

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день 15.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,63	5,74	10,97	119,11	0,02	0,05	0,03	0,05	0,00	0,04	137,65	7,59	84,47	0,34	35,99	0,00	0,01	0,00	3 2014
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,17	6,00	25,72	177,22	0,05	0,46	0,03	0,78	0,07	0,10	99,96	14,87	85,09	0,34	164,50	7,94	0,00	0,00	189 2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,94	2,30	11,64	79,69	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	103,64	15,26	76,98	0,25	151,44	8,55	0,00	0,00	028
Итого за прием пищи:	400	13,74	14,04	48,33	376,02	0,10	1,00	0,08	0,83	0,07	0,24	341,25	37,72	246,54	0,93	351,93	16,49	0,01	0,00	
II Завтрак																				
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	2008
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,90	3,60	4,90	54,60	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33 2012	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНОЙ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,20	5,39	7,22	99,26	0,04	10,21	0,19	0,26	0,03	0,06	44,93	19,92	59,31	1,08	305,70	4,95	0,03	0,00	84 2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	130	2,73	2,96	20,50	120,28	0,12	10,40	0,28	0,33	0,05	0,08	25,40	31,54	77,31	1,37	713,41	7,03	0,04	0,00	133 2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,24	6,35	2,54	108,19	0,01	0,08	0,04	1,08	0,23	0,05	20,85	2,99	27,43	0,23	36,89	3,00	0,00	0,00	268 2012
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,94	0,05	31,81	132,25	0,01	0,30	0,11	0,00	0,00	0,03	39,23	19,37	32,63	0,53	320,46	0,00	0,01	0,00	406 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	0,00	2008
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	720	24,00	19,77	100,25	680,57	0,27	23,29	0,62	2,33	0,31	0,25	143,41	84,72	248,78	4,81	1 454,0	6	16,66	0,08	0,00
Полдник																				
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	130	13,29	14,80	23,06	278,99	0,07	1,19	0,17	2,58	0,00	0,10	17,20	28,12	136,48	1,15	213,68	3,55	0,09	0,00	304 2012
ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	65	5,40	5,71	28,20	185,96	0,06	6,50	0,04	1,13	0,21	0,06	28,83	11,81	54,64	0,86	126,68	3,15	0,01	0,01	451 2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,21	0,00	11,77	47,93	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,11	4,36	8,16	0,81	27,63	0,00	0,00	0,00	к/к к/к
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	2008
АПЕЛЬСИН	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,01	0,18	0,00	0,02	27,20	10,40	18,40	0,24	157,60	1,60	0,02	0,00	2008
Итого за прием пищи:	470	20,61	20,80	75,87	577,87	0,19	55,73	0,22	4,22	0,21	0,20	81,04	57,54	230,73	3,66	545,99	9,14	0,12	0,01	
Всего за день:		61,85	57,74	230,09	1 705,10	0,60	80,90	0,95	7,38	0,59	0,90	715,70	197,48	844,80	9,40	2 534,4	8	42,29	0,24	0,01

2 день 16.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,16	2,01	2,43	32,37	0,03	1,76	0,00	1,30	0,00	0,02	7,72	7,49	21,58	0,25	40,82	0,00	0,00	0,00	10	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	12,78	17,82	2,51	221,73	0,06	0,21	0,25	4,62	2,08	0,40	88,72	14,77	192,64	2,17	191,00	22,53	0,05	0,03	214	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,16	2,55	11,12	80,75	0,03	0,59	0,02	0,00	0,00	0,12	115,73	16,77	83,39	0,86	179,81	9,45	0,00	0,00	267	2014
БАТОН	25	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	405	18,60	22,96	26,34	387,25	0,14	2,56	0,27	5,92	2,08	0,55	215,97	41,63	310,61	3,48	430,03	31,98	0,05	0,03		
II Завтрак																					
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	50	0,43	0,05	3,94	41,30	0,00	1,50	0,60	1,40	0,00	0,00	15,60	10,90	15,70	0,80	115,20	1,80	0,00	0,00	40	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,47	5,58	9,21	109,89	0,06	7,79	0,20	0,31	0,03	0,07	38,36	21,38	65,47	0,93	354,73	4,65	0,04	0,00	95	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70/50	20,47	19,40	4,68	275,19	0,06	0,93	0,48	0,86	0,05	0,13	28,33	29,71	185,18	2,73	427,00	9,41	0,07	0,00	277	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	7,89	4,46	35,69	214,17	0,21	0,00	0,01	4,35	0,05	0,11	20,88	117,16	174,12	4,10	245,62	2,13	0,01	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	180	0,14	0,10	11,34	47,37	0,01	0,72	0,00	0,13	0,00	0,01	12,58	5,28	5,18	0,65	56,51	0,36	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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	2008	
Итого за прием пищи:	730	34,72	29,77	73,34	728,71	0,38	10,94	1,29	7,49	0,13	0,34	119,35	188,23	463,05	10,01	1 226,26	19,47	0,12	0,00		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00	2008	
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,03	5,46	5,96	109,14	0,06	0,21	0,03	0,28	0,07	0,07	38,53	18,66	125,20	0,42	201,02	78,15	0,30	0,02	269	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,52	3,88	17,08	113,69	0,10	8,29	0,02	0,19	0,06	0,08	28,37	23,26	67,28	0,94	609,07	6,78	0,03	0,00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,05	8,64	37,75	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	10,99	5,08	2,47	0,13	30,55	0,00	0,00	0,00	439	2008
ВАФЛИ	30	0,80	1,00	23,20	106,20	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	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	2008	
БАНАН	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,02	0,00	0,00	0,04	6,40	33,60	22,40	0,48	278,40	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	545	15,65	11,05	83,28	500,17	0,25	22,00	0,07	1,06	0,13	0,23	97,99	90,95	255,90	3,37	1 209,44	87,53	0,34	0,02		
Всего за день:		73,32	67,53	188,96	1 695,63	0,83	36,55	1,67	14,58	2,34	1,38	613,31	341,81	1 172,06	17,01	3 084,73	152,48	0,54	0,05		

3 день 17.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,43	6,05	16,50	130,30	0,03	0,00	0,03	0,14	0,10	0,01	6,30	3,86	20,28	0,31	31,32	0,00	0,00	0,00	1	2014	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,20	6,48	27,96	195,57	0,10	0,50	0,04	0,10	0,07	0,13	114,36	28,26	143,60	1,34	212,95	8,64	0,00	0,02	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,17	2,58	12,49	86,83	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	99,07	21,30	80,72	0,61	172,69	8,10	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	400	11,80	15,11	56,95	412,70	0,16	0,97	0,08	0,24	0,17	0,24	219,73	53,42	244,60	2,26	416,96	16,74	0,00	0,02			
II Завтрак																						
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00			
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,50	0,13	1,90	12,00	0,00	5,00	0,10	0,20	0,00	0,00	6,30	9,00	11,70	0,50	145,00	1,00	0,00	0,00	TК№014		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	5,58	4,53	20,37	144,97	0,09	6,74	0,16	1,20	0,00	0,07	24,58	24,05	75,95	1,18	482,43	4,84	0,05	0,00	82	2012	
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	17,22	9,82	2,73	187,94	0,20	13,19	5,95	1,57	0,28	1,44	22,17	20,46	257,75	5,55	345,30	8,52	0,18	0,03	34	2012	
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,95	2,95	14,74	98,29	0,09	10,44	0,73	0,57	0,05	0,08	49,10	31,45	70,25	1,18	448,62	6,07	0,03	0,00	330	2012	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	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	0,00		2008	
БАТОН	40	2,93	1,13	20,05	102,18	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,41	5,07	25,35	0,39	35,88	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	721	32,07	19,00	90,69	683,97	0,49	38,97	6,94	4,20	0,33	1,64	127,56	102,93	479,70	12,52	1 714,0	3	23,91	0,26	0,03		
Полдник																						
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,43	14,48	11,54	231,17	0,06	18,15	0,00	2,57	0,00	0,10	53,87	30,47	138,14	2,42	413,12	7,87	0,05	0,00	306	2008	
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	6,84	3,98	21,45	149,62	0,04	0,08	0,02	0,23	0,10	0,07	42,12	8,84	68,91	0,41	72,86	1,75	0,01	0,01	479	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,13	0,01	14,94	62,80	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	13,25	3,29	2,85	0,13	24,50	0,00	0,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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		2008	
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	490	22,04	18,97	64,25	521,98	0,16	28,53	0,02	3,74	0,10	0,21	125,64	52,80	236,10	5,52	760,08	12,34	0,07	0,01			
Всего за день:		70,26	56,83	218,19	1 699,65	0,84	68,92	7,08	8,18	0,60	2,29	658,93	230,15	1 098,4	0	20,45	3 110,0	7	66,49	0,33	0,06	

4 день 18.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,80	8,55	23,62	195,22	0,11	0,48	0,04	0,98	0,09	0,12	111,61	41,97	146,28	1,06	223,37	9,86	0,01	0,00	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,80	2,18	11,41	77,07	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,10	98,54	14,70	73,38	0,24	144,14	8,10	0,00	0,00	395	2012	
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	400	12,58	13,55	45,45	355,34	0,17	0,95	0,10	1,38	0,53	0,31	223,91	61,44	267,44	1,95	414,09	21,99	0,02	0,01			
II Завтрак																					2008	
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00			
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00			
Обед																					2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00			
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	5,29	6,22	12,70	132,88	0,07	4,97	0,18	0,41	0,03	0,07	31,00	22,99	82,48	1,18	431,46	5,51	0,03	0,00	91	2008	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,94	4,43	2,28	100,54	0,02	0,04	0,06	0,42	0,44	0,08	20,29	3,41	40,57	0,47	41,17	4,46	0,01	0,01	249	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	140	2,76	4,42	18,25	124,48	0,11	8,53	0,56	0,37	0,07	0,10	42,02	31,73	78,42	1,18	640,56	7,82	0,04	0,00	125	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,15	19,33	82,96	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,02	24,82	22,54	16,81	0,61	195,24	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01										2008	
Итого за прием пищи:	740	26,89	16,73	86,67	613,36	0,25	16,31	0,80	1,20	0,54	0,29	137,23	92,87	256,28	4,14	1 415,7	3	17,79	0,08	0,01		
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,10	17,04	34,33	405,28	0,06	2,37	0,07	1,78	0,07	0,30	215,01	35,77	287,17	1,15	220,26	1,14	0,04	0,03	224	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
ПРЯНИК	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,29	0,00	0,02	15,20	9,60	12,80	1,60	124,00	0,80	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	473	35,10	23,78	74,85	662,68	0,15	7,46	0,10	2,07	0,07	0,55	447,71	71,59	466,17	3,16	672,16	20,84	0,05	0,03			
Всего за день:		78,07	57,19	212,61	1 702,02	0,61	25,60	1,03	4,65	1,14	1,36	958,85	243,40	1 108,6	4	9,25	2 684,4	8	60,62	0,18	0,05	

5 день 19.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,65	5,77	10,97	119,47	0,02	0,05	0,03	0,05	0,00	0,04	138,40	7,61	84,87	0,34	36,08	0,00	0,01	0,00	3	2014	
КАША "ДРУЖБА"	180	5,44	7,92	24,16	190,59	0,07	0,70	0,05	0,39	0,08	0,15	143,71	26,19	129,38	0,45	226,17	12,68	0,01	0,00	190	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190	3,25	2,62	12,15	85,87	0,03	0,61	0,02	0,00	0,00	0,12	119,21	17,36	85,85	0,90	185,33	9,71	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	410	14,34	16,31	47,28	395,93	0,12	1,36	0,10	0,44	0,08	0,31	401,32	51,16	300,10	1,69	447,58	22,39	0,02	0,00			
II Завтрак																						
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/1	4,29	4,42	11,91	104,74	0,06	4,07	0,17	0,67	0,04	0,05	21,71	17,17	56,63	0,89	304,93	3,82	0,03	0,00	85/120	2012	
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	11,31	12,03	2,83	165,14	0,05	0,50	0,06	0,40	0,24	0,12	29,98	12,24	105,20	0,86	163,68	5,41	0,07	0,00	310	2012	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)	150	3,06	9,49	13,87	152,85	0,07	11,25	0,72	0,59	0,09	0,06	34,80	27,20	61,36	1,06	383,10	3,60	0,04	0,00	349	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	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	0,00		2008	
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	731	23,17	26,84	82,81	667,09	0,31	32,60	1,07	2,38	0,37	0,35	118,44	94,88	314,41	5,17	1 268,8	3	16,30	0,15	0,00		
Полдник																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,16	9,75	30,06	240,93	0,07	0,13	0,09	2,32	0,61	0,13	54,37	11,97	94,93	1,41	121,97	7,65	0,02	0,02	208	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	21,49	89,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	22,00	8,88	21,48	0,50	154,48	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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		2008	
БАТОН	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00		2008	
БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	510	14,49	11,63	97,20	554,90	0,23	19,68	0,19	2,96	0,61	0,23	100,20	69,29	192,46	4,03	729,63	9,77	0,02	0,02			
Всего за день:		56,35	58,53	233,29	1 697,42	0,72	54,69	1,40	5,89	1,06	1,15	799,96	236,33	949,47	11,04	2 665,0	4	61,96	0,22	0,02		

6 день 22.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,62	0,60	24,86	109,20	0,02	8,00	0,00	0,00	0,00	0,01	8,20	5,40	16,20	0,30	46,40	0,00	0,00	0,00	2	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,18	6,72	25,89	184,45	0,05	0,46	0,04	0,80	0,08	0,11	100,07	14,88	85,30	0,34	164,76	7,94	0,00	0,00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,94	2,30	12,12	81,62	0,03	0,49	0,02	0,00	0,00	0,10	103,65	15,26	76,98	0,25	151,45	8,55	0,00	0,00	395	2012
Итого за прием пищи:	400	9,74	9,62	62,87	375,27	0,10	8,95	0,06	0,80	0,08	0,22	211,92	35,54	178,48	0,89	362,61	16,49	0,00	0,00		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																					
ВИНГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,80	6,08	3,87	74,09	0,02	7,34	0,16	2,67	0,00	0,03	24,26	10,88	20,85	0,49	172,54	1,83	0,02	0,00	51	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,45	5,46	6,91	100,34	0,04	7,18	0,17	0,22	0,03	0,05	43,65	19,69	61,74	0,98	360,45	5,13	0,03	0,00	88	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,44	16,67	23,29	293,10	0,15	11,00	0,03	1,93	0,09	0,14	22,98	40,31	162,36	2,62	947,93	10,68	0,06	0,00	291	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TKNо022	
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		2008
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	665	26,72	31,08	78,07	669,38	0,28	28,52	0,36	5,48	0,12	0,25	106,69	80,58	284,05	5,49	1 540,62	19,32	0,11	0,00		
Полдник																					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,44	16,91	11,60	253,23	0,06	18,15	0,00	3,62	0,00	0,10	56,52	30,66	138,83	2,44	413,27	7,87	0,05	0,00	306	2008
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,05	7,00	31,17	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	12,15	5,35	2,48	0,14	30,60	0,00	0,00	0,00	439	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,12	7,38	31,87	231,07	0,06	0,05	0,04	0,64	0,21	0,09	44,76	11,27	86,78	0,62	89,18	1,99	0,02	0,02	249	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,33	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00		2008
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	495	23,99	24,79	64,67	583,66	0,17	27,70	0,04	5,09	0,21	0,22	128,93	56,53	249,94	5,56	775,85	12,30	0,08	0,02		
Всего за день:		64,80	69,24	211,91	1 709,31	0,58	65,62	0,50	11,37	0,41	0,89	633,54	193,65	850,47	12,09	2 898,08	61,61	0,19	0,02		

7 день 23.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,75	5,71	11,87	105,94	0,02	0,00	0,03	0,14	0,09	0,01	4,70	2,77	14,82	0,22	22,75	0,00	0,00	0,00	1	2014	
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,39	5,86	30,97	202,75	0,13	0,46	0,03	0,98	0,05	0,11	103,52	36,61	137,69	1,04	203,27	9,51	0,01	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,13	2,52	11,08	80,22	0,03	0,58	0,02	0,00	0,00	0,12	114,71	16,66	82,67	0,86	178,35	9,36	0,00	0,00	к/к	к/к	
Итого за прием пищи:	410	11,27	14,09	53,92	388,91	0,18	1,04	0,08	1,12	0,14	0,24	222,93	56,04	235,18	2,12	404,37	18,87	0,01	0,00			
II Завтрак																					2008	
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00			
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00			
Обед																					2008	
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	0,83	4,03	6,13	64,24	0,03	4,03	0,03	1,81	0,00	0,03	11,98	9,14	21,60	0,42	233,18	1,85	0,02	0,00	43	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	5,73	2,39	22,69	135,49	0,15	3,50	0,16	1,62	0,03	0,05	32,81	27,52	70,69	1,67	378,81	3,34	0,02	0,00	99	2008	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	70	9,37	9,31	6,85	148,71	0,04	1,94	0,04	1,30	0,18	0,08	22,31	14,83	97,14	1,49	204,09	5,04	0,03	0,00	280	2008	
ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ	130	1,98	3,81	12,40	91,70	0,02	5,38	0,02	0,29	0,07	0,05	47,63	26,79	53,26	1,72	388,43	9,42	0,02	0,00	324	2012	
СОК АБРИКОСОВЫЙ	180	0,90	0,00	22,86	99,00	0,04	7,20	0,49	0,00	0,00	0,07	36,00	18,00	32,40	0,36	441,00	0,00	0,00	0,00	442	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	0,00		2008	
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	685	22,68	20,53	96,50	665,83	0,36	22,05	0,74	5,68	0,28	0,31	160,88	105,23	317,44	7,11	1 709,3	1	21,33	0,09	0,00		
Полдник																					2008	
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,01	2,00	0,00	0,00	0,00	0,01	9,20	5,60	9,60	0,24	56,40	0,00	0,00	0,00			
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	50	9,66	6,28	1,23	100,03	0,08	0,51	0,02	1,32	0,00	0,08	25,45	14,95	97,16	0,32	187,76	24,55	0,18	0,02	230	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	120	2,23	4,36	14,56	106,94	0,08	6,79	0,45	0,31	0,07	0,08	34,83	25,32	63,29	0,94	510,99	6,31	0,03	0,00	125	2008	
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,50	0,15	22,23	94,58	0,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,02	24,88	22,54	16,81	0,61	195,33	0,00	0,00	0,00	401	2008	
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	5,08	4,40	33,31	193,20	0,06	0,16	0,02	0,52	0,08	0,06	38,17	9,27	56,99	0,43	97,06	3,69	0,01	0,01	к/к	к/к	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,98	0,15	6,38	30,60	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		2008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	95	0,76	0,19	7,13	36,10	0,06	36,10	0,01	0,19	0,00	0,03	33,25	10,45	16,15	0,10	147,25	0,00	0,14	0,00			
Итого за прием пищи:	550	19,53	15,57	85,52	566,65	0,29	45,83	0,50	2,34	0,15	0,28	165,78	88,13	260,00	2,64	1 194,7	9	34,55	0,36	0,03		
Всего за день:		56,98	53,32	241,58	1 692,03	0,87	69,80	1,35	9,14	0,57	1,04	699,59	266,90	931,37	11,87	3 490,9	7	74,75	0,49	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,90	5,98	11,82	125,78	0,03	0,13	0,06	0,05	0,00	0,06	162,77	9,29	104,95	0,41	37,00	0,00	0,01	0,00	3	2012	
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	190	4,66	6,46	28,28	190,61	0,04	0,50	0,04	0,23	0,07	0,11	106,38	24,27	109,04	0,36	170,76	9,12	0,01	0,00	189	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,72	3,06	12,95	95,30	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	118,90	23,01	94,82	0,60	200,89	9,94	0,00	0,00	397	2012	
Итого за прием пищи:	410	14,28	15,50	53,05	411,69	0,10	1,20	0,12	0,28	0,07	0,29	388,05	56,57	308,81	1,37	408,65	19,06	0,02	0,00			
II Завтрак																						
КЕФИР	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,00	79,50	0,06	1,05	0,04	0,11	0,00	0,26	180,00	21,00	142,50	0,15	219,00	13,50	0,03	0,00			
Обед																						
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00		2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/10	4,52	5,65	11,54	120,14	0,07	4,45	0,19	0,35	0,03	0,07	30,80	20,69	72,44	0,88	361,15	4,37	0,04	0,00	91	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	60	10,83	0,41	0,35	48,22	0,05	0,42	0,05	0,66	0,00	0,04	19,37	19,98	134,01	0,37	245,01	93,88	0,00	0,00	228	2008	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	2,87	19,00	111,39	0,11	9,60	0,02	0,19	0,05	0,07	12,76	24,94	63,43	1,10	682,10	6,00	0,03	0,00	333	2008	
СОУС ПОЛЬСКИЙ	20	1,05	8,10	0,15	77,75	0,00	0,24	0,06	0,37	0,31	0,04	6,78	1,23	15,82	0,21	15,85	1,61	0,00	0,00	378	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,12	0,10	23,94	97,81	0,01	1,08	0,00	0,17	0,00	0,00	16,14	3,66	12,03	0,53	77,96	0,54	0,00	0,00	405	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20	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		2008	
Итого за прием пищи:	670	21,18	17,47	68,68	522,11	0,25	19,79	0,32	1,78	0,39	0,24	95,05	76,10	314,53	3,49	1 438,4	7	107,60	0,08	0,00		
Полдник																						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150/13	27,13	18,87	34,57	423,48	0,06	2,37	0,07	2,49	0,07	0,30	215,97	35,85	287,82	1,15	221,68	1,26	0,04	0,03	224	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,91	5,09	9,78	110,00	0,05	1,09	0,03	0,00	0,00	0,22	214,20	23,52	151,20	0,17	306,60	18,90	0,00	0,00	434	2008	
ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008	
ГРУША	70	0,28	0,21	7,21	32,90	0,01	3,50	0,00	0,25	0,00	0,02	13,30	8,40	11,20	1,40	108,50	0,70	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	463	35,09	25,58	74,06	676,18	0,14	6,96	0,10	2,74	0,07	0,55	446,77	70,47	465,22	2,96	658,08	20,86	0,05	0,03			
Всего за день:		74,90	62,30	201,79	1 689,48	0,55	29,00	0,58	4,91	0,53	1,34	1 109,8	7	224,14	1 231,0	6	7,97	2 724,2	0	161,02	0,18	0,03

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,20	2,00	2,40	32,40	0,00	1,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10	2012	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	135	12,34	16,07	2,42	203,89	0,06	0,20	0,24	3,97	2,01	0,38	85,36	14,24	185,97	2,09	184,44	21,76	0,05	0,03	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,05	2,40	12,41	84,10	0,03	0,51	0,02	0,00	0,00	0,11	107,45	15,64	79,86	0,25	157,27	8,91	0,00	0,00	395	2012
БАТОН	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	380	18,47	21,20	30,08	385,89	0,12	2,41	0,26	3,97	2,01	0,50	197,56	33,13	282,08	2,59	364,71	30,67	0,05	0,03		
II Завтрак																					
РЯЖЕНКА	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6,30	81,00	0,03	0,45	0,04	0,00	0,00	0,20	186,00	21,00	138,00	0,15	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,90	3,60	4,90	54,60	0,00	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	5,60	5,31	11,87	117,98	0,08	6,04	0,14	0,97	0,04	0,08	21,44	22,86	78,52	1,28	489,46	5,89	0,03	0,00	84	2012
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/30	16,33	7,01	2,63	163,79	0,18	12,33	5,66	1,23	0,04	1,40	19,12	15,49	235,97	5,15	287,04	7,01	0,17	0,03	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150/5	5,62	3,86	35,93	201,15	0,07	0,00	0,02	1,19	0,06	0,02	11,70	7,70	42,19	0,97	65,24	0,79	0,01	0,01	331	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,90	0,18	18,18	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	216,00	1,80	0,00	0,00	442	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	0,00		
БАТОН	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	755	32,84	20,80	96,51	728,51	0,42	24,27	5,82	4,05	0,14	1,55	74,06	61,55	408,38	11,32	1 116,94	17,17	0,21	0,04		
Полдник																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	1,00	5,60	0,01	4,00	0,00	0,04	0,00	0,02	9,20	5,60	16,80	0,40	56,40	1,20	0,01	0,00		2008
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	60	10,23	5,15	2,54	97,30	0,05	0,30	0,04	1,35	0,22	0,08	33,13	17,84	131,23	0,47	223,76	77,25	0,35	0,01	268	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	130	2,59	2,10	11,17	74,70	0,06	7,98	0,53	0,40	0,03	0,07	56,18	23,94	60,26	0,87	301,07	5,42	0,02	0,00	338	2008
БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	6,86	3,66	21,55	147,30	0,04	0,08	0,02	0,22	0,09	0,07	42,12	8,89	69,08	0,41	73,16	1,75	0,01	0,01	479	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	5,54	2,03	21,00	88,26	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	1,40	0,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	TKN№022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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		2008
БАНАН	70	1,05	0,35	14,70	67,20	0,03	7,00	0,02	0,00	0,00	0,04	5,60	29,40	19,60	0,42	243,60	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	560	27,91	13,51	80,44	521,15	0,23	22,36	0,61	2,45	0,34	0,30	156,43	90,87	314,37	3,37	925,69	86,74	0,39	0,02		
Всего за день:		83,57	59,26	213,33	1 716,55	0,80	49,49	6,73	10,47	2,49	2,55	614,05	206,55	1 142,83	17,43	2 626,34	148,08	0,65	0,09		

10 день 26.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,01	0,00	0,05	0,40	0,44	0,08	9,96	2,17	34,78	0,45	28,18	4,03	0,01	0,01	213	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1,93	8,98	12,93	140,30	0,03	0,00	0,07	0,22	0,15	0,02	5,95	3,25	18,15	0,27	24,50	0,00	0,00	0,00	1	2012	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,80	7,20	23,76	183,61	0,11	0,48	0,03	0,95	0,06	0,12	111,48	42,09	146,32	1,06	223,45	9,87	0,01	0,00	189	2008	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,08	2,48	11,68	82,01	0,03	0,57	0,02	0,00	0,00	0,12	113,36	16,59	81,44	0,86	176,02	9,20	0,00	0,00	267	2014	
Итого за прием пищи:	435	13,29	20,90	48,51	436,57	0,18	1,05	0,17	1,57	0,65	0,34	240,75	64,10	280,69	2,64	452,15	23,10	0,02	0,01			
II Завтрак																				2008		
ЙОГУРТ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00			
Итого за прием пищи:	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,04	0,88	0,03	0,00	0,00	0,21	150,00	17,50	118,75	0,00	182,50	0,00	0,03	0,00			
Обед																				2008		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,91	12,05	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00			
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/10	4,10	5,22	10,73	111,23	0,04	7,02	0,20	0,30	0,03	0,06	47,67	22,44	62,09	1,24	329,23	6,21	0,03	0,00	76	2008	
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,13	12,45	12,29	209,67	0,06	0,49	0,05	0,16	0,03	0,10	33,34	19,10	125,88	1,44	170,03	4,96	0,07	0,01	305	2012	
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,33	1,97	9,72	72,25	0,04	8,20	0,96	0,45	0,00	0,05	45,92	22,88	44,88	0,74	202,03	4,06	0,03	0,00	129	2008	
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	180	0,54	0,00	29,70	122,40	0,04	10,80	0,11	0,00	0,00	0,07	9,00	21,60	27,00	0,36	273,60	0,00	0,00	0,00	442	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	0,00		2008	
БАТОН	15	0,98	0,38	6,68	34,06	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,47	1,69	8,45	0,13	11,96	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	715	22,62	20,38	83,75	622,85	0,27	39,06	1,40	1,77	0,06	0,32	150,83	103,45	307,45	5,61	1 173,2	3	17,91	0,13	0,01		
Полдник																				2008		
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,00	0,01	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	14,96	14,94	12,90	245,99	0,10	6,69	0,01	1,92	0,00	0,13	19,27	30,70	156,73	2,42	697,57	9,49	0,06	0,00	258	2008	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	22,95	107,64	0,01	72,00	0,15	0,00	0,00	0,05	17,28	4,37	2,75	0,49	9,99	0,00	0,00	0,00	441	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,01	0,00	0,00	0,02	11,60	8,00	36,00	0,84	44,00	0,00	0,00	0,00		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	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		2008	
ЯБЛОКО	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,50	0,00	0,02	12,80	6,40	8,80	1,76	222,40	1,60	0,01	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	490	20,43	19,63	82,44	602,72	0,21	88,19	0,17	2,86	0,00	0,25	71,45	57,47	228,88	6,49	1 043,4	6	12,21	0,07	0,00		
Всего за день:		59,84	64,04	220,34	1 732,78	0,70	129,18	1,77	6,20	0,71	1,12	613,03	242,52	935,77	14,74	2 851,3	4	53,22	0,25	0,02		

