,8 | 0,9 | 0,2 | 19,9 | 4,4 | 69,6 | 0,9 | 56,4 | 8,1 | 0,0 | 0,0 | 209 | 2017 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 180 | 1,5 | 1,1 | 8,5 | 50,4 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 57,0 | 10,0 | 39,9 | 0,7 | 90,4 | 4,2 | 0,0 | 0,0 | 378 | 2017 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| прием пищи: | 520 | 18,8 | 18,6 | 71,9 | 542,2 | 0,2 | 10,5 | 0,2 | 3,9 | 1,1 | 0,5 | 240,8 | 50,9 | 317,2 | 5,8 | 648,9 | 18,6 | 0,1 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 60 | 0,8 | 3,0 | 4,2 | 47,5 | 0,0 | 1,8 | 1,1 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 30,1 | 20,1 | 29,6 | 0,5 | 122,7 | 2,8 | 0,0 | 0,0 | 67 | 2023 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 200 | 4,6 | 4,3 | 14,8 | 116,8 | 0,1 | 5,2 | 0,2 | 3,3 | 0,0 | 0,1 | 39,5 | 28,0 | 64,1 | 1,6 | 383,6 | 3,3 | 0,0 | 0,0 | 102 | 2017 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 150 | 2,3 | 7,2 | 13,3 | 133,6 | 0,1 | 12,7 | 0,5 | 1,5 | 0,1 | 0,1 | 36,7 | 26,9 | 59,2 | 1,2 | 465,0 | 5,5 | 0,0 | 0,0 | 143 | 2011 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 130 | 6,9 | 11,9 | 33,8 | 253,6 | 0,3 | 1,5 | 0,0 | 1,5 | 0,1 | 0,1 | 23,5 | 27,7 | 152,3 | 1,9 | 353,7 | 7,4 | 0,1 | 0,0 | 278 | 2017 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 216,0 | 25,2 | 171,0 | 0,2 | 262,8 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 386 | 2017 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| ОМ С СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | | 2020 |
| прием пищи: | 780 | 24,1 | 31,4 | 101,1 | 779,2 | 0,7 | 22,5 | 1,9 | 9,3 | 0,1 | 0,6 | 358,1 | 143,4 | 527,4 | 7,2 | ##### | 36,9 | 0,2 | 0,0 | | |

2 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|-------------|--------------|------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/ ИЦЫ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,02 | 6,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,60 | 84,60 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | 70 | 2017 |
| | 200 | 15,3 | 16,5 | 39,8 | 399,4 | 0,1 | 2,3 | 0,3 | 2,4 | 0,1 | 0,1 | 23,0 | 40,8 | 190,7 | 1,8 | 290,0 | 6,6 | 0,1 | 0,0 | 291 | 2017 |
| В СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 31,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,2 | 1,8 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 349 | 2017 |
| ВИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| ЮЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Ием пищи: | 500 | 18,6 | 16,9 | 67,0 | 526,4 | 0,2 | 8,3 | 0,3 | 3,3 | 0,1 | 0,2 | 53,2 | 61,4 | 250,1 | 3,6 | 428,5 | 9,6 | 0,1 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ Ы/ | 150 | 1,4 | 0,3 | 12,0 | 1,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 338 | 2017 |
| ИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,6 | 4,1 | 11,7 | 90,9 | 0,1 | 4,6 | 0,2 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 23,2 | 17,8 | 47,2 | 0,7 | 335,2 | 3,1 | 0,0 | 0,0 | 96 | 2017 |
| А ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20 | 180 | 15,4 | 16,0 | 42,4 | 367,0 | 0,1 | 0,4 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 0,4 | 278,2 | 42,3 | 347,1 | 1,2 | 292,4 | 3,3 | 0,1 | 0,0 | 223 | 2017 |
| ОКОМ | 200 | 1,5 | 1,2 | 12,3 | 66,6 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 61,0 | 9,9 | 41,2 | 0,6 | 91,2 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 378 | 2017 |
| ВИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,1 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | 0,6 | 38,7 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| ЮЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Ием пищи: | 780 | 23,5 | 22,0 | 102,0 | 637,9 | 0,2 | 5,3 | 0,3 | 3,5 | 0,3 | 0,5 | 372,8 | 83,7 | 478,0 | 3,9 | 784,6 | 12,0 | 0,1 | 0,0 | | |

3 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 155 | 4,7 | 6,4 | 24,5 | 179,3 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 116,3 | 22,9 | 110,7 | 0,3 | 183,1 | 10,1 | 0,0 | 0,0 | 189 | 2008 |
| БЕРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 5,8 | 11,6 | 15,1 | 198,2 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,9 | 0,2 | 0,1 | 139,9 | 15,2 | 101,7 | 0,8 | 53,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3 | 2008 |
| О С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,0 | 11,8 | 90,7 | 0,0 | 0,5 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 111,2 | 27,5 | 95,6 | 0,9 | 206,9 | 9,0 | 0,0 | 0,0 | 382 | 2017 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2020 |
| РЖАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2020 |
| МОЛОЧНО-ПШЕНИЧНО-РИСОВАЯ ПИЩА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 204,0 | 22,4 | 144,0 | 0,2 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 22,7 | 26,2 | 79,2 | 661,2 | 0,2 | 2,2 | 0,2 | 1,9 | 0,2 | 0,6 | 579,6 | 98,3 | 486,2 | 3,3 | 788,4 | 38,3 | 0,0 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/ | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 56,4 | 0,0 | 12,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 19,2 | 9,6 | 13,2 | 2,6 | 333,6 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | ГТК | 2023 |
| МАЛЫШ ДОМАШНЯЯ | 200 | 2,2 | 4,5 | 10,8 | 92,8 | 0,0 | 0,3 | 0,0 | 1,8 | 0,1 | 0,0 | 21,1 | 5,7 | 24,1 | 0,4 | 38,7 | 1,3 | 0,0 | 0,0 | 113 | 2017 |
| ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 5,9 | 4,9 | 24,4 | 188,5 | 0,1 | 0,6 | 0,3 | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 34,4 | 33,2 | 129,6 | 2,2 | 155,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 181 | 2008 |
| ОМЕТЬ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25 | 115 | 12,6 | 8,3 | 15,2 | 191,5 | 0,1 | 0,5 | 0,0 | 1,9 | 0,1 | 0,1 | 53,2 | 46,7 | 189,8 | 1,5 | 336,3 | 95,7 | 0,4 | 0,0 | 234 | 2017 |
| ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/ | 200 | 0,6 | 0,4 | 31,6 | 135,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 36,0 | 16,2 | 21,6 | 0,7 | 300,0 | 12,0 | 0,0 | 0,0 | 389 | 2017 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 5,7 | 26,1 | 1,2 | 40,8 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| Итого за прием пищи: | 855 | 26,9 | 19,1 | 126,6 | 820,9 | 0,4 | 15,0 | 0,3 | 6,1 | 0,3 | 0,3 | 178,5 | 130,3 | 438,0 | 9,4 | 1113,9 | 113,9 | 0,4 | 0,0 | | |

4 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СНЕЖИЖЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,0 | 10,0 | 0,0 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | 16,0 | 8,0 | 11,0 | 2,2 | 278,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 338 | 2017 |
| ОВОЩАМИ И МЯСОМ | 180 | 14,7 | 32,3 | 22,2 | 440,4 | 0,4 | 9,4 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,2 | 21,2 | 42,3 | 179,0 | 2,3 | 889,8 | 11,4 | 0,1 | 0,0 | 260 | 2008 |
| МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/ | 180 | 4,9 | 4,5 | 19,4 | 142,2 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 386 | 2017 | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| прием пищи: | 500 | 23,1 | 37,4 | 71,5 | 724,3 | 0,5 | 19,4 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,2 | 46,4 | 63,5 | 223,6 | 5,3 | ##### | 13,4 | 0,1 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,0 | 7,8 | 0,02 | 6,00 | 0,01 | 0,06 | 0,00 | 0,02 | 13,80 | 8,40 | 25,20 | 0,60 | 84,60 | 1,80 | 0,01 | 0,00 | 70 | 2017 |
| О-КУБАНСКИ | 200 | 2,2 | 4,1 | 12,9 | 88,4 | 0,1 | 11,7 | 0,2 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 53,3 | 26,7 | 51,0 | 1,2 | 428,1 | 5,3 | 0,0 | 0,0 | ТТК | 2023 |
| ОМЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ | 150 | 6,0 | 9,4 | 19,5 | 177,2 | 0,1 | 10,1 | 0,1 | 2,8 | 0,1 | 0,1 | 134,6 | 31,6 | 137,6 | 1,4 | 703,5 | 6,8 | 0,0 | 0,0 | ТТК | 2022 |
| РЫБНЫЕ "КАЗАЧОК" | 90 | 9,5 | 8,2 | 12,0 | 160,1 | 0,1 | 2,9 | 0,1 | 2,0 | 0,4 | 0,2 | 36,5 | 25,1 | 151,5 | 2,2 | 208,1 | 6,8 | 0,1 | 0,0 | ТТК | 2023 |
| ОМЕЛЬ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД | 180 | 0,3 | 0,1 | 20,2 | 89,5 | 0,0 | 55,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 14,3 | 3,5 | 1,9 | 0,3 | 7,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ТТК | 2023 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,3 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| КАНОЙ | 40 | 2,7 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 7,6 | 34,8 | 1,6 | 54,4 | 2,2 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| прием пищи: | 760 | 24,2 | 22,5 | 102,7 | 699,3 | 0,4 | 85,8 | 0,5 | 8,5 | 0,4 | 0,4 | 269,0 | 116,2 | 435,6 | 8,1 | ##### | 23,0 | 0,2 | 0,0 | | |

5 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | | | F, мг | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЕЛЬ ИЗ МОРКВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА | 60 | 1,1 | 3,1 | 3,7 | 47,3 | 0,0 | 1,5 | 0,7 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 20,6 | 16,4 | 29,5 | 0,5 | 93,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 40 | 2012 |
| ОМЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ | 150 | 5,7 | 8,0 | 20,5 | 205,3 | 0,1 | 10,6 | 0,4 | 2,4 | 0,9 | 0,2 | 51,5 | 34,7 | 144,4 | 2,2 | 706,7 | 14,1 | 0,1 | 0,0 | ТТК | 2023 |
| ОМЕЛЬ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5 | 95 | 9,7 | 8,3 | 5,8 | 149,3 | 0,1 | 1,1 | 0,4 | 2,0 | 0,3 | 0,1 | 48,0 | 41,5 | 173,3 | 1,0 | 341,6 | 95,6 | 0,4 | 0,0 | 241 | 2008 |
| ОМЕЛЬ ПШЕНИЧНЫЙ С ЯБЛОЧНЫМ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 12,6 | 7,2 | 12,6 | 2,5 | 240,0 | 2,0 | 0,0 | 0,0 | 389 | 2017 |
| КАНОЙ | 20 | 1,1 | 0,2 | 9,9 | 46,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,5 | 0,1 | 10,0 | 47,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 4,6 | 6,6 | 16,8 | 0,4 | 25,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| прием пищи: | 545 | 20,2 | 19,9 | 69,5 | 578,6 | 0,3 | 14,9 | 1,6 | 6,9 | 1,2 | 0,4 | 140,9 | 110,2 | 394,1 | 7,4 | ##### | 114,7 | 0,5 | 0,0 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЕЛЬ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ | 60 | 1,0 | 3,1 | 4,9 | 52,6 | 0,04 | 15,00 | 0,10 | 0,23 | 0,00 | 0,02 | 8,40 | 12,00 | 15,60 | 0,60 | ##### | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 47 | 2017 |
| ОВОЩЕЙ | 200 | 1,5 | 3,6 | 8,6 | 74,4 | 0,1 | 6,8 | 0,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | 29,1 | 17,1 | 38,3 | 0,7 | 293,6 | 3,1 | 0,0 | 0,0 | 99 | 2011 |
| ОМЕЛЬ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С ОВОЩАМИ | 150 | 10,7 | 9,1 | 39,2 | 222,2 | 0,3 | 13,9 | 6,6 | 4,1 | 1,0 | 1,7 | 84,5 | 34,5 | 368,7 | 6,8 | 470,8 | 19,7 | 0,2 | 0,0 | ТТК | 2023 |
| ОМЕЛЬ МАМАТЫН С ОВОЩАМИ | 25 | 0,3 | 3,7 | 2,3 | 44,0 | 0,0 | 0,7 | 0,1 | 1,7 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 3,6 | 7,4 | 0,2 | 40,2 | 0,6 | 0,0 | 0,0 | ТТК | 2023 |
| МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/ | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 0,1 | 1,3 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 216,0 | 25,2 | 171,0 | 0,2 | 262,8 | 16,2 | 0,0 | 0,0 | 386 | 2017 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,0 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | 0,8 | 51,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| КАНОЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 3,6 | 3,8 | 17,4 | 0,8 | 27,2 | 1,1 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО Я | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 104,8 | 0,1 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 204,0 | 22,4 | 144,0 | 0,2 | 292,0 | 18,0 | 0,0 | 0,0 | ПП | 2023 |
| прием пищи: | 875 | 28,6 | 29,2 | 100,1 | 728,9 | 0,6 | 38,7 | 7,0 | 8,4 | 1,0 | 2,3 | 561,8 | 131,9 | 795,9 | 10,2 | ##### | 60,0 | 0,3 | 0,0 | | |