

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,80	0,00	1,00	0,00	0,00	1,3	2010
КАША РЫЧЕВВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,1	6,1	16,6	136,3	0,00	0,50	0,00	0,10	110,10	17,90	114,70	0,40	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	140	0,1	0,0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	1,90	1,40	2,70	0,30	44	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОМБИНИРОВАННЫЙ "УНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	2,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,50	2008		
Итого за прием пищи:	355	6,6	10,5	45,5	304,8	0,00	0,50	0,00	0,20	119,50	29,50	146,10	1,30			
II Завтрак																
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	442	2008	
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	15,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10			
Обед																
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40	1,0	2,4	2,2	34,5	0,00	1,30	0,00	1,40	6,50	6,40	19,10	0,20	2012		
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	180	4,5	4,2	11,1	100,8	0,00	0,60	0,20	1,20	22,50	10,90	46,30	1,00	105	2008	
ТЕПЕЛИ МЯСНЫЕ	60/25	6,2	8,7	6,8	130,9	0,00	0,70	0,00	1,20	9,40	9,40	56,20	0,50	286	2012	
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,6	3,8	29,9	164,6	0,00	0,00	0,00	0,30	17,60	21,30	57,60	3,40	315	2010	
КОМПОТ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,1	0,0	0,9	6,7	0,00	1,50	0,00	0,00	9,70	4,70	2,40	0,10	ТТ	2010	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
Итого за прием пищи:	615	14,6	19,1	50,9	437,7	0,00	4,10	0,20	4,10	65,70	52,70	181,60	5,20			
Уплотненный полдник																
ОМЕЖОК 25% ЖИРНОСТИ	150	4,0	3,7	15,7	114,5	0,00	0,60	16,00	0,00	154,50	18,00	112,50	1,30	565	2010	
ОГУРЕЦ ОВЕРЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	0,3	0,0	1,0	5,5	0,00	4,70	0,00	0,00	9,20	5,60	16,70	1,40	2008		
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	140	3,2	8,6	29,8	189,6	0,20	10,90	0,10	3,00	27,30	31,30	91,60	4,40	134	2012	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,5	1,7	22,5	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	618	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,4	3,5	15,4	107,1	0,00	0,60	0,00	0,00	113,50	15,20	86,80	1,00	44	2008	
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОМБИНИРОВАННЫЙ "УНИЦА"	24	1,9	0,2	11,8	57,1	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	8,20	21,40	0,50			
Итого за прием пищи:	534	14,3	17,7	90,2	584,3	0,20	16,10	16,10	3,00	314,80	76,30	313,60	3,10			
Всего за День:	36,3	47,5	201,8	1 391,3	0,20	23,70	18,30	7,30	410,50	186,60	185,60	3,40				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецеп-тур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
БЫР (ПОРЦИЯМИ)	7	16	21	10	256	0.00	0.00	0.02	0.06	62.04	2.59	36.25	0.07	14	2010		
АША ОБСЯНАЯ "ТЕРКУ ЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4.1	6.7	15.0	139.0	0.10	0.40	0.00	1.10	91.20	36.90	101.40	1.10	189	2008		
ОФЕЯНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4.0	4.2	18.4	128.4	0.10	0.70	0.00	0.00	141.90	18.00	103.00	0.20	к/к	к/к		
АТОНПЛЕИНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008		
того за прием пищи:	367	12.1	13.3	48.1	365.4	0.20	1.10	0.02	1.16	302.04	67.69	266.35	1.97				
II Завтрак																	
КОСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	411	2008		
того за прием пищи:	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00				
Обед																	
АДАТИЯ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0.5	3.0	2.2	37.9	0.02	8.36	0.08	0.72	15.54	6.28	8.06	0.32	35	2008		
ВЕКОЛЫЧК С КАРТОФЕЛЕМ И СЫТАНОЙ МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	4.2	6.3	11.8	124.8	0.00	5.30	0.20	1.50	41.40	25.10	71.30	1.60	580	2010		
КАРКОЕ ПУДОМАЛЧЕ МУ	140	10.5	14.2	18.0	241.7	0.10	3.30	0.30	3.40	28.00	37.00	144.20	2.20	258	2010		
ОМПОТ КАЗОМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	11.6	48.5	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	к/к	2008		
ПЛЕБ РАЖАНОЙ "ДАРИЦКИЙ"	40	2.5	0.4	15.5	80.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008		
того за прием пищи:	540	17.7	24.0	60.1	531.3	0.12	22.96	0.58	5.62	91.04	69.78	223.56	4.12				
Уплотненный полдник																	
КАПИТОК КАЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	100	0.3	0.1	14.4	66.2	0.00	44.00	0.10	0.00	9.70	2.40	1.50	0.30	113	2017		
САЛАТ ИЗ ОРХОВИ	40	0.5	0.0	4.4	20.8	0.00	0.50	0.80	0.20	17.50	13.10	16.00	0.40	41	2012		
МОЛОКО СТИВЕННОЕ	30	2.1	2.5	15.2	95.4	0.00	0.10	0.00	0.10	82.90	5.20	59.10	0.10	221	2008		
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	1.6	2.8	15.5	93.9	0.00	0.00	0.00	1.10	6.20	2.00	14.20	0.20	231	2012		
САЛ БЕЗ САХАРА	150	0.1	0.0	0.1	0.7	0.00	0.00	0.00	0.00	5.50	2.10	2.30	0.20	к/к	к/к		
САТОНПЛЕИНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.60		2008		
БРУКЦЫ	86	0.3	0.3	8.8	40.0	0.00	4.30	0.00	0.30	16.20	10.20	13.60	1.70	120	2008		
того за прием пищи:	535	7.3	6.0	74.1	388.4	0.00	49.20	0.90	1.70	146.00	49.20	136.40	3.60				
всего за день:		37.1	43.2	203.5	1367.8	0.32	72.96	1.50	6.47	546.88	188.17	629.51	9.59				

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,60	0,00	0,00	1,00	0,00	1,3	2010	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ "ДУДАКА"	140	4,3	6,6	19,8	167,3	0,10	0,40	0,06	0,60	90,00	23,90	99,50	0,50	1,59	2008		
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	140	0,1	0,0	14,3	58,3	0,00	0,70	0,00	0,00	8,60	3,20	3,80	0,30	к.к	к.к		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИСХОД. П. "СВАНОВИЧ" "УНИЦИДА"	100	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,50		2008		
Итого за прием пищи:	385	6,8	11,0	48,8	324,4	0,10	1,10	0,00	0,70	106,10	37,30	131,00	1,50				
II Завтрак																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	140	0,8	0,2	19,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10	4,4	2008		
Итого за прием пищи:	150	0,8	0,2	19,2	64,5	0,00	3,00	0,00	0,00	10,50	6,00	10,50	2,10				
Обед																	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИЙНЫМ)	40	0,3	0,0	1,0	5,6	0,00	4,00	0,00	0,00	9,20	5,60	16,70	0,40		2008		
РАСОСОЛНИК ЛЕНИНГ. АД. "КИ" С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	140	3,0	3,9	10,2	90,8	0,10	4,20	0,10	0,50	22,80	17,20	49,80	0,90	5,1	2008		
ЦНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА Г.ТИЛДЯ	60	13,4	18,2	5,5	239,3	0,00	1,00	0,10	2,60	36,60	19,50	128,10	1,70	130,2	1994		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	3,9	11,0	90,8	0,00	23,50	0,10	1,70	61,60	21,40	42,50	1,30	1,3	2010		
КОМПОТ ИЗ КУРАГА	140	0,6	0,0	11,2	71,9	0,00	0,20	0,10	0,00	23,80	12,20	14,90	0,40	4,0	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ "ДАРИТЕЛЬНИК"	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008		
Итого за прием пищи:	550	19,8	26,0	44,9	498,4	0,10	32,90	0,40	4,80	153,80	72,90	252,00	4,70				
Уплотненный полдник																	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	140	2,8	3,1	4,6	56,2	0,00	0,50	0,00	0,00	102,00	11,20	72,00	0,10	4,3	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СЛИВОЧ. МАСЛЕ	60	17,6	7,5	4,0	154,3	0,10	0,40	0,10	3,20	41,60	28,80	216,90	0,90	1,69	2010		
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	4,7	4,0	29,8	161,2	0,10	0,10	0,00	0,50	22,90	7,30	46,10	0,40	5,60	2015		
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	11,7	47,2	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	2,10	2,30	0,20	к.к	к.к		
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ИСХОД. П. "СВАНОВИЧ" "УНИЦИДА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60		2008		
ФРУКТЫ	85	0,3	0,3	8,3	40,0	0,00	5,50	0,00	0,50	13,60	8,80	9,40	1,80	1,30	2008		
Итого за прием пищи:	505	27,9	15,2	70,1	532,3	0,20	9,50	0,10	4,30	192,70	66,40	373,40	4,10				
Всего за день:		55,3	52,4	179,0	1 419,6	0,40	46,50	0,50	9,80	463,10	185,60	766,90	12,40				

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг		
Завтрак																	
ВЯР (ПОДЛИВКИ)	1	1,6	2,1	0,0	25,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2010
ДАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,6	6,3	16,4	38,9	0,00	0,40	0,00	0,00	0,10	95,70	17,80	96,00	0,70	0,70	35	2010
КАКГО С МОЛОКОМ	180	4,7	4,7	20,5	44,5	0,10	0,70	0,00	0,00	0,00	142,10	28,90	118,40	0,90	0,90	к/к	2008
АТОНИШЕННИЧЬИ ПОДЛИВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	0,60		2009
того за прием пищи:	367	12,5	13,4	51,6	380,4	0,10	1,10	0,00	0,00	0,10	308,74	59,49	276,35	2,17	2,17		
II Завтрак																	
ОМЛОТ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150	0,1	0,0	0,9	9,7	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	9,70	4,70	2,40	4,10	0,20	ТК	2010
РУЖЬЯ	85	0,3	0,3	8,8	40,0	0,00	4,30	0,00	0,00	0,30	19,20	10,20	13,90	1,70	1,70	1,30	2008
того за прием пищи:	235	0,4	0,3	9,7	46,7	0,00	5,80	0,00	0,00	0,30	29,90	14,90	18,00	1,80	1,80		
Обед																	
ПЫРЕЦ СОСЛЕННЫЙ ПОРЦИОННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,2	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	9,90	4,20	7,20	0,20	0,20		2008
УП КРЕСТЯНСКАЯ С КРУПЮК	180	4,2	5,9	9,5	102,3	0,00	5,80	0,20	1,80	25,50	19,70	60,80	1,20	1,20	94	2010	
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ В ТОМАТЕ	60	15,6	6,4	5,8	144,2	0,10	2,30	0,60	3,60	42,80	39,30	204,80	1,00	2,47	2,47	2012	
ЮРЕ КАСТОРЕБЛЬНОЕ	110	2,6	4,0	15,4	108,1	0,10	7,30	0,00	0,20	43,40	22,00	59,70	0,60	3,35	3,35	2008	
АЛПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,5	0,2	21,6	95,4	0,00	66,00	0,20	0,00	14,90	3,70	2,30	0,50	1,13	1,13	2017	
ДЕВ-РАЖИКОМ "ПАРНИЦКИЙ"	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		2008	
того за прием пищи:	570	23,1	16,5	53,1	464,4	0,20	82,90	1,00	5,90	133,10	88,90	344,90	3,70	3,70			
Уплотненные полдник																	
НЕЖНОЕ ПИЩЕВА	150	4,0	3,7	19,7	44,4	0,00	0,60	18,00	0,00	154,30	18,00	112,80	6,70	6,70	565	2010	
ОВОСМ	25	0,4	0,9	1,7	18	0,00	0,20	0,00	0,00	6,40	1,40	5,70	1,90	1,90	365	2012	
ОЛЫВКА	120	11,2	10,1	16,5	201,9	0,00	13,40	0,00	0,60	40,50	27,70	122,30	7,00	2,98	2,98	2012	
О-ДИТЕР-УДЕ ЛАДЕ ЛЛЕ	25	1,3	1,4	18,8	93,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,16	2008	
ОДЕВЬИ НАЛИЖНА МОЛОКЕ	150	3,4	3,5	15,4	71,1	0,00	0,60	0,00	0,00	118,50	15,20	65,80	5,70	5,70	к/к	2008	
АТОНИШЕННИЧЬИ ПОДЛИВАННЫЙ "УМНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,60	0,60		2008	
того за прием пищи:	500	22,7	19,9	82,9	607,9	0,00	14,80	18,00	0,60	326,70	72,50	352,90	14,00	14,00			
того за день:		58,7	50,1	197,3	1489,4	0,30	104,60	19,02	6,65	797,44	236,78	989,04	17,87	17,87			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминны						Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
МАСЛО (ПЕРЕЛИВКИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,10	0,60	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	13	2010
КАША МОЛОЧНАЯ С ГОРЬКИМ ЖИРОМ	150	3,8	6,2	21,1	156,8	0,05	0,98	0,05	0,50	104,64	22,50	103,67	0,00	0,00	0,00	189	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,8	3,0	18,6	112,3	0,00	0,50	0,00	0,00	100,80	12,60	71,70	0,00	0,00	0,00	кк	2012
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ И КОСИРОВАННЫЙ "УНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,00	0,00	0,00	кк	2008
Итого за прием пищи:	365	9,0	13,6	54,4	376,6	0,05	1,46	0,05	0,60	212,94	45,30	203,07	0,00	0,00	0,00		
II Завтрак																	
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯБЛОННЫЙ	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	1,50	3,20	0,00	0,00	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	21,2	84,6	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90	1,50	3,20	0,00	0,00	0,00		
Обед																	
КРА МОРЕЖИВАЯ	30	0,5	2,0	2,6	70,5	0,00	0,80	0,50	1,00	12,00	8,80	14,80	0,00	0,00	0,00	54	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	150	3,2	3,3	7,2	120	0,00	3,60	0,20	0,90	20,70	16,30	51,10	0,00	0,00	0,00	95	2010
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	30/40	9,2	10,0	1,5	132,6	0,00	0,40	0,00	1,30	6,80	11,00	87,50	1,00	0,00	0,00	259	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ФАСОЛЫЧАТАМ	110	6,3	5,1	28,5	185,2	0,18	0,00	0,03	0,43	13,60	100,26	149,54	3,40	0,00	0,00	181	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,6	0,0	17,2	11,9	0,00	0,20	0,10	0,00	23,60	12,20	14,90	0,00	0,00	0,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОУ-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	80,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	550	22,3	20,9	73,7	573,2	0,16	5,00	0,83	3,63	76,70	148,56	317,84	6,30	0,00	0,00		
Уплотненный полдник																	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43,0	0,00	2,00	0,00	0,00	7,00	4,00	7,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОНЫМИ И ЗАПЕКАМКИ	150	4,7	5,1	19,1	125,9	0,00	0,60	0,00	0,30	126,40	15,50	96,60	0,00	0,00	0,00	93	2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С ЯБЛОМ	50	6,3	8,1	23,5	166,6	0,10	0,10	0,00	1,60	24,20	7,50	57,60	0,00	0,00	0,00	155	2016
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	150	0,1	0,0	11,8	48,4	0,00	0,60	0,00	0,00	7,00	2,50	3,00	0,00	0,00	0,00	кк	кк
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ КОСИРОВАННЫЙ "УНИЦА"	30	2,4	0,3	14,7	11,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,00	0,00	0,00	кк	2008
ФРУКТЫ	85	1,0	0,3	13,7	62,4	0,00	6,50	0,00	0,00	5,20	27,30	18,20	0,00	0,00	0,00	130	2008
Итого за прием пищи:	545	14,0	13,9	88,9	537,9	0,10	9,80	0,00	1,90	176,70	67,00	209,10	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		45,3	48,3	238,2	1 572,3	0,51	16,28	0,88	6,13	477,14	262,36	733,21	11,58				

Прием пищи, наименование Блюда

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
КОСТО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2010
ШАКАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИЛКА	150	3,6	5,2	17,0	130,1	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008
САХАР	180	0,0	0,0	14,2	56,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
ТОПЛЕНЫЙ ИЗОЛИРОВАННЫЙ УМНИДА	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
Итого за прием пищи:	365	6,3	9,6	45,9	295,6	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	120	
II Завтрак																		
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1,0	0,2	20,2	86,0	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	280	
Обед																		
ГРАСКОЛЫНА	40	0,7	2,8	4,1	44,4	0,00	1,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	50	2010
КОС РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	6,6	1,9	11,9	91,6	0,10	4,40	0,20	1,00	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87	2012
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	120/30	13,2	13,2	16,6	238,5	0,00	2,30	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	285	2012
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	150	0,1	0,0	0,9	5,7	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	Т/К	2010
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	40	2,6	2,4	16,5	60,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	560	23,1	18,3	50,0	461,6	0,10	10,10	0,20	4,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	320	
Уплотненный полдник																		
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	150	4,0	3,7	16,7	144,9	0,00	0,90	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	566	2010
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	40	1,0	2,4	2,2	34,5	0,00	1,30	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	80	6,1	1,0	1,5	134,1	0,00	0,10	0,10	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2012	
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	30	1,9	1,7	22,5	111,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	150	3,4	3,5	15,4	107,1	0,00	0,90	0,00	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	к/к	2008
КОЖА БЛОНЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	480	20,4	22,3	72,0	573,0	0,00	2,90	0,00	4,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	240	
Итого за день:		50,8	50,4	188,1	1416,2	0,10	17,10	0,20	12,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	960	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
Сыр полусливый	7	16	21	0	26,5	0,00	0,00	0,02	0,06	62,38	2,58	36,25	0,37	14	2010
Каша гречневая молочная жидкая	150	4,5	5,8	20	123,3	0,10	0,40	0,00	1,40	67,23	44,10	109,70	1,40	к/к	к/к
Корейский напиток на молоке	180	4,0	4,2	16,4	75,4	0,10	0,70	0,00	0,00	1,47,9	18,00	103,00	0,30	к/к	к/к
Батон плетеный йодированный "Миница"	30	2,4	0,3	14,7	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	5,2	10,20	26,70	0,50		2008
Итого за прием пищи:	367	12,5	12,4	53,4	278,7	0,20	1,10	0,02	1,46	298,24	24,88	274,65	2,37		
II Завтрак															
Кусочки плодовоягодный	150	0,0	0,0	21,2	84,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,89	1,50	3,20	0,00	411	2008
Итого за прием пищи:	150	0,0	0,0	21,2	84,9	0,00	0,00	0,00	0,00	5,89	1,50	3,20	0,00		
Обед															
Струец свежий (порциями)	40	0,3	0,0	1,1	5,6	0,00	4,00	0,00	0,00	9,23	1,60	16,70	0,40		2008
Борщ с капустой и картофелем мясом говядины (с сметаной)	180	3,8	4,7	6,3	97,6	0,00	6,00	0,20	1,00	45,69	21,20	90,80	1,50	56	2012
Соус томатный	30	0,4	1,0	2	21,3	0,00	0,50	0,00	0,00	4,73	3,50	6,00	0,10	348	2013
Запеканка картофельная с мясом	130	11,8	13,8	20,4	267,3	0,10	10,20	0,00	2,00	47,93	45,46	174,90	2,60	299	2008
Колбас из смеси сухоруков	150	0,0	0,0	11,4	49,5	0,00	0,00	0,00	0,00	6,11	1,40	0,00	0,00	к/к	2008
Хлеб ржаной "Дарницкий"	40	0,0	0,0	0,1	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00		2009
Итого за прием пищи:	570	16,3	19,5	47,4	432,8	0,10	21,00	0,20	3,00	108,77	72,10	258,40	4,60		
Уплотненный полдник															
Молочный напиток	150	0,5	0,2	21,6	95,4	0,00	66,00	0,20	0,00	14,51	2,70	2,30	0,50	113	2017
Запеканка из творога со ступенчатым молоком	100/20	3,3	5,9	26,7	159,5	0,00	0,10	0,00	1,30	13,91	11,50	68,40	0,40	2248	2009
Кондитерское изделие	30	1,5	1,7	22,1	111,0	0,00	0,00	0,00	0,90	3,31	0,00	0,00	0,00	519	2008
Чай без сахара	150	0,1	0,0	0,1	0,7	0,00	0,00	0,00	0,00	5,53	2,10	2,30	0,20	к/к	к/к
Батон плетеный йодированный "Миница"	30	2,4	0,3	14	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	10,20	26,70	0,50		2008
Фрукты	65	1,0	0,3	13	62,4	0,00	6,50	0,00	0,00	5,27	2,30	18,20	0,40	150	2008
Итого за прием пищи:	645	8,8	8,4	96,9	504,4	0,00	72,60	0,20	1,30	106,91	54,80	117,90	2,10		
Всего за день:		37,6	40,2	217,9	1400,5	0,30	84,70	0,42	5,75	551,41	203,29	654,15	9,97		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. пл. г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг					
Завтрак																		
АСПО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.2	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.10	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2010
ША ПШЕНИЧ-НАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИРКАЯ	150	7.6	6.3	15.4	136.9	0.00	0.40	0.08	0.10	95.70	17.80	99.00	0.70	0.30	0.00	0.00	35	2010
С ЛИМОНОМ	180	0.1	0.0	14.3	58.3	0.00	0.70	0.00	0.00	8.80	3.20	3.80	0.30	0.00	0.00	0.00	МК	МК
ПШЕНИЧНЫЙ ИСПИРОВАНЫЙ "МИНЦА"	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.30	10.20	25.70	0.90	0.00	0.00	0.00	МК	2006
Итого за прием пищи:	365	6.3	10.7	45.4	306.0	0.00	1.10	0.00	0.20	111.80	31.20	126.50	1.60	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																		
Ж РЫЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	89.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	0.00	0.00	0.00		
Обед																		
УРЕЦ ОВЕЖИЙ (ПОРЦИЯМИ)	40	0.3	0.0	1.0	5.6	0.00	4.00	0.00	0.00	9.20	5.60	16.70	0.40	0.00	0.00	0.00	81	2006
П КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРЛОМ ПШЕНИЧНЫМ) КУРОМ	180	6.8	4.5	14.7	125.2	0.10	3.90	0.20	2.20	35.00	27.90	79.20	1.80	0.90	0.90	0.90	302	2012
ИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	50	1.1	5.8	6.6	105.1	0.00	2.90	0.20	0.20	17.30	15.30	55.00	0.90	0.90	0.90	0.90	302	2012
КАРОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4.4	3.9	27.9	164.3	0.10	0.00	0.00	1.00	23.20	8.50	33.90	0.80	0.80	0.80	0.80	331	2013
МПОТ ИЗ КУРАТИ	150	0.6	0.0	17.2	71.9	0.00	0.20	0.10	0.00	23.50	12.20	14.90	0.40	0.40	0.40	0.40	401	2009
ЕВ РЖАНОЙ "ДАРИЦКИЙ"	40	1.8	0.4	16.5	80.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2002	2002
Итого за прием пищи:	580	20.5	14.6	83.9	553.5	0.20	11.00	0.20	3.40	108.30	69.50	209.70	4.30	4.30	4.30	4.30		
Уплотненный полдник																		
ДОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4.3	4.7	6.9	87.3	0.10	0.60	0.00	0.00	16.00	16.00	108.00	0.20	0.20	0.20	0.20	434	2009
ФЛЕ РЫБНОЕ "ЗОЛОТАЯ РЫБКА"	50	1.1	6.1	4.5	100.8	0.00	0.40	0.00	0.00	1.00	18.40	14.40	34.00	0.50	0.50	0.50	250	2004
ВОЛЧНОЕ ПОРЕ	120	2.7	5.8	9.1	98.8	0.00	1.00	0.60	0.30	59.80	23.30	59.00	1.00	1.00	1.00	1.00		
КАС С МОЛОКОМ	150	1.9	4.0	17.0	120.4	0.00	0.90	0.00	0.00	118.40	24.10	98.70	0.70	0.70	0.70	0.70	МК	МК
ПШЕНИЧНЫЙ ИСПИРОВАНЫЙ "МИНЦА"	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	10.20	26.70	0.60	0.60	0.60	0.60	МК	2006
УРЕЦЫ	85	0.3	0.3	8.3	40.0	0.00	0.50	0.00	0.50	13.50	6.80	9.40	1.90	1.90	1.90	1.90	130	2004
Итого за прием пищи:	585	20.3	21.2	60.5	518.5	0.10	2.30	0.50	1.80	370.10	95.60	394.80	4.90	4.90	4.90	4.90		
Итого за День:		48.1	46.7	210.0	1464.0	0.30	17.40	1.00	5.40	604.20	204.50	745.00	13.50	13.50	13.50	13.50		

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
Сыр (Поркиняки)	7	1.6	2.1	0.0	25.6	0.00	0.00	0.02	0.05	62.04	2.59	35.25	0.07	1.4	2008
Каша овсяная "Пелюха" - вареная	150	4.0	7.1	15.7	144.4	0.40	0.00	0.00	0.60	95.50	27.40	105.50	0.90	1.59	2008
Кефирный напиток на кефире	180	4.0	4.2	18.4	128.4	0.70	0.00	0.00	0.00	141.90	18.00	103.00	0.20	4.4	1.4
Батон пшеничный "Космос" "Миница"	30	7.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.50	1.00	2008
Итого за прием пищи:	367	12.0	13.7	48.8	359.8	1.10	0.00	0.02	0.65	306.34	58.19	270.45	1.47		
II Завтрак															
Компот плодово-ягодный	150	0.1	0.0	0.9	6.7	0.00	1.50	0.00	0.00	9.70	4.70	2.40	0.10	1.4	2008
Фрукты	90	0.4	0.3	9.3	42.3	0.00	4.50	0.00	0.30	17.10	10.80	14.40	1.80	1.50	2008
Итого за прием пищи:	240	0.5	0.3	10.2	49.0	0.00	6.00	0.00	0.30	26.80	15.50	16.80	1.90		
Обед															
Супец соевый (пюре) с курицей	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	1.00	2008
Шиповниковый компот с малиной и сметаной	150	1.7	2.4	4.1	45.2	0.00	6.54	0.12	0.12	24.40	10.72	28.57	0.42	6.7	2010
Шницель рыбный на масле	90	12.0	6.7	5.5	129.4	0.80	0.80	0.00	3.10	30.70	27.20	163.70	1.00	33.00	1594
Пюре картофельное	150	5.5	4.4	15.8	117.9	0.10	7.90	0.00	0.20	41.30	24.10	76.00	0.90	3.3	2008
Напиток из плодов шиповника	150	0.5	0.2	21.6	59.4	0.00	66.00	0.20	0.00	14.50	3.70	2.30	0.50	1.13	2007
Хлеб ржаной "Дарьялка"	40	2.3	0.4	15.5	80.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.00	2009
Итого за прием пищи:	550	19.8	14.2	65.0	476.2	0.90	82.74	0.32	3.42	123.80	69.92	277.77	3.02		
Уплотненный полдник															
Сметанка 23% жирности	150	4.0	3.7	15.7	114.9	0.00	0.60	0.00	0.00	154.30	18.00	112.90	0.20	4.6	2010
Яблоко вареное	20	2.5	3.2	9.1	30.7	0.00	0.00	0.10	0.48	9.40	1.90	30.90	0.40	1.1	2008
Манный пудинг с повидлом и ванилью	120	6.4	9.9	50.6	298.7	0.20	0.20	0.00	2.90	59.40	14.30	78.90	0.20	5.67	2010
Чай с сахаром	150	0.1	0.0	11.7	47.2	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	2.10	2.30	0.20	0.4	1.4
Батон пшеничный "Космос" "Миница"	30	1.6	0.2	9.8	47.6	0.00	0.90	0.00	0.00	4.90	6.80	17.80	0.40	0.4	1.4
Итого за прием пищи:	450	14.6	14.1	87.9	539.1	0.20	0.60	0.00	3.30	233.40	43.10	240.70	1.90		
Всего за день:		46.9	42.3	211.9	1434.2	0.52	90.64	0.32	7.67	690.54	186.71	805.72	8.29		

Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. вл, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
АБОЛО (ПОРЦИЙМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.50	0.00	0.00	1.00	0.00	1.0	2010
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	7	1.6	2.1	0.0	26.5	0.00	0.00	0.00	0.02	0.05	0.04	2.56	35.25	0.07	1.4	2010	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	150	4.6	6.9	25.2	173.7	0.10	0.40	0.00	0.00	0.60	85.70	25.80	104.10	0.50	1.90	2008	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	180	2.6	3.0	18.6	112.3	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	100.80	12.90	11.70	0.40	1.40	2012	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.90	10.20	26.70	0.80	1.40	2008	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	372	11.4	15.4	58.5	420.4	0.10	0.90	0.00	0.00	0.75	257.04	51.15	238.75	1.67	1.67	2008	
II Завтрак																	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	150	0.0	0.0	21.2	84.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	4.11	2008	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	150	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.80	1.50	3.20	0.00	4.11	2008	
Обед																	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	30	0.2	0.0	0.5	3.9	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	6.90	4.20	7.20	0.20	0.20	2008	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	150	4.6	4.2	13.3	109.5	0.10	6.60	0.20	0.60	0.60	24.70	23.50	76.70	1.40	5.64	2010	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	50	6.1	8.2	7.8	137.0	0.00	0.20	0.00	1.30	10.40	14.70	81.60	1.40	2.82	2012		
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	110	2.2	6.6	13.5	123.6	0.10	10.10	0.50	3.10	33.90	26.70	59.20	1.20	1.41	2010		
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	150	0.0	0.0	11.9	46.5	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	40	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	530	15.1	19.0	46.7	420.5	0.20	18.40	0.70	5.30	62.00	70.60	134.70	4.20	4.20	2008		
Уплотненный полдник																	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	150	0.8	0.2	15.2	64.6	0.00	3.00	0.00	0.00	0.00	10.50	6.00	10.50	2.10	4.42	2008	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	150	2.6	3.6	11.1	89.0	0.00	0.40	0.00	0.10	0.40	84.60	11.70	63.90	0.30	9.4	2012	
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	50	6.3	6.4	33.7	213.6	0.10	0.20	0.00	1.40	44.20	10.10	64.40	0.90	0.90	2008		
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	150	0.1	0.0	11.8	48.4	0.00	0.60	0.00	0.00	7.00	2.50	3.00	0.20	0.20	2008		
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	30	2.4	0.3	14.7	71.4	0.00	0.00	0.00	0.00	5.90	10.20	26.70	0.90	0.90	2008		
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	85	0.3	0.3	8.3	40.0	0.00	0.50	0.00	0.50	13.60	6.60	9.40	1.30	1.30	2008		
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	615	11.7	10.8	94.8	527.1	0.10	12.70	0.00	2.00	156.60	47.30	117.90	6.70	6.70	2008		
АБЛО (ПОРЦИЙМИ)	38.2	45.2	221.2	1452.6	57.40	32.00	0.72	8.05	514.64	170.48	444.24	11.57	11.57	2008			

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	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Итого за весь период	454,4	456,3	2069,9	14417,8	3,15	535,88	79,05	72,82	5651,9	1950,3	7289,9	104,87		
Среднее значение за период	45,4	45,6	206,9	1441,8	0,32	53,59	7,91	7,28	565,20	195,03	729,00	10,49		
Содержание Белков, жиров, углеводов в Меню за период, в % от калорийности	12,6	29,1	58,3											

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	367	178	562	530