



ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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 ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	8,11	10,65	31,88	247,61	0,09	0,50	0,06	0,74	0,14	0,12	106,04	30,73	125,90	0,70	192,26	9,57	0,01	0,00	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,27	7,86	14,83	180,00	0,05	0,07	0,08	0,84	0,15	0,05	95,92	13,40	76,72	0,72	49,00	0,00	0,01	0,00	3
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	378
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	570	18,80	20,48	87,78	629,09	0,28	11,90	0,56	3,09	0,29	0,38	351,76	75,13	341,22	5,63	728,26	18,31	0,03	0,00	
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВААННАЯ	100	2,50	12,17	7,67	11,90	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ПП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,08	6,83	0,21	1,23	0,00	0,05	35,32	22,24	54,23	0,99	410,38	4,20	0,03	0,00	163
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,70	0,12	10,00	0,04	0,26	0,09	0,11	52,35	30,07	87,15	1,20	742,14	8,71	0,03	0,00	312
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	2,04	0,07	0,10	57,19	51,66	209,36	1,64	371,13	106,15	0,45	0,01	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,54	0,36	29,34	122,76	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	935	26,80	30,69	139,89	817,67	0,50	28,03	0,47	5,39	0,16	0,39	217,16	150,27	477,14	9,65	2 173,55	123,10	0,52	0,01	
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ/ СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ 200/20	220	10,71	10,12	30,51	292,89	0,18	11,50	4,38	2,88	0,42	1,13	34,98	38,15	282,33	5,09	366,43	9,82	0,16	0,03	ТТК 1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,16	0,01	7,35	31,15	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	12,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	420	12,40	10,25	47,90	371,40	0,21	14,33	4,38	3,27	0,42	1,14	53,78	47,15	303,53	5,85	413,53	21,82	0,16	0,03	
Всего за день:		58,00	61,41	275,57	1 818,16	0,99	54,26	5,41	11,75	0,87	1,91	622,70	272,55	1 121,89	21,13	3 315,34	163,23	0,71	0,04	

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ /	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО-КУПЕЧЕСКИ	180	4,56	5,16	33,12	171,00	0,12	0,25	0,02	1,63	0,07	0,04	56,16	28,02	180,51	1,14	129,45	0,15	0,05	0,02	ТТК 2
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ 100/5	105	10,48	17,53	9,60	279,50	0,24	0,10	0,00	2,60	0,02	0,10	18,45	26,24	150,18	2,12	299,69	6,11	0,05	0,00	271
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,20	19,60	83,40	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	665	22,53	23,55	102,04	725,49	0,54	6,03	0,02	5,87	0,09	0,23	104,11	83,66	411,39	7,98	774,44	9,94	0,11	0,02	
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	100	1,50	7,00	19,00	124,70	0,03	3,33	0,00	2,64	0,00	0,04	37,31	21,52	47,80	1,41	350,29	5,83	0,01	0,00	ТТК 3
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	4,89	5,90	80,00	0,03	14,84	0,22	2,27	0,00	0,03	58,26	19,64	35,86	0,95	199,68	2,91	0,02	0,00	87
ПЛОВ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	200	11,60	10,73	36,45	216,00	0,09	2,39	0,30	2,84	0,06	0,15	24,57	42,45	206,02	1,98	309,96	7,24	0,13	0,02	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК*****/ КЕФИР/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ПП
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ* АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	1220	35,49	34,16	138,20	929,18	0,52	114,56	40,59	10,08	0,06	0,70	669,84	183,21	770,98	7,79	1 858,33	39,22	0,24	0,02	
Полдник																				
ТЫКВА, ПРИПУЩЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	200	7,47	13,06	21,72	204,71	0,08	7,08	0,04	0,51	0,12	0,05	41,94	23,27	28,68	4,54	492,90	1,08	0,00	0,00	ТТК 6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	24,92	119,52	0,00	0,65	0,00	0,00	0,00	0,00	29,23	15,71	21,10	0,63	206,82	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	400	9,59	13,26	56,68	371,59	0,11	7,73	0,04	0,90	0,12	0,06	75,77	45,58	66,58	5,57	725,52	1,08	0,00	0,00	
Всего за день:		67,61	70,97	296,92	2 026,26	1,17	128,32	40,65	16,85	0,27	0,99	849,72	312,45	1 248,95	21,34	3 358,29	50,24	0,35	0,04	

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	І, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	0,12	5,10	11,17	90,10	0,03	24,69	0,35	2,42	0,00	0,04	37,21	16,03	29,10	1,35	210,04	2,83	0,02	0,00	46
ГРАТЕН ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	15,20	16,10	23,30	307,40	0,23	16,96	4,32	6,32	0,00	1,04	135,96	46,64	287,91	4,88	815,11	12,11	0,16	0,02	ТТК 5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,08	28,92	119,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,23	1,80	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП
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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	550	20,95	21,79	96,18	672,94	0,37	41,65	4,67	10,18	0,00	1,12	196,00	83,37	376,71	8,23	1 118,37	16,62	0,19	0,02	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ ТОМАТЫ /	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,49	4,91	11,09	76,25	0,05	8,03	0,20	2,23	0,00	0,04	41,01	18,67	48,55	0,82	246,79	2,96	0,02	0,00	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	4,75	11,99	19,88	243,03	0,10	14,91	0,47	1,89	0,05	0,09	52,25	33,15	77,04	1,37	609,46	7,42	0,04	0,00	143
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	13,97	10,76	14,16	197,03	0,09	1,13	0,03	1,36	0,04	0,12	78,54	47,70	215,24	0,87	431,45	127,59	0,53	0,01	228
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	32,60	136,40	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	389
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ //ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	980	26,13	28,96	116,43	840,11	0,43	63,07	0,88	7,48	0,09	0,36	225,90	151,22	432,43	9,78	2 136,20	143,77	0,61	0,01	
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С КУРИЦЕЙ	200	9,11	12,31	24,80	236,79	0,17	16,07	0,64	3,17	0,10	0,19	63,51	55,56	212,57	3,15	914,18	12,60	0,13	0,01	ТТК 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	378
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	400	12,01	13,65	49,15	357,05	0,24	17,40	1,05	3,56	0,10	0,36	194,71	77,56	322,17	3,96	1 094,58	17,10	0,13	0,01	
Всего за день:		59,09	64,40	261,76	1 870,10	1,04	122,12	6,60	21,22	0,19	1,84	616,61	312,15	1 131,31	21,97	4 349,15	177,49	0,93	0,04	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	І, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,48	0,48	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА/ПОВИДЛЮ 200/20	220	12,20	13,11	42,31	345,00	0,09	0,43	0,14	0,64	0,30	0,41	284,68	46,73	386,86	1,70	299,92	2,32	0,06	0,05	ТТК 21
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	6,44	5,56	8,89	117,78	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП
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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	580	23,41	19,61	88,82	641,97	0,30	11,83	0,20	2,66	0,30	0,81	552,98	98,33	639,16	5,90	949,42	24,00	0,11	0,05	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ОГУРЦЫ /	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,03	4,08	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	71
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,75	5,88	16,13	134,13	0,08	6,88	0,23	2,30	0,00	0,06	61,57	33,35	90,34	1,62	455,23	4,93	0,03	0,00	84
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	14,06	26,86	18,45	369,14	0,49	8,46	0,03	1,66	0,05	0,18	31,63	46,57	216,19	2,75	921,98	12,72	0,10	0,00	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,94	3,54	17,58	118,60	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	2,10	3,40	33,90	109,40	0,04	0,00	0,01	0,00	0,00	0,03	15,95	11,00	49,50	1,16	60,50	0,00	0,00	0,00	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	925	30,66	40,52	134,26	963,65	0,82	19,89	0,28	5,82	0,05	0,45	228,13	139,76	518,85	8,91	1 743,17	27,99	0,14	0,00	
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ТЫКВОЙ / ПОВИДЛЮ 180/20	220	13,22	13,40	29,16	303,35	0,09	2,01	0,09	2,00	0,25	0,27	188,94	38,54	244,27	2,57	343,68	4,56	0,03	0,02	ТТК 4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1
Итого за прием пищи:	400	13,36	13,54	54,25	406,49	0,10	3,45	0,09	2,23	0,25	0,28	200,78	42,53	247,83	3,28	444,87	5,28	0,03	0,02	
Всего за день:		67,44	73,67	277,33	2 012,10	1,22	35,17	0,57	10,71	0,60	1,54	981,89	280,62	1 405,84	18,09	3 137,46	57,27	0,28	0,07	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	І, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ /	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,70	0,13	10,92	0,04	0,27	0,10	0,13	68,19	33,41	106,81	1,30	829,79	11,04	0,04	0,00	312
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ 130/15	145	11,10	12,31	13,72	177,92	0,12	1,43	0,07	3,42	0,00	0,13	82,56	61,71	260,84	1,42	527,86	147,33	0,61	0,02	239/ТТК20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	645	19,08	18,66	87,16	562,49	0,38	38,79	0,28	5,09	0,10	0,33	185,79	132,31	430,81	5,23	1 800,44	161,09	0,66	0,02	
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,50	5,10	9,30	89,80	0,02	14,68	0,25	2,21	0,00	0,03	39,63	15,23	27,59	0,81	165,96	2,86	0,01	0,00	47
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180/70	250	9,65	15,88	7,65	291,13	0,33	9,97	0,22	1,99	0,11	0,13	53,23	36,67	157,21	2,04	535,83	9,12	0,08	0,00	ТТК24
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,07	9,27	44,27	239,20	0,09	0,21	0,23	4,04	1,50	0,32	178,86	21,29	218,66	2,32	200,16	15,97	0,04	0,03	ТТК 21
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,02	13,32	0,00	0,00	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54	450,00	0,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	0,00	0,03	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	1050	34,53	36,39	139,92	1 047,91	0,69	40,78	40,70	10,10	1,61	0,61	561,02	136,09	692,66	8,51	1 762,85	30,19	0,14	0,03	
Полдник																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ	75	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424
Итого за прием пищи:	355	11,79	11,97	30,95	292,01	0,08	10,00	0,01	2,13	0,02	0,04	24,82	13,71	42,93	2,56	327,34	2,74	0,02	0,01	
Всего за день:		65,40	67,02	258,03	1 902,41	1,15	89,57	40,99	17,32	1,73	0,98	771,63	282,11	1 166,40	16,30	3 890,63	194,02	0,82	0,06	

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,40	0,40	39,40	165,70	0,02	4,22	0,01	0,67	0,00	0,02	15,48	7,60	10,45	2,09	294,03	2,11	0,01	0,00	372
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8,00	10,20	33,20	257,40	0,17	1,29	0,05	0,26	0,00	0,00	140,96	68,54	225,03	2,59	0,00	0,00	0,00	0,00	184
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	6,27	7,86	14,83	180,00	0,05	0,07	0,08	0,84	0,15	0,05	95,92	13,40	76,72	0,72	49,00	0,00	0,01	0,00	3
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,40	0,08	27,05	110,17	0,01	0,64	0,00	0,00	0,00	0,01	14,69	4,27	11,97	1,01	98,29	0,80	0,00	0,00	358
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	590	17,72	18,89	131,44	794,85	0,32	6,22	0,14	2,65	0,15	0,11	274,25	101,41	358,97	8,01	495,72	5,15	0,02	0,00	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ / ТОМАТЫ /	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,40	5,10	15,30	117,30	0,03	0,75	0,19	2,60	0,00	0,01	27,05	10,51	27,95	0,61	71,94	1,07	0,01	0,00	111
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	2,04	0,07	0,10	57,19	51,66	209,36	1,64	371,13	106,15	0,45	0,01	234
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,44	6,32	46,57	268,09	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	29,18	33,14	90,33	0,67	67,41	0,91	0,03	0,01	304
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,37	1,22	14,31	72,90	0,04	1,33	0,41	0,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	4,50	0,00	0,00	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	
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	0,00	
Итого за прием пищи:	915	25,41	22,22	132,45	839,56	0,41	27,28	0,84	7,14	0,19	0,40	270,92	152,91	514,54	6,53	1 060,38	116,31	0,50	0,02	
Всего за день:		43,13	41,11	263,89	1 634,41	0,73	33,50	0,98	9,79	0,34	0,51	545,17	254,32	873,51	14,54	1 556,10	121,46	0,52	0,02	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МЮСЛИ С МОЛОКОМ	200	10,84	8,14	39,29	201,48	0,56	0,81	0,34	0,13	1,86	0,83	160,01	24,88	111,96	9,12	287,64	14,00	0,00	0,00	179
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ И МАСЛОМ	80	3,41	4,11	31,25	197,33	0,07	0,13	0,11	1,11	0,23	0,04	14,50	14,95	38,70	1,08	86,10	0,00	0,01	0,00	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,70	15,94	100,06	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП
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	0,00	
Итого за прием пищи:	550	22,46	15,46	119,27	654,79	0,77	1,41	0,46	2,68	2,09	1,01	289,37	75,86	289,46	12,56	618,79	23,78	0,02	0,00	
Обед																				
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,19	0,00	0,00	0,05	41,00	15,00	37,00	0,70	315,00	0,00	0,00	0,00	ПП
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,99	5,28	16,54	148,25	0,17	6,50	0,23	4,13	0,00	0,06	49,44	35,08	80,20	1,99	480,10	4,17	0,03	0,00	102
КАПУСТА, ТУШЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ	180	3,19	6,01	14,96	159,12	0,06	35,83	0,07	0,72	0,22	0,08	95,94	31,09	62,01	2,68	480,18	6,60	0,02	0,00	322
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	8,82	7,43	15,88	167,82	0,33	1,51	0,03	1,48	0,05	0,11	23,49	27,66	152,27	1,87	353,70	7,42	0,06	0,00	278
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК КЕФИР/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ПП
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	1120	33,08	34,07	118,09	975,27	0,87	142,24	0,59	8,66	0,27	0,75	519,57	180,43	632,78	10,49	2 335,38	41,43	0,19	0,00	
Полдник																				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	2,01	4,79	9,99	96,50	0,16	14,12	0,04	0,36	0,13	0,11	25,59	37,85	94,24	1,63	1 004,26	8,83	0,05	0,00	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 110/5	115	2,39	4,60	6,72	87,60	0,11	0,16	0,03	5,33	0,08	0,10	47,60	56,33	225,56	1,80	398,90	120,00	0,51	0,01	234
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	8,58	88,16	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП
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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	565	13,52	13,44	58,08	428,18	0,41	14,75	0,08	7,13	0,21	0,35	188,07	137,82	465,52	6,21	1 682,12	138,61	0,57	0,01	
Всего за день:		69,06	62,97	295,44	2 058,24	2,05	158,40	1,13	18,47	2,57	2,11	997,01	394,11	1 387,76	29,26	4 636,29	203,82	0,78	0,01	

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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	К, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100	1,33	0,17	8,50	25,00	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	ТТК 7
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	200	4,32	5,28	24,84	187,20	0,16	12,60	0,49	3,85	2,04	0,42	79,19	42,67	234,21	3,42	873,07	24,81	0,09	0,03	ТТК 8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ЦЫПЛЕНКА	100	8,83	12,18	17,69	224,46	0,09	0,61	0,05	2,97	0,00	0,14	48,27	31,59	176,14	2,33	233,93	6,24	0,08	0,01	294
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	620	21,81	22,02	77,43	615,86	0,38	18,21	3,03	8,28	2,04	0,66	186,66	122,66	499,55	7,95	1 360,00	37,17	0,23	0,04	
Обед																				
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,17	5,17	9,50	73,38	0,03	26,03	0,32	2,40	0,00	0,00	36,04	17,02	27,03	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК 9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,01	5,09	11,83	107,25	0,07	5,77	0,19	2,42	0,00	0,05	29,06	22,32	59,09	0,90	419,06	3,87	0,03	0,00	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 200/20	220	18,96	18,04	42,74	405,45	0,08	0,39	0,12	0,56	0,25	0,39	278,16	42,33	347,09	1,23	292,38	3,26	0,05	0,04	223
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,60	0,40	31,60	135,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Молоко для детского питания 2,5% 200 г т/п	200	0,00	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	1060	29,19	29,35	137,73	922,36	0,36	33,79	0,63	7,24	0,25	0,52	397,96	121,97	531,61	6,55	1 130,34	21,37	0,09	0,04	
Полдник																				
КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ С ЯБЛОКАМИ	200	8,13	8,13	29,52	253,27	0,16	1,87	0,07	1,40	0,12	0,16	144,19	45,97	177,56	1,80	354,79	13,92	0,01	0,00	305
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,43	14,35	93,15	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,26	17,13	79,10	0,36	152,65	8,10	0,00	0,00	379
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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	410	12,97	10,82	56,59	407,61	0,24	2,34	0,08	2,06	0,12	0,28	249,85	68,80	282,76	3,36	548,24	23,70	0,01	0,00	
Всего за день:		63,97	62,19	271,75	1 945,83	0,98	54,34	3,74	17,58	2,41	1,46	834,47	313,43	1 313,92	17,86	3 038,58	82,24	0,33	0,08	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	І, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	2,02	0,10	20,55	91,28	0,07	6,73	1,60	3,92	0,00	0,08	44,56	39,65	62,49	1,36	402,61	6,61	0,04	0,00	75
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	220	14,10	16,00	21,10	279,10	0,11	2,09	0,10	1,10	0,06	0,19	189,08	30,60	222,91	1,88	300,45	10,43	0,08	0,02	ТТК 10
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,39	1,80	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	570	20,20	16,61	98,64	620,16	0,27	8,82	1,70	6,05	0,06	0,31	252,53	85,75	328,00	4,64	770,04	18,16	0,12	0,02	
Обед																				
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,05	8,07	0,08	3,54	0,00	0,06	33,31	27,67	52,36	1,58	456,20	7,80	0,02	0,00	75
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,56	5,54	11,63	115,71	0,02	0,40	0,02	2,22	0,11	0,03	26,36	7,18	30,20	0,44	48,39	1,58	0,00	0,01	113
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ	180	5,45	9,00	36,12	256,44	0,05	0,00	0,05	2,31	0,18	0,04	31,27	21,50	164,02	1,06	97,65	0,00	0,03	0,02	171.3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	10,29	8,82	14,65	179,68	0,11	0,20	0,03	3,44	0,07	0,10	56,42	51,61	209,26	1,64	371,11	106,15	0,45	0,01	234
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	13,50	54,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	11,97	5,30	6,68	0,67	23,17	0,00	0,00	0,00	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	925	27,18	24,13	140,83	991,11	0,38	8,71	0,18	13,37	0,36	0,30	178,03	137,36	539,32	7,99	1 115,42	117,77	0,51	0,04	
Полдник																				
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	9,47	12,27	17,47	208,73	0,40	7,60	0,53	0,45	0,07	0,16	39,37	46,62	185,71	2,42	788,27	11,61	0,09	0,00	ТТК 11
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	180	0,21	0,01	26,54	136,08	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	24,05	5,26	13,86	0,65	72,17	0,00	0,00	0,00	354
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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	410	11,67	12,54	56,73	406,00	0,45	7,70	0,53	1,11	0,07	0,18	68,82	57,58	225,67	4,27	901,24	13,29	0,09	0,00	
Всего за день:		59,06	53,28	296,20	2 017,27	1,10	25,23	2,41	20,53	0,49	0,79	499,38	280,69	1 092,99	16,90	2 786,70	149,22	0,72	0,06	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	К, мг	I, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПО-КУБАНСКИ	110	0,50	0,40	26,70	114,50	0,03	3,52	0,00	0,55	0,00	0,02	17,17	8,60	15,68	1,90	294,74	1,76	0,01	0,00	ТТК 12
АЗУ С МЯСОМ И ОВОЩАМИ	200	16,23	19,32	18,95	337,15	0,40	10,40	0,01	3,53	0,00	0,16	21,98	44,44	182,34	2,42	955,76	11,92	0,08	0,00	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,94	3,54	17,58	118,60	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	100,28	24,74	86,02	0,78	186,56	8,10	0,00	0,00	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	550	22,72	23,51	83,30	664,98	0,52	14,39	0,02	4,86	0,00	0,30	148,63	90,98	317,64	5,90	1 488,66	21,78	0,10	0,00	
Обед																				
САЛАТ "КУБАНОЧКА"	100	1,17	4,17	12,33	86,50	0,03	15,01	0,30	2,30	0,00	0,04	51,76	20,25	34,26	0,90	214,35	2,52	0,02	0,00	ТТК 13
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,75	5,13	16,13	110,50	0,06	14,71	0,26	2,43	0,00	0,06	66,72	33,48	63,77	1,50	535,86	6,60	0,04	0,00	ТТК 14
КАРТОФЕЛЬ ПО-ХУТОРСКИ	180	7,20	11,25	25,80	236,64	0,14	12,16	0,07	3,37	0,05	0,14	189,99	38,99	180,35	1,73	847,51	8,21	0,05	0,00	ТТК 15
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	10,56	11,33	13,33	190,12	0,08	3,20	0,10	2,45	0,42	0,16	39,18	27,74	168,59	2,41	231,04	7,60	0,08	0,02	ТТК 16
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,11	22,44	99,44	0,01	61,16	0,11	0,00	0,00	0,04	15,93	3,93	2,13	0,38	8,08	0,00	0,00	0,00	ТТК 17
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	920	28,46	32,64	132,09	923,18	0,47	106,24	0,84	12,41	0,47	0,50	382,28	148,49	525,90	9,52	1 955,74	27,17	0,20	0,02	
Полдник																				
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,58	6,91	20,73	165,18	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	ПП
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	3,89	0,09	72,00	0,00	0,08	0,04	0,03	0,00	0,03	99,44	3,96	56,50	0,11	9,94	0,00	0,00	0,00	15
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	1,30	2,90	16,30	85,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	350	13,52	13,70	57,32	406,99	0,10	1,68	0,04	1,53	0,02	0,09	152,96	31,87	137,03	1,82	392,28	12,74	0,01	0,01	
Всего за день:		63,60	93,60	255,20	2 140,50	1,04	122,39	0,92	17,36	0,47	0,90	696,23	261,00	968,97	18,83	3 752,41	51,88	0,31	0,02	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	І, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ /МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ/	100	1,33	0,17	8,50	25,00	0,06	5,00	2,49	0,63	0,00	0,07	51,00	38,00	55,00	1,00	200,00	5,00	0,06	0,00	ТТК 7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,72	9,43	16,87	153,18	0,06	38,62	0,13	0,30	0,09	0,08	102,00	37,04	73,78	2,23	477,78	6,62	0,02	0,00	321
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	13,00	12,11	17,56	213,33	0,11	1,18	0,59	0,99	0,37	0,17	69,09	59,92	249,89	1,46	493,00	138,00	0,58	0,02	241
СОК ФРУКТОВЫЙ **/ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,03	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72	300,00	12,00	0,00	0,00	389
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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	640	21,04	21,97	75,85	537,50	0,31	46,40	3,21	2,58	0,46	0,36	263,49	156,86	426,37	6,61	1 511,58	163,30	0,66	0,02	
Обед																				
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ /ТОМАТЫ/	100	1,12	0,20	3,80	22,00	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,59	4,99	9,14	95,25	0,06	8,50	0,21	1,34	0,04	0,05	36,34	21,41	47,81	0,91	367,04	3,90	0,02	0,00	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-ЦАРСКИ	200	14,23	21,11	54,91	395,00	0,35	20,56	9,64	4,72	1,23	2,48	88,68	42,09	510,80	9,85	622,05	24,32	0,31	0,06	ТТК 19
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,30	2,70	2,30	44,00	0,01	0,74	0,09	1,66	0,00	0,01	7,04	3,64	7,35	0,16	40,22	0,60	0,00	0,00	ТТК 20
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	220	6,38	5,50	8,80	116,60	0,08	1,40	0,05	0,14	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	ПП
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ АПЕЛЬСИН/	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	90,00	0,02	0,33	0,00	0,05	51,00	19,50	34,50	0,45	295,50	3,00	0,03	0,00	ТТК 23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	1035	31,42	35,45	133,16	937,33	0,77	146,20	10,18	10,44	1,27	3,03	455,76	158,74	893,26	15,17	2 025,71	54,06	0,41	0,06	
Полдник																				
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,53	13,40	23,13	258,25	0,09	0,19	0,17	3,92	1,19	0,24	75,65	16,83	144,81	1,95	175,83	13,33	0,03	0,02	206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,01	1,44	0,00	0,23	0,00	0,01	11,84	3,99	3,56	0,71	101,19	0,72	0,00	0,00	342.1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	
Итого за прием пищи:	400	11,79	13,76	58,10	407,37	0,14	1,63	0,17	4,59	1,19	0,27	91,09	24,62	165,77	3,46	304,22	15,17	0,03	0,02	
Всего за день:		64,25	71,18	267,11	1 882,20	1,22	194,23	13,56	17,61	2,92	3,66	810,34	340,22	1 485,40	25,24	3 841,51	232,53	1,10	0,10	

6 день 2 еделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры		
		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	І, мкг		F, мг	Se, мг
Завтрак																				
МАКАРОНЫ В МОЛОКЕ	250	5,70	4,80	20,80	152,10	0,06	0,65	0,03	0,04	0,03	0,15	144,51	18,30	110,40	0,50	209,70	12,11	0,00	0,00	ТТК27
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ	75	6,71	7,52	14,67	159,15	0,05	0,00	0,00	1,50	0,02	0,02	8,82	5,71	31,93	0,36	49,34	0,74	0,01	0,01	424
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК СНЕЖОК	180	4,68	4,05	6,48	85,86	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ПП
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	0,00	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	555	20,61	16,75	64,71	505,66	0,19	0,65	0,03	2,59	0,05	0,20	163,33	36,31	185,23	2,46	325,64	14,53	0,01	0,01	
Обед																				
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	100	1,20	5,20	11,30	98,00	0,03	24,10	0,38	2,39	0,00	0,04	36,70	15,90	28,95	1,22	194,25	2,75	0,02	0,00	46
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	2,40	3,70	11,90	94,30	0,03	0,59	0,22	0,26	0,17	0,04	29,74	9,78	31,69	0,48	62,91	1,88	0,01	0,01	118.2
СТОЖКИ КУРИНЫЕ С ОВОЦАМИ	200	24,00	25,20	21,90	415,50	0,15	5,70	0,18	1,14	0,67	0,30	181,92	47,72	314,68	3,47	602,32	15,01	0,13	0,03	ТТК 35
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,09	32,01	132,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,24	1,80	0,00	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,30	25,10	118,40	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	11,50	16,50	42,00	1,00	64,50	0,00	0,01	0,00	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	0,03	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	ПП
Итого за прием пищи:	840	34,65	34,84	119,17	940,58	0,36	30,39	0,78	5,65	0,84	0,44	275,30	99,30	452,12	7,77	979,22	21,88	0,17	0,04	
Всего за день:		50,90	47,40	173,70	1 342,80	0,55	34,79	0,83	7,50	0,87	0,62	446,01	134,75	629,72	10,22	1 241,92	35,11	0,17	0,04	

13

ИП ТУЛЬМЕНТЬЕВА В.А.

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

ИТОГО		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
		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	І, мкг		F, мг	Se, мг
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		731,50	769,19	3 192,90	22 650,27	13,24	1 052,32	117,79	186,69	13,73	17,31	8 671,16	3 438,40	#####	231,68	38 904,38	1 518,51	7,02	0,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		73,15	76,92	319,29	2 265,03	1,32	105,23	11,78	18,67	1,37	1,73	867,12	343,84	1 382,67	23,17	3 890,44	151,85	0,70	0,06	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ		ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
12-18 ЛЕТ		590,42	993,75	411,00