

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Комбинат питания КК"

Краснодар

Челопица В.И.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 7-11 ЛЕТ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,57	9,67	24,36	210,05	0,13	1,29	0,05	0,26	150,77	52,84	188,14	2,58	189	2008
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЙМИ)	15	3,48	4,43	0,00	53,70	0,00	0,11	39,00	0,08	132,15	5,25	75,00	0,15	75	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013
Итого за прием пищи:	575	15,14	15,19	70,04	478,09	0,22	5,40	39,06	1,87	315,56	86,41	346,26	6,72		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ	210	2,45	3,73	12,14	93,05	0,05	11,87	0,21	0,95	59,70	27,45	55,75	1,22		
ФИШБОЛЫ (РЫБНЫЕ ШАРИКИ ИЗ РИС С ОВОЩАМИ	120	16,75	7,07	16,65	168,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	547	2024
	150	4,40	11,75	32,72	195,30	0,09	2,10	39,33	0,00	28,22	40,53	107,38	1,10	73	1996
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	820	32,26	23,70	137,71	806,11	0,30	23,97	39,62	2,62	127,39	110,90	283,60	7,35		
Полдник															
Варушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013
Итого за прием пищи:	500	12,20	8,31	87,28	430,01	0,13	9,40	40,10	0,80	242,30	102,20	211,80	46,99		
Всего за день:		59,60	47,20	295,03	1 714,21	0,65	38,77	118,78	5,29	685,25	299,51	841,66	61,06		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	2,85	3,61	5,04	63,65	0,08	1,90	18,05	0,24	18,05	18,05	54,15	0,61	157	2021
МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	24,82	27,67	29,85	467,48	0,11	0,27	0,03	4,46	31,82	30,37	221,34	3,59	263	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	660	35,58	34,61	87,61	809,38	2,62	8,13	20,21	10,74	174,84	86,48	432,63	7,40		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	80	0,64	0,01	2,00	11,20	0,03	8,00	0,08	0,00	18,40	11,20	33,60	0,48	106	2013
РАССОЛЫНИК ПО-РОССОШАНСКИ	200	1,85	5,55	12,66	110,27	0,06	6,54	0,18	1,07	27,84	21,97	50,57	0,91	271	2024
ГРЕЧНЕВАЯ КАША ПО-КУПЕЧЕСКИ	260	21,39	22,07	30,50	406,15	0,22	1,20	0,55	5,18	42,43	115,98	279,15	5,30	4/8	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013
Итого за прием пищи:	920	30,60	28,76	123,77	881,94	0,44	20,73	0,81	8,09	142,53	190,24	483,71	11,68		
Полдник															
Слойка Гребешок 80 г	80	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	280	8,79	3,63	36,80	189,42	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00		
Всего за день:		74,97	67,00	248,18	1 880,74	3,10	29,86	21,02	18,83	565,37	304,72	1 100,34	19,08		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	80	0,88	0,16	3,05	19,24	0,06	20,04	0,00	0,56	11,22	16,03	20,84	0,72	106	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,01	27,03	2,65	310,19	0,06	0,20	0,28	2,47	92,09	14,45	191,00	2,16	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63		2008
Итого за прием пищи:	520	23,24	32,03	66,39	649,28	0,23	20,54	9,78	3,93	184,25	63,90	350,26	5,57		
Обед															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР,	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	4,79	3,70	16,77	119,71	0,16	5,26	0,18	1,65	37,71	29,00	70,38	1,68	144	2013
КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ	90	15,78	13,85	8,12	220,09	0,09	1,91	0,01	1,20	18,74	25,75	162,29	2,56	454	2004
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0,54	1,13	2,15	24,36	0,00	0,32	0,02	0,00	7,97	2,30	7,41	0,10	331	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,54	5,81	41,77	245,70	0,08	0,00	0,03	1,42	27,87	12,19	49,13	1,13	309	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,42	0,47	28,63	136,19	0,05	0,00	0,00	0,66	10,80	7,56	35,10	0,59	574	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021
Итого за прием пищи:	850	34,95	25,49	120,63	855,75	0,47	11,69	0,28	5,77	130,27	105,60	405,85	7,79		
Полдник															
Слойка с клубничкой 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021
Итого за прием пищи:	300	8,92	6,89	44,25	246,40	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00		
Всего за день:		67,11	64,41	231,27	1751,43	0,74	32,79	10,09	9,70	518,52	191,90	908,11	13,36		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
Творожная запеканка "Зебра"	150	23,62	16,92	29,32	371,23	0,07	0,24	0,09	0,56	175,73	42,78	262,64	1,74				
Сыр полутвердый (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75		2021	
Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379		2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574		2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574		2021	
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112		2013	
Итого за прием пищи:	520	34,14	23,29	82,65	686,87	0,21	4,83	26,12	2,14	402,60	89,43	475,95	5,41				
Обед																	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157		2021	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ	250	18,44	4,01	19,25	186,96	0,19	10,06	0,25	2,27	63,13	58,24	269,66	1,93	106		2011	
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9,00	12,19	11,32	196,91	0,05	1,38	0,02	2,25	25,45	15,50	90,10	1,50	278		2011	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В	150	3,81	10,39	22,05	196,26	0,13	10,39	0,12	4,62	27,71	31,17	83,12	1,15	134		2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/Л	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021	
Итого за прием пищи:	850	40,98	29,79	129,63	953,62	0,55	26,97	11,22	10,72	159,03	147,86	581,80	9,44				
Полдник																	
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
МОЛОКО Т/Л	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021	
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19				
Всего за день:		84,41	60,42	256,88	1 884,26	0,83	33,20	77,44	12,86	789,53	263,89	1 219,15	15,04				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МИТОБЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (МЯСНЫЕ ШАРИКИ)	120	14,25	17,57	11,95	263,52	0,07	3,09	0,10	2,91	22,89	23,79	127,97	2,11	619	2024	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30		2008	
Итого за прием пищи:	550	22,45	23,71	87,34	653,20	0,29	15,09	0,13	4,08	58,37	77,96	287,49	5,78			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013	
СУП "ЧОРБА"	200	8,03	7,24	15,50	160,13	0,12	8,50	0,33	1,30	34,25	33,93	107,96	1,87	316	2024	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ СЕРДЦА ГОВЯЖЬЕГО	100	17,35	6,60	5,85	152,20	37,00	4,36	0,00	0,00	83,15	28,89	0,00	4,92	275	2016	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,46	6,22	38,26	242,42	0,23	0,00	0,02	4,70	20,90	125,44	186,50	4,39	323	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,66	0,27	19,05	93,80	0,01	88,00	0,16	0,00	19,08	4,86	3,06	0,54	388	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
Итого за прием пищи:	790	41,16	21,28	116,40	835,96	37,50	106,86	0,59	7,47	182,85	228,04	403,99	13,95			
Полдник																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	40	4,12	7,06	11,97	128,34	0,02	0,03	0,04	0,42	79,81	5,95	55,39	0,34	65	2021	
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%)	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021	
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013	
Итого за прием пищи:	340	9,12	12,36	32,65	277,22	0,12	6,42	40,10	0,82	339,32	45,99	251,77	2,84			
Всего за день:		72,73	57,35	236,39	1 766,38	37,91	128,37	40,82	12,37	580,54	351,99	943,25	22,57			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,68	5,90	21,45	154,27	0,04	0,40	0,03	0,21	84,23	19,19	86,33	0,29	189	2008	
СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ТОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	35,80	0,00	0,07	26,00	0,05	88,10	3,50	50,00	0,10	75	2021	
МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,00	0,04	0,11	0,60	0,00	0,95	0,01	14	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	2,43	16,95	103,50	0,05	0,52	0,02	0,00	111,23	19,03	87,89	0,40	379	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021	
ФРУКТЫ (БАНАН)	200	2,91	0,97	42,68	186,24	0,06	8,00	0,00	0,80	14,40	75,60	50,40	46,80	112	2013	
Итого за прием пищи:	625	16,75	16,98	107,99	647,96	0,22	8,99	26,09	2,07	311,70	134,24	341,09	48,79			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОР, ОГУРЕЦ)	60	0,55	0,09	1,84	11,05	0,03	4,20	0,04	0,15	9,99	9,18	18,36	0,54	106	2013	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,81	5,11	10,77	96,67	9	8,50	0,20	2,33	34,44	21,32	47,15	0,90	99	2011	
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	13,49	18,51	11,91	267,98	0,08	0,10	0,05	1,68	31,39	22,87	144,10	2,46	268	2011	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,48	13,02	13,62	187,30	0,08	9,74	0,50	2,78	41,43	24,36	58,17	1,05	143	2011	
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021	
Итого за прием пищи:	830	24,62	37,67	108,23	881,73	0,40	57,74	0,85	8,18	152,34	105,12	368,36	6,86			
Полдник																
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	150	10,89	10,34	33,34	271,43	0,08	0,26	0,05	1,78	95,31	18,47	125,08	1,10	211	2012	
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469	2021	
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3	2024	
Итого за прием пищи:	450	16,79	15,94	51,34	422,43	2,46	7,10	42,26	6,92	323,81	47,18	290,21	2,90			
Всего за день:		58,16	70,59	267,56	1 952,12	3,08	73,83	69,20	17,17	787,85	286,54	999,66	58,55			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mг, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013		
ПЛОД ИЗ ПТИЦЫ	200	20,62	22,47	35,75	427,70	0,09	1,98	0,29	2,59	26,80	42,54	204,57	1,96	291	2011		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	7,70	0,82	457	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021		
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30		2008		
Итого за прием пищи:	540	26,36	23,84	88,88	675,65	0,19	7,98	0,35	3,49	62,04	74,06	310,19	4,63				
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013		
БОРЩ СИБИРСКИЙ	260	3,94	7,24	15,46	144,49	0,09	7,65	0,24	0,26	70,00	30,36	89,36	1,58	80	2008		
КАШТАНЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНЫМ СОУСЕ	120	12,83	9,37	13,18	140,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	548	2024		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	5,26	21,42	146,30	0,12	10,38	0,04	0,25	41,56	30,12	85,15	1,19	312	2011		
СОК ФРУКТОВЫЙ ТП	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021		
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013		
Итого за прием пищи:	970	28,86	23,21	135,83	822,04	0,38	33,02	0,34	2,35	176,22	112,97	322,10	9,92				
Полдник																	
Слойка в шоколадной глазури 80 г	80	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
ЙОГУРТ 2,5%	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00	470	2021		
Итого за прием пищи:	280	8,22	6,48	37,15	219,05	0,04	0,56	0,03	0,00	204,00	22,40	152,00	0,00				
Всего за день:		63,44	53,53	261,86	1 716,74	0,61	41,56	0,72	5,84	442,26	209,43	784,29	14,55				

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
СЕРДЦЕ В СОУСЕ (ГОВЯЖЬЕ)	90	21,87	12,06	3,69	210,60	0,28	1,62	0,02	4,77	11,70	30,60	232,20	5,76	403	2013		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,45	4,84	34,78	204,64	0,07	0,00	0,02	1,19	23,22	10,17	40,92	0,94	309	2011		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021		
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	112	2013		
Итого за прием пищи:	600	33,81	19,19	86,35	655,58	0,46	5,92	9,55	7,49	121,56	75,39	394,44	10,74				
Обед																	
ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ГОРОШЕК	60	1,71	2,17	3,02	38,19	0,05	1,14	10,83	0,14	10,83	10,83	32,49	0,37	157	2021		
СУП-ХАРЧО	200	7,00	7,11	9,98	131,84	0,02	0,79	0,03	1,10	20,52	16,44	73,70	1,01	109	2021		
ГУЛЯШ	90	13,38	15,45	2,76	203,62	0,03	1,11	0,02	2,32	12,85	17,08	118,34	1,80	260	2011		
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6,03	8,21	35,38	239,25	0,12	0,00	0,04	0,21	26,02	29,95	127,68	2,15	171,4	2011		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	349	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021		
Итого за прием пищи:	780	34,14	33,77	96,35	825,04	0,33	3,04	10,92	5,01	96,41	100,22	444,64	7,02				
Полдник																	
Ватрушка 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	300	9,49	4,04	43,90	216,77	0,04	1,00	0,00	0,00	248,00	28,00	184,00	0,00				
Всего за день:		77,44	57,00	226,60	1 697,39	0,83	9,96	20,47	12,50	465,97	203,61	1 023,08	17,76				

9 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013		
ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,34	32,23	2,57	375,02	0,07	0,26	0,32	2,46	250,69	20,09	270,26	2,29	211	2011		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	22,30	91,10	0,65	462	2021		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574	2021		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,02	0,00	0,00	0,00	8,70	6,00	27,00	0,63		2008		
Итого за прием пищи:	500	29,03	38,79	67,77	738,84	0,22	6,96	19,40	3,60	391,39	76,11	467,92	30				
Обед																	
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ТОМИДОР)	60	0,64	0,12	2,21	13,97	0,03	6,00	0,08	0,23	7,56	10,80	14,04	0,54	106	2013		
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	9,37	9,12	12,04	167,10	0,05	0,74	0,21	1,81	31,14	17,38	89,07	1,33	117	2011		
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ГОРБУША)	120	24,34	21,11	3,84	302,75	0,18	0,38	0,15	0,66	49,40	33,24	239,24	1,15	250	2008		
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,78	23,76	150,13	0,14	12,00	0,03	0,27	14,04	31,05	79,10	1,36	318	2012		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ШИГОВНИКА (ВИТАМИННЫЙ)	200	0,27	0,11	34,56	145,29	0,01	35,20	0,06	0,00	17,18	3,27	8,15	0,22	357	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574	2021		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574	2021		
Итого за прием пищи:	860	43,58	36,07	111,94	952,68	0,52	54,32	0,53	4,21	137,23	119,86	522,03	6,29				
Полдник																	
Слойка Гребешок 80 г	80	2,79	1,63	28,40	109,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ (КЕФИР 2,5%) 200 г	200	4,60	5,00	10,40	102,00	0,08	1,40	40,06	0,00	240,56	28,07	180,42	0,20	470	2021		
ФРУКТЫ (ГРУША)	100	0,40	0,30	10,28	46,88	0,02	4,99	0,00	0,40	18,95	11,97	15,96	2,30	112	2013		
Итого за прием пищи:	380	7,79	6,93	49,08	258,30	0,10	6,39	40,06	0,40	259,51	40,04	196,38	2,50				
Всего за день:		80,40	81,79	228,79	1 949,82	0,84	67,67	59,99	8,21	788,13	236,01	1 186,33	14,09				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	170	17,64	15,33	30,58	336,14	0,08	0,32	0,10	0,48	166,14	29,37	210,22	1,14	222		2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,22	1,20	0,00	1,90	0,02	14		2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,60	1,30	11,50	64,00	0,02	0,30	9,50	0,00	59,10	10,50	45,90	0,87	460		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,95	0,31	19,09	90,79	0,03	0,00	0,00	0,44	7,20	5,04	23,40	0,40	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,55	0,29	7,78	39,96	0,04	0,00	0,00	0,46	5,94	11,88	42,12	0,79	574		2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0,10	0,30	8,90	44,00	2,31	5,44	2,11	5,14	0,60	2,11	3,73	1,61	ТТК 3		2024
Итого за прием пищи:	540	23,89	25,78	77,93	649,69	2,48	6,06	11,78	6,74	240,18	58,90	327,27	4,83			
Обед																
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,48	0,01	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106		2013
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ	250	3,22	4,39	12,43	102,97	0,09	10,48	0,12	0,22	46,62	25,24	73,44	1,26	102		2008
ВОК КУРИЦА С РИСОМ И ОВОЩАМИ	240	20,34	18,63	42,88	366,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	665		2024
СОК ФРУКТОВЫЙ Т/П	200	2,00	0,20	38,46	161,86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	501		2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,69	0,39	23,86	113,49	0,05	0,00	0,00	0,55	9,00	6,30	29,25	0,50	574		2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,33	0,44	11,67	59,95	0,06	0,00	0,00	0,69	8,91	17,82	63,18	1,19	574		2021
Итого за прием пищи:	830	32,06	24,06	130,80	813,07	0,24	20,48	0,18	1,66	92,33	65,76	205,07	6,11			
Полдник																
Слойка с клубничкой 100 г	100	3,49	2,04	35,50	136,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
МОЛОКО Т/П	200	5,80	5,30	9,10	107,00	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19	469		2021
Итого за прием пищи:	300	9,29	7,34	44,60	243,77	0,07	1,40	40,10	0,00	227,90	26,60	161,40	0,19			
Всего за день:		65,24	57,18	253,33	1706,53	2,79	27,94	52,06	8,40	560,41	151,26	693,74	11,13			