

ведущий МАДОУ «
сада № 56»
Н.Н.
Приказ от 09.01.202

для детей групп от 2 мес. до 3 лет

МА ДОУ «Детский сад комбинированного вида №56» АМО СО

г.Асбест 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	3,26	5,41	27,63	171,91	0,03	0,10	0,03	0,53	0,07	0,09	10,49	61,36	0,19	111,61	1,75	0,01	0,00	16	2008	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2,31	0,87	25,32	118,44	0,03	0,08	0,00	0,00	0,00	0,01	7,80	4,95	20,85	0,45	46,95	0,00	0,00	61	2008	
КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	20,28	81,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	1,40	3,60	0,56	0,00	0,00	0,00	58	2008	
Итого за прием пищи:	350	5,57	6,28	73,23	371,47	0,06	0,18	0,03	0,53	0,07	0,10	90,54	16,84	85,81	0,64	159,12	1,75	0,01	0,00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	7,00	4,00	7,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	30	0,27	0,00	0,00	1,08	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,00	51,00	16,50	4,80	291,00	0,00	0,10	62	2008	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1,76	4,54	8,79	83,87	0,05	9,14	0,26	0,21	0,05	0,05	46,26	19,02	44,62	0,88	307,88	4,44	0,02	0,00	2	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14,37	14,01	1,95	191,40	0,04	0,21	0,04	0,62	0,25	0,15	51,07	17,27	146,50	1,70	289,57	10,40	0,04	0,00	298	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,54	2,82	22,59	129,96	0,04	0,00	0,01	0,76	0,05	0,01	5,95	4,75	26,30	0,60	41,04	0,50	0,01	0,01	44	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,87	1,55	5,18	38,42	0,02	0,95	0,19	0,73	0,00	0,01	9,47	6,34	14,99	0,26	59,93	1,02	0,01	0,00	56	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,18	1,35	0,00	0,00	0,63	0,00	0,00	70	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	64	2008	
Итого за прием пищи:	560	22,80	23,18	57,04	529,14	0,21	10,90	0,50	2,98	0,35	0,26	136,33	105,43	275,01	9,44	1 030,85	18,04	0,18	0,01		
Полдник																					
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	8,24	3,04	4,80	79,64	0,01	0,28	0,01	0,95	0,11	0,02	6,01	2,44	17,23	0,24	26,96	1,28	0,01	0,00	28	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	2,69	4,26	28,42	162,79	0,02	0,00	0,00	1,86	0,00	0,01	6,38	18,60	53,53	0,36	39,86	0,55	0,02	0,01	323	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,87	1,55	5,18	38,42	0,02	0,95	0,19	0,73	0,00	0,01	9,47	6,34	14,99	0,26	59,93	1,02	0,01	0,00	56	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,19	0,00	8,15	33,37	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	10,67	5,31	7,42	0,74	25,49	0,00	0,00	77	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	63	2008	
Итого за прием пищи:	370	13,52	8,97	56,59	361,58	0,08	1,27	0,20	3,93	0,11	0,06	37,13	39,29	109,97	2,00	178,04	2,85	0,04	0,01		
Всего за день:		42,39	38,53	196,76	1 305,19	0,36	14,35	0,73	7,54	0,53	0,42	271,00	165,56	477,79	13,48	1 368,01	22,64	0,23	0,02		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г		Угледы, 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																						
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	5.0	5.3	19.7	147.7	0.10	0.60	0.00	0.10	0.00	0.10	120.40	22.30	121.60	0.80	202.30	9.90	0.00	0.00	18	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.1	18.0	129.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	7.30	4.60	23.80	0.40	33.00	0.00	0.00	60	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ НА МОЛОКЕ	150	3.3	2.7	13.3	90.9	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	118.50	16.70	86.60	0.80	185.70	9.90	0.00	0.00	74	2008
Итого за прием пищи:	343	10.9	13.1	51.0	367.7	0.10	1.20	0.00	0.20	0.10	0.20	246.20	43.60	232.00	2.00	421.00	19.80	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЁНЫМ ОГУРЦОМ	30	0.4	1.5	2.4	25.3	0.00	1.20	0.00	0.60	0.00	0.00	10.10	6.00	11.60	0.40	85.10	1.90	0.00	0.00	48	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1.8	2.6	12.3	81.3	0.00	3.40	0.20	0.40	0.00	0.00	25.90	14.50	37.00	0.90	245.90	2.70	0.00	0.00	3	2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	12.1	11.8	8.7	192.3	0.00	20.90	0.00	1.20	0.20	0.10	62.20	28.00	129.50	2.00	334.70	8.40	0.10	0.00	35	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.8	1.6	5.2	38.4	0.00	1.00	0.20	0.70	0.00	0.00	9.50	6.40	15.00	0.30	59.90	1.10	0.00	0.00	56	2008	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	10.1	46.4	0.00	28.00	0.10	0.00	0.00	0.00	10.00	2.50	1.10	0.20	4.20	0.00	0.00	0.00	71	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	64	2008	
Итого за прием пищи:	540	17.3	17.9	51.4	444.9	0.10	54.50	0.50	3.60	0.20	0.10	123.10	63.10	220.30	5.00	770.60	15.80	0.10	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	14.4	10.5	11.0	197.0	0.00	0.20	0.00	1.10	0.20	0.10	45.40	5.90	45.10	0.20	73.80	5.20	0.00	0.00	22	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1.3	3.3	8.0	65.9	0.00	0.20	0.00	0.10	0.00	0.00	31.80	4.00	25.20	0.00	49.30	2.80	0.00	0.00	57	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	63	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	2.9	14.5	98.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	125.60	16.40	92.80	0.20	184.60	10.80	0.00	0.00	72	2008	
Итого за прием пищи:	320	20.8	16.8	43.5	409.0	0.00	1.00	0.00	1.60	0.20	0.20	207.40	32.90	179.90	0.80	333.50	18.80	0.00	0.00			
Всего за день:		49.5	48.3	157.5	1 277.1	0.20	68.50	0.50	6.10	0.50	0.50	595.60	149.00	645.20	10.40	1 853.10	56.80	0.10	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.2	5.4	23.4	164.0	0.10	0.50	0.00	0.70	0.00	0.10	109.00	27.80	118.10	0.70	192.70	10.00	0.00	0.00	0.00	17	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	4.9	4.0	18.0	128.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	94.70	8.10	72.80	0.50	41.00	0.00	0.00	0.00	0.00	59	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	13.1	94.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	116.30	20.40	91.00	0.50	191.10	9.90	0.00	0.00	0.00	68	2008
Итого за прием пищи:	350	13.7	12.4	54.5	386.2	0.10	1.20	0.00	0.70	0.00	0.20	320.00	56.30	281.90	1.70	424.80	19.90	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.6	1.9	3.2	32.8	0.00	1.50	0.00	0.80	0.00	0.00	12.30	6.90	15.50	0.50	101.10	2.40	0.00	0.00	0.00	46	2008
СУП-ПОРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	150	2.5	3.7	11.3	88.5	0.10	4.80	0.10	0.20	0.00	0.10	66.30	20.20	67.20	0.80	391.60	7.00	0.00	0.00	0.00	118	2008
МАКАРОНИКИ С КУРОЙ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/4	14.0	16.2	23.4	295.7	0.10	0.70	0.00	1.70	0.20	0.20	76.80	19.40	149.10	1.50	226.20	10.00	0.10	0.00	0.00	212	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	514	19.1	22.1	57.4	505.3	0.30	7.00	0.10	3.40	0.20	0.30	167.00	53.60	257.90	4.00	760.40	21.10	0.10	0.00	0.00		
Полдник																						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50	7.7	2.5	4.8	72.7	0.00	0.30	0.00	0.80	0.00	0.00	3.60	1.90	8.60	0.10	20.00	0.30	0.00	0.00	0.00	28	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ С МОРКОВЬЮ	100	2.9	2.7	16.0	100.3	0.10	7.20	0.60	0.30	0.00	0.10	51.80	30.30	78.60	1.00	558.50	8.20	0.00	0.00	0.00	27	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	5.40	7.40	0.70	25.50	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	320	12.3	5.3	39.0	253.7	0.10	7.50	0.60	1.50	0.00	0.10	70.80	44.20	111.40	2.20	629.80	8.50	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		45.6	40.3	162.5	1 200.7	0.50	27.50	0.70	6.30	0.20	0.60	576.70	163.50	664.20	10.50	2 143.00	51.90	0.10	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, 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																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4.0	5.0	20.4	143.2	0.00	0.50	0.00	0.20	0.00	0.10	104.90	19.50	96.50	0.30	164.50	9.20	0.00	0.00	14	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.1	18.0	129.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	7.30	4.60	23.80	0.40	33.00	0.00	0.00	0.00	60	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	2.9	14.5	98.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	125.60	16.40	92.80	0.20	184.60	10.80	0.00	0.00	72	2008
Итого за прием пищи:	345	10.2	13.0	52.9	371.0	0.00	1.10	0.00	0.30	0.10	0.20	237.80	40.50	213.10	0.90	382.10	20.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.8	11.3	0.00	1.20	0.00	0.40	0.00	0.00	5.30	5.50	16.30	0.20	29.00	0.00	0.00	0.00	49	2008
СУП С КРУПНОЙ И СМЕТАНОЙ	150	1.9	4.9	8.1	84.8	0.00	0.70	0.20	0.50	0.00	0.00	37.10	19.80	49.30	0.70	90.60	2.50	0.00	0.00	1	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.5	11.7	16.6	218.0	0.10	8.60	0.20	1.10	0.00	0.20	24.90	33.60	139.40	1.70	681.20	8.90	0.10	0.00	40	2008
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	10.1	46.4	0.00	28.00	0.10	0.00	0.00	0.00	10.00	2.50	1.10	0.20	4.20	0.00	0.00	0.00	71	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	510	16.5	17.1	49.3	421.7	0.20	38.50	0.50	2.70	0.00	0.20	82.70	67.10	232.20	4.00	845.80	13.10	0.10	0.00		
Полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	120	14.1	10.2	11.3	193.3	0.00	0.20	0.00	1.10	0.20	0.00	35.40	4.90	38.70	0.20	60.50	4.30	0.00	0.00	21	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1.3	4.1	8.0	73.2	0.00	0.20	0.00	0.10	0.10	0.00	31.90	4.00	25.30	0.00	49.40	2.80	0.00	0.00	57	2008
ЧАЙ С САХАРОМ НА МОЛОКЕ	150	3.0	2.4	12.9	85.7	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	108.80	15.70	79.40	0.80	171.20	9.00	0.00	0.00	74	2008
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60	4.8	3.6	33.7	185.8	0.00	0.20	0.00	0.90	0.10	0.00	40.30	9.90	58.20	0.60	116.90	4.10	0.00	0.00	451	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	380	24.7	20.4	75.9	585.4	0.00	1.10	0.00	2.50	0.40	0.10	221.00	41.10	218.40	2.00	423.80	20.20	0.00	0.00		
Всего за день:		51.9	51.0	189.7	1 433.6	0.20	52.50	0.50	6.20	0.50	0.50	560.40	158.10	676.70	9.50	1 979.70	55.70	0.10	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗАЯ	150	4.5	5.0	19.9	143.7	0.00	0.50	0.00	0.10	0.00	0.10	116.30	19.50	127.50	0.50	183.20	9.00	0.00	0.00	15	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.1	18.0	129.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	7.30	4.60	23.80	0.40	33.00	0.00	0.00	0.00	60	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	13.1	94.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	116.30	20.40	91.00	0.50	191.10	9.90	0.00	0.00	68	2008
Итого за прием пищи:	340	10.7	13.1	51.0	366.9	0.00	1.10	0.00	0.20	0.10	0.20	239.90	44.50	242.30	1.40	407.30	18.90	0.00	0.00			
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008	
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00			
Обед																						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	2.7	4.9	12.0	103.8	0.00	5.80	0.20	0.40	0.10	0.00	51.90	25.70	64.30	1.40	413.20	8.00	0.00	0.00	8	2008	
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50	14.4	4.7	2.9	129.0	0.10	11.10	5.10	1.40	0.00	1.30	11.60	15.10	209.10	4.70	253.10	5.60	0.20	0.00	256	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.5	2.8	22.6	129.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.00	4.80	26.30	0.60	41.10	0.50	0.00	0.00	44	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	70	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	64	2008	
Итого за прием пищи:	480	22.6	12.7	57.0	451.0	0.30	16.90	5.30	3.30	0.10	1.30	81.10	52.70	325.80	7.90	748.90	15.80	0.20	0.00			
Полдник																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.9	11.5	6.0	172.4	0.00	0.60	0.20	2.00	1.30	0.40	152.30	19.90	190.70	1.50	259.70	22.90	0.00	0.00	45	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	5.40	7.40	0.70	25.50	0.00	0.00	0.00	77	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	63	2008	
Итого за прием пищи:	290	12.6	11.6	24.2	253.1	0.00	0.60	0.20	2.40	1.30	0.40	167.70	31.90	214.90	2.60	311.00	22.90	0.00	0.00			
Всего за день:		46.4	37.5	142.1	1 114.0	0.31	20.60	5.50	6.00	1.50	1.90	495.70	133.10	790.00	13.30	1 467.20	57.60	0.20	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	3.2	5.4	27.7	171.9	0.00	0.10	0.00	0.60	0.10	0.10	74.20	10.60	61.40	0.30	111.60	1.80	0.00	0.00	16	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2.4	0.9	25.3	118.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	7.80	5.00	20.90	0.50	47.00	0.00	0.00	0.00	61	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0.2	0.0	8.9	35.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.00	4.10	6.40	0.10	9.80	0.00	0.00	0.00	73	2008
Итого за прием пищи:	350	5.8	6.3	61.9	326.1	0.00	0.20	0.00	0.60	0.10	0.10	90.00	19.70	88.70	0.90	168.40	1.80	0.00	0.00		
II Завтрак																					
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
КУКУРУЗА	30	3.0	1.5	17.5	94.6	0.10	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	9.20	28.10	81.30	1.00	102.00	0.00	0.00	0.00	49	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1.9	4.4	8.8	83.9	0.00	9.10	0.20	0.20	0.00	0.00	46.30	19.10	44.80	1.00	308.00	4.60	0.00	0.00	2	2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	15.1	17.2	5.6	237.9	0.00	0.30	0.00	2.60	0.00	0.10	10.10	16.20	129.00	1.90	281.10	6.10	0.00	0.00	33	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4.0	3.5	18.1	119.3	0.10	0.00	0.00	2.30	0.00	0.10	9.60	59.60	88.20	2.10	124.90	1.10	0.00	0.00	41	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0.6	1.5	3.1	28.3	0.00	0.70	0.10	0.60	0.00	0.00	5.60	3.90	8.50	0.10	39.50	0.60	0.00	0.00	56	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	70	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	550	26.6	28.4	72.6	652.3	0.30	10.90	0.30	6.40	0.00	0.20	92.40	134.00	377.90	7.30	897.00	14.10	0.00	0.00		
Полдник																					
СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	70	11.7	5.7	2.3	107.8	0.01	0.00	0.01	1.04	0.20	0.00	16.81	2.55	25.14	0.32	11.30	1.60	0.00	0.00	250	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	2.2	2.5	13.0	83.8	0.10	6.10	0.00	0.10	0.00	0.10	32.50	18.40	57.50	0.70	462.80	6.10	0.00	0.00	26	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	5.40	7.40	0.70	25.40	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.3	0.1	8.5	40.3	0.00	0.00	0.00	0.30	0.00	0.00	3.90	5.60	14.30	0.30	21.90	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	320	15.4	8.3	32.0	265.2	0.11	6.10	0.01	1.44	0.20	0.10	63.81	31.95	104.34	2.02	521.40	7.70	0.00	0.00		
Всего за день:		48.3	43.1	176.4	1 286.6	0.42	19.20	0.31	8.54	0.30	0.40	253.21	189.65	577.94	11.62	1 586.80	23.60	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур				
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, 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																						
КАША "ДРУЖБА"	150	4.4	5.9	20.4	152.9	0.00	0.50	0.00	0.30	0.10	0.10	106.60	21.90	101.90	0.50	173.50	9.50	0.00	0.00	19	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	4.9	4.0	18.0	128.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	94.70	8.10	72.80	0.50	41.00	0.00	0.00	0.00	59	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	2.9	14.5	98.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	125.60	16.40	92.80	0.20	184.60	10.80	0.00	0.00	72	2008
Итого за прием пищи:	345	12.9	12.8	52.9	379.7	0.00	1.20	0.00	0.30	0.10	0.20	326.90	46.40	267.50	1.20	399.10	20.30	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0.5	2.0	3.9	36.2	0.00	1.20	0.00	0.80	0.00	0.00	12.00	6.90	14.60	0.50	105.90	2.20	0.00	0.00	54	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1.7	5.3	9.9	96.0	0.10	4.40	0.20	0.30	0.10	0.00	37.30	18.50	49.40	0.80	318.50	3.80	0.00	0.00	7	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	14.7	14.1	3.1	198.5	0.00	0.30	0.00	1.20	0.00	0.10	9.30	15.30	124.30	1.90	271.70	5.80	0.00	0.00	32	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	50	1.9	4.2	9.2	81.3	0.10	4.10	0.00	0.10	0.10	0.00	35.40	13.60	47.80	0.50	322.70	5.20	0.00	0.00	25	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.7	4.1	6.8	70.9	0.00	11.00	0.20	1.70	0.00	0.00	32.00	13.40	28.50	0.70	156.30	2.70	0.00	0.00	23	2008	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	10.1	46.4	0.00	28.00	0.10	0.00	0.00	0.00	10.00	2.50	1.10	0.20	4.20	0.00	0.00	0.00	71	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	64	2008	
Итого за прием пищи:	520	22.7	30.1	55.7	590.5	0.30	49.00	0.50	4.80	0.20	0.10	141.40	75.90	291.80	5.80	1 220.10	21.40	0.00	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	14.4	10.5	11.0	197.0	0.00	0.20	0.00	1.10	0.20	0.10	45.40	5.90	45.10	0.20	73.80	5.20	0.00	0.00	22	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1.2	4.0	7.3	69.9	0.00	0.20	0.00	0.10	0.10	0.00	31.80	4.00	24.50	0.00	48.20	2.70	0.00	0.00	57	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	63	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	5.40	7.40	0.70	25.40	0.00	0.00	0.00	77	2008	
Итого за прием пищи:	320	17.3	14.6	36.5	347.6	0.00	0.40	0.00	1.60	0.30	0.10	92.40	21.90	93.80	1.30	173.20	7.90	0.00	0.00			
Всего за день:		53.4	58.0	156.7	1 373.3	0.30	62.40	0.50	7.40	0.60	0.40	579.60	153.60	666.10	10.90	2 120.40	52.00	0.00	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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																						
КАША "ДРУЖБА"	150	4.4	5.9	20.4	152.9	0.00	0.50	0.00	0.30	0.10	0.10	106.60	21.90	101.90	0.50	173.50	9.50	0.00	0.00	19	2008	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	4.9	4.0	18.0	128.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	94.70	8.10	72.80	0.50	41.00	0.00	0.00	0.00	59	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	2.9	14.5	98.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	125.60	16.40	92.80	0.20	184.60	10.80	0.00	0.00	72	2008
Итого за прием пищи:	345	12.9	12.8	52.9	379.7	0.00	1.20	0.00	0.30	0.10	0.20	326.90	46.40	267.50	1.20	399.10	20.30	0.00	0.00			
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00		2008	
Итого за прием пищи:	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00			
Обед																						
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	30	0.5	2.0	3.9	36.2	0.00	1.20	0.00	0.80	0.00	0.00	12.00	6.90	14.60	0.50	105.90	2.20	0.00	0.00	54	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150/10	1.7	5.3	9.9	96.0	0.10	4.40	0.20	0.30	0.10	0.00	37.30	18.50	49.40	0.80	318.50	3.80	0.00	0.00	7	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50	14.7	14.1	3.1	198.5	0.00	0.30	0.00	1.20	0.00	0.10	9.30	15.30	124.30	1.90	271.70	5.80	0.00	0.00	32	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	50	1.9	4.2	9.2	81.3	0.10	4.10	0.00	0.10	0.10	0.10	35.40	13.60	47.80	0.50	322.70	5.20	0.00	0.00	25	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1.7	4.1	6.8	70.9	0.00	11.00	0.20	1.70	0.00	0.00	32.00	13.40	28.50	0.70	156.30	2.70	0.00	0.00	23	2008	
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	10.1	46.4	0.00	28.00	0.10	0.00	0.00	0.00	10.00	2.50	1.10	0.20	4.20	0.00	0.00	0.00	71	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	64	2008	
Итого за прием пищи:	520	22.7	30.1	55.7	590.5	0.30	49.00	0.50	4.80	0.20	0.10	141.40	75.90	291.80	5.80	1220.10	21.40	0.00	0.00			
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	14.4	10.5	11.0	197.0	0.00	0.20	0.00	1.10	0.20	0.10	45.40	5.90	45.10	0.20	73.80	5.20	0.00	0.00	22	2008	
СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1.2	4.0	7.3	69.9	0.00	0.20	0.00	0.10	0.10	0.00	31.80	4.00	24.50	0.00	48.20	2.70	0.00	0.00	57	2008	
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	63	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	5.40	7.40	0.70	25.40	0.00	0.00	0.00	77	2008	
Итого за прием пищи:	320	17.3	14.6	36.5	347.6	0.00	0.40	0.00	1.60	0.30	0.10	92.40	21.90	93.80	1.30	173.20	7.90	0.00	0.00			
Всего за день:		53.4	58.0	156.7	1373.3	0.30	62.40	0.50	7.40	0.60	0.40	579.60	153.60	666.10	10.90	2120.40	52.00	0.00	0.00			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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																					
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5.2	6.7	21.3	167.6	0.10	0.40	0.00	1.70	0.10	0.10	88.80	54.10	124.80	1.60	212.00	8.00	0.00	0.00	13	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35/10	4.9	4.0	18.0	128.1	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	94.70	8.10	72.80	0.50	41.00	0.00	0.00	0.00	59	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.6	3.0	13.1	94.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	116.30	20.40	91.00	0.50	191.10	9.90	0.00	0.00	68	2008
Итого за прием пищи:	350	13.7	13.7	52.4	389.8	0.10	1.10	0.00	1.70	0.10	0.20	299.80	82.60	288.60	2.60	444.10	17.90	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00		
Обед																					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0.9	0.1	1.8	11.3	0.00	1.20	0.00	0.40	0.00	0.00	5.30	5.50	16.30	0.20	29.00	0.00	0.00	0.00	49	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150	2.4	5.2	11.5	104.3	0.00	10.70	0.20	0.10	0.10	0.00	55.10	24.60	56.30	1.40	407.10	6.80	0.00	0.00	5	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	13.8	14.3	4.7	202.6	0.00	1.20	0.20	1.80	0.00	0.10	14.80	19.20	123.50	1.90	301.80	6.30	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.5	2.8	22.6	129.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	6.00	4.80	26.30	0.60	41.10	0.50	0.00	0.00	44	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	70	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	510	22.6	22.7	60.1	536.4	0.20	13.10	0.40	3.80	0.10	0.10	92.80	61.20	248.50	5.30	820.50	15.30	0.00	0.00		
Полдник																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	180	6.6	1.3	7.3	67.6	0.00	3.60	0.20	0.10	0.00	0.00	14.70	12.80	28.70	0.60	248.20	2.60	0.00	0.00	12	2008
КРАПЬКА В САХАРЕ	60	6.3	3.9	34.2	197.5	0.10	0.20	0.00	0.90	0.10	0.10	50.10	11.80	73.60	0.50	124.30	5.10	0.00	0.00	65	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	5.40	7.40	0.70	25.50	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	410	14.6	5.3	59.7	345.8	0.10	3.80	0.20	1.40	0.10	0.10	80.20	36.60	126.50	2.20	423.80	7.70	0.00	0.00		
Всего за день:		51.4	42.2	183.8	1 327.6	0.40	29.80	0.60	7.60	0.30	0.40	491.70	189.80	676.60	12.70	2 016.40	43.30	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, 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																						
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150/5	5.2	6.8	20.6	165.2	0.10	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	113.20	34.70	131.60	0.80	212.80	10.20	0.00	0.00	0.00	20	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.1	18.0	129.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.10	0.00	7.30	4.60	23.80	0.40	33.00	0.00	0.00	0.00	60	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3.3	2.7	12.7	88.9	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	106.60	19.40	83.80	0.50	176.60	9.00	0.00	0.00	0.00	68	2008
Итого за прием пищи:	345	11.1	14.6	51.3	383.2	0.10	1.00	0.00	0.80	0.20	0.20	227.10	58.70	239.20	1.70	422.40	19.20	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
ЯБЛОКО	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	118	0.5	0.5	11.6	55.5	0.00	11.80	0.00	0.70	0.00	0.00	18.90	9.40	13.00	2.60	328.00	2.40	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0.6	1.9	3.2	32.8	0.00	1.50	0.00	0.80	0.00	0.00	12.30	6.90	15.50	0.50	101.10	2.40	0.00	0.00	0.00	46	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1.9	5.2	9.0	93.0	0.00	8.70	0.20	0.30	0.10	0.00	45.80	19.50	47.70	1.10	306.60	4.30	0.00	0.00	0.00	9	2008
ПЛОВ	150	15.6	15.6	22.9	293.6	0.00	0.90	0.20	2.30	0.00	0.10	13.90	30.90	159.80	2.10	315.10	6.50	0.00	0.00	0.00	265	2008
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.2	0.1	10.1	46.4	0.00	28.00	0.10	0.00	0.00	0.00	10.10	2.50	1.10	0.20	4.20	0.00	0.00	0.00	0.00	71	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	510	20.3	23.1	57.9	527.0	0.10	39.10	0.50	4.10	0.10	0.10	87.50	65.50	250.20	5.10	767.80	14.90	0.00	0.00	0.00		
Полдник																						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3.8	5.6	16.3	131.0	0.00	0.50	0.00	0.40	0.10	0.10	96.50	12.30	74.80	0.30	147.10	8.30	0.00	0.00	0.00	11	2008
КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	40	3.2	5.9	26.2	170.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.20	0.00	12.10	4.60	30.60	0.30	43.90	1.70	0.00	0.00	0.00	483	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	5.40	7.40	0.70	25.50	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	360	8.7	11.6	60.7	382.6	0.00	0.50	0.00	1.40	0.30	0.10	124.00	28.90	129.60	1.70	242.30	10.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		40.6	49.8	181.5	1 348.3	0.20	52.40	0.50	7.00	0.60	0.40	457.50	162.50	632.00	11.10	1 760.50	46.50	0.00	0.00	0.00		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов					
		Белки, г	Жиры, г		Углевodaы, 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																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.3	15.0	5.1	198.2	0.00	0.50	0.20	2.10	1.40	0.40	132.40	17.70	177.10	1.50	231.30	21.10	0.00	0.00	0.00	45	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	2.6	5.1	18.0	129.1	0.00	0.00	0.00	0.10	0.10	0.00	7.30	4.60	23.80	0.40	33.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3.6	2.9	14.5	98.7	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.10	125.60	16.40	92.80	0.20	184.60	10.80	0.00	0.00	0.00	72	2008
Итого за прием пищи:	310	16.5	23.0	37.6	426.0	0.00	1.10	0.20	2.20	1.50	0.50	265.30	38.70	293.70	2.10	448.90	31.90	0.00	0.00	0.00		
II Завтрак																						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	100	0.5	0.1	9.9	43.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	7.00	4.00	7.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	30	0.3	0.0	0.0	1.1	0.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	51.00	16.50	4.80	291.00	0.00	0.10	0.00	0.00	62	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	2.5	2.3	13.5	85.2	0.00	3.30	0.20	0.10	0.10	0.00	27.20	14.50	43.60	0.90	247.70	3.50	0.00	0.00	0.00	92	2008
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14.5	5.3	4.9	139.0	0.10	9.70	4.40	1.40	0.10	1.20	47.00	16.10	218.80	4.20	270.90	9.20	0.20	0.00	0.00	к/к	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.8	4.5	15.1	112.8	0.10	6.90	0.00	0.20	0.10	0.20	48.80	21.90	73.20	0.70	536.10	7.80	0.00	0.00	0.00	26	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	6.8	27.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.20	1.40	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	70	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	0.00	0.00	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.70	0.00	0.00	0.00	64	2008
Итого за прием пищи:	540	22.1	12.4	53.0	426.4	0.30	20.50	4.60	2.40	0.30	1.40	146.60	110.60	378.20	11.80	1 387.20	22.20	0.30	0.00	0.00		
Полдник																						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ РУБЛЕНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	50	8.4	2.2	4.7	71.7	0.00	0.20	0.00	0.50	0.10	0.00	5.80	2.20	16.80	0.20	25.20	1.30	0.00	0.00	0.00	39	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	120	3.8	4.2	18.7	127.8	0.10	0.30	0.00	0.10	0.00	0.10	70.20	17.80	90.20	0.90	133.80	5.40	0.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0.2	0.0	8.2	33.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.80	5.40	7.40	0.70	25.50	0.00	0.00	0.00	0.00	77	2008
ХЛЕБ ВИТАМИННЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	0.00	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	0.00	63	2008
Итого за прием пищи:	340	13.9	6.5	41.6	280.2	0.10	0.50	0.00	1.00	0.10	0.10	91.40	32.00	131.20	2.20	210.30	6.70	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		53.0	42.0	142.1	1 175.6	0.41	24.10	4.80	5.70	1.90	2.00	510.30	185.30	810.10	17.50	2 046.40	60.80	0.30	0.00	0.00		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730080
Владелец Махнева Наталья Николаевна
Действителен с 18.06.2024 по 18.06.2025