

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																					
ОМНИВОКУСНЫЕ 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
ОМНИВОКУСНОЕ 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
ОМНИВОКУСНЫЙ 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
ОМНИВОКУСНЫЙ 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
ОМНИВОКУСНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	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																					
ОМНИВОКУСНЫЙ 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
ОМНИВОКУСНОЕ 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
ОМНИВОКУСНОЕ 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
ОМНИВОКУСНЫЙ 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
ОМНИВОКУСНЫЙ 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
ОМНИВОКУСНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	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		
И 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		
УСТРОИ 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		
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		
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		
ОИ	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		
ИЕМ ПИШЕ:	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		
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		
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		
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		
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		
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		
ФРЕНЧИЙ	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		
У ЯБЛОКОВ ПРОИЗВОДСТВОМ ТЕРМОДЕРЖАТЕЛЬНОГО	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		
ИЕМ ПИШЕ:	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		

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 с яблоками по ГОСТ 30608-2013 (150/20)	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
Творог 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
Хлеб 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	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																					
Свекла отварная	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
Хлеб 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
Хлеб 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		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	1000,0	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	Ca, 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	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
ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	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
ЛЕНИЧНЫЙ	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	802,9	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																					
ОЩЕЙ 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
НЫ, 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
ЛЕНИЧНЫЙ	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
САННОЙ	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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, 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
В СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	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
ВИЧНЫЙ	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
ЮЙ	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
Итого прием 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	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
КОКОМ	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
Итого прием 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		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																					
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																					
ОВОЩИ 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
САЛАТ 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
ОМЕТЫ 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	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
ОМЫ КУРИНЫЕ "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
ОМ 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																					
ОМ 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
ОМЫ 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
ОМ УКУТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	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																					
ОМ 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
ОМЕНКА 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
ОМ МАМАТНЫЙ 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
ОМ 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		