

1 день

Директор

О.В. Колескина

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,7	11,7	33,3	274,8	0,14	0,52	0,04	0,08	0,15	122,62	50,11	170,72	1,30	255,92	10,98	0,02	0,00	184	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	5,7	5,1	0,3	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	550	18,5	26,6	75,3	614,8	0,22	0,56	0,20	1,24	0,33	167,06	66,65	283,03	3,48	393,51	20,16	0,04	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ (250/10/10)	270	9,8	13,2	16,2	222,8	0,12	7,79	0,24	0,00	0,13	44,31	38,64	155,72	2,27	736,76	9,60	0,07	0,00	8	2010
ГУЛЯШ	90	13,2	33,1	3,6	365,6	0,32	1,66	0,02	0,00	0,10	14,18	22,26	129,99	1,51	338,19	6,89	0,06	0,00	55	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	880	33,5	53,2	108,3	1 048,6	0,66	22,00	0,37	0,11	0,35	136,94	104,64	425,29	8,29	1 555,37	21,87	0,15	0,02		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19,6	32,6	29,4	489,8	0,36	14,89	0,01	0,00	0,22	27,07	57,26	242,00	3,51	1 346,20	16,28	0,10	0,00	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
ВЫПЕЧКА	75	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,02	0,00	113	2010
Итого за прием пищи:	715	24,9	34,0	75,8	709,5	0,53	27,48	0,09	0,00	0,31	65,80	89,98	342,72	7,43	1 646,54	20,67	0,12	0,00		
Вечерник																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ.
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	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
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		87,7	126,6	343,6	2 828,3	1,57	50,80	2,19	1,35	1,31	589,40	2,70	922,09	20,65	3 956,02	62,70	0,34	3,33		

2 день



О.В. Колескина

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 180/30	210	42,0	31,6	53,5	550,2	0,08	0,59	0,10	0,38	0,38	264,46	36,42	293,36	0,98	289,38	5,80	0,02	0,00	46	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,7	24,9	186,7	0,05	1,04	0,03	0,00	0,22	208,40	34,02	161,69	0,75	337,80	18,00	0,00	0,00	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	500	59,1	57,0	104,2	1 051,7	0,20	1,63	0,29	0,53	0,63	747,56	87,94	639,45	2,55	674,68	23,80	0,01	0,00		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,5	4,4	13,6	112,3	0,17	6,97	0,27	0,27	0,19	8,08	35,30	87,18	2,44	992,56	13,73	0,09	0,00		2007
ЗРАЗЫ "ЛАКОМКА" С СЫРОМ	100	13,8	21,7	13,9	305,3	0,17	0,79	0,02	0,19	0,13	40,84	25,86	157,85	2,17	298,58	8,15	0,05	0,00	60	2010
СЛОЖНЫЙ ГАРНИР (КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+ КАПУСТА ТУШ.) 200/50	250	7,8	10,0	17,7	192,0	0,12	8,88	0,21	0,04	0,11	34,23	33,45	112,42	1,84	716,72	8,46	0,06	0,00	335/346	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,59	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	29,0	36,4	76,9	746,4	0,54	16,64	0,50	0,50	0,47	101,46	106,70	404,43	8,61	2 090,67	33,70	0,20	0,00		
Полдник																				
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008
ПРЯНИК	50	1,9	1,7	25,4	120,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	250	7,9	1,9	33,4	182,6	0,38	2,00	0,00	0,00	0,01	255,70	33,00	212,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
БЕФСТРОГАНОВ* 50/50	100	13,8	39,4	5,4	432,4	0,34	0,99	0,02	0,00	0,11	32,83	22,55	145,54	1,55	328,54	8,79	0,07	0,00	375	1996
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ.
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ.
МОРОЖЕНОЕ	80	3,3	26,1	20,0	326,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	16,50	3,30	417,00	3,00	0,03	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	720	32,1	74,4	75,8	1 395,8	0,58	14,70	0,13	0,11	0,24	119,63	110,67	360,09	423,40	732,73	14,16	0,13	0,01		
Вечерник																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ.
кондитерское изделие	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	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
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		130,9	171,3	332,6	3 572,3	1,14	34,97	0,92	1,14	1,36	1 227,65	341,01	1 271,48	435,10	3 542,98	71,66	0,34	0,01		



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	8,5	10,4	49,3	326,4	0,11	0,52	0,04	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	0,00	190	2010
кондитерское изделие	45	5,8	5,1	0,9	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01		ПРОМ.
чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	555	18,4	25,3	91,9	666,4	0,19	0,56	0,20	1,24	0,32	155,32	51,91	254,27	3,00	346,76	19,36	0,04	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
СУП СЛИВОЧНЫЙ С РЫБОЙ (ГОРБУША)	250	9,2	6,8	12,0	146,0	0,13	6,10	10,38	0,09	0,12	101,88	28,75	122,68	0,86	472,25	39,37	191,18	15,30	54-16с	2010
Биточки по-белорусски	100	16,5	33,3	1,2	370,6	0,30	0,56	0,02	0,22	0,13	15,78	22,12	160,87	1,89	338,35	9,29	0,07	0,00	289	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	15,5	65,3	0,01	80,00	98,04	0,00	0,05	81,52	2,96	2,96	0,54	8,47	0,00	0,00	0,00	54-13жн	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	0,54	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	870	33,4	46,2	88,5	903,0	0,59	99,21	108,56	0,31	0,36	229,13	105,33	393,70	6,67	1 046,25	53,02	191,25	15,30		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	2,0	6,5	33,5	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
МОЛОКО ТОПЛЁНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	8,1	11,8	43,6	313,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	34,00	206,00	2,85	7,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	33,9	35,0	0,0	451,4	0,11	1,50	0,05	0,00	0,20	28,87	28,82	240,82	2,00	441,50	7,48	0,19	0,00	450	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,1	0,0	7,0	28,8	0,03	1,20	0,00	0,00	0,03	65,11	2,61	1,91	0,12	19,93	0,01	2,00	0,02	54-12жн	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	120	2,3	0,8	31,5	144,0	0,06	15,00	0,04	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90	522,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	760	53,5	45,0	148,1	1 214,5	0,48	30,25	0,20	0,11	0,43	174,83	137,88	446,59	7,69	1 361,19	12,87	2,21	0,04		
Вечерник																				
кондитерское изделие	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,11	8,09	14,50	2,81	0,71	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		114,5	128,6	392,7	3 198,6	1,36	137,02	108,98	1,66	1,11	825,39	337,21	1 315,06	23,02	2 761,91	85,25	193,50	0,01		

4 день



О.В. Колескина

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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	8,7	11,7	33,3	274,8	0,14	0,52	0,04	0,08	0,15	122,62	50,11	170,72	1,30	255,92	10,98	0,02	0,00	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		2008	
Итого за прием пищи:	540	19,7	30,4	75,0	653,9	0,21	0,56	0,20	0,23	0,19	409,61	73,24	362,54	2,86	329,26	10,98	0,02	0,00			
Обед																					
ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ СЛАДКИЙ СВЕЖИЙ	100	0,6	0,0	2,4	15,1	0,04	50,00	0,13	0,00	0,03	3,60	4,95	7,20	0,45	81,50	1,50	0,01	0,00		ПРОМ	
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	7,2	8,0	15,4	163,2	0,06	1,04	0,25	0,00	0,07	27,89	17,01	80,14	1,03	127,13	1,48	0,02	0,01	13	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,4	23,2	14,3	328,3	0,07	0,11	0,03	0,05	0,12	33,51	20,35	144,26	1,40	141,54	1,87	0,00	0,00	314	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010	
СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5			24,9	0,00	0,64	0,10	0,02	0,00	7,26	4,48	8,11	0,18	46,70	0,27	0,00	0,00	84	1994	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	920	30,3	37,9	119,7	965,2	0,32	51,79	0,54	0,18	0,32	134,26	102,12	406,82	6,45	718,02	9,46	0,07	0,02			
Полдник																					
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		2008	
ПЕЧЕНЬЕ (ЮБИЛЕЙНОЕ)	50	3,7	9,0	33,5	231,5	0,65	0,00	66,00	0,00	0,14	11,50	5,00	32,50	0,00	42,50	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	250	9,1	13,9	42,3	341,1	0,69	0,56	66,03	0,00	0,38	215,50	27,40	184,50	0,00	334,50	0,00	0,03	0,00			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,4	0,1	0,9	7,8	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,1	4,6	4,7	101,9	0,07	1,94	0,50	0,08	0,10	38,89	41,38	151,98	0,83	354,02	94,00	0,40	0,01	48	1994	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,70	12,54	0,05	0,00	474	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	1,95	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	393	2012	
ВЫПЕЧКА	80	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	810	19,7	13,1	70,4	482,2	0,37	17,89	0,54	0,17	0,34	160,70	109,55	366,59	14,07	1 488,94	147,05	0,45	0,01			
Вечерник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,11	8,09	14,50	2,81	0,71	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		79,9	95,5	285,7	2 532,1	1,61	74,80	67,31	0,58	1,27	934,18	320,40	1 393,54	26,19	2 871,43	167,49	0,57	0,03			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ 200/30	230	9,4	21,2	36,0	373,7	0,07	0,00	0,13	0,00	0,00	123,69	11,97	110,39	1,06	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	0,05	0,78	0,02	0,00	0,17	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5,7	5,1	0,3	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01	209	2011
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	536	23,6	40,8	86,5	808,6	0,20	0,78	0,31	1,16	0,49	315,80	45,82	335,99	2,87	349,60	22,68	0,02	0,01		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	11,2	13,2	15,9	226,7	0,09	6,97	0,23	0,00	0,13	50,35	38,55	135,95	2,56	648,73	11,36	0,06	0,00	6а	2010
АЗУ	250	22,3	25,0	22,1	402,5	0,15	8,75	0,01	0,00	0,00	32,50	52,50	256,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
КИСЕЛЬ	200	0,3	0,0	7,2	30,3	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	517	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	840	36,5	38,6	59,8	733,4	0,35	28,28	0,33	0,00	0,19	108,12	113,18	452,23	8,97	877,00	15,72	0,07	0,00		
Полдник																				
СНЕЖОК	200	2,8	3,3	77,3	354,0	0,03	0,00	0,00	0,00	0,04	16,00	10,00	36,00	1,50	140,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ВАФЛИ	50	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	250	3,0	3,3	93,2	418,3	0,03	0,04	0,00	0,00	0,05	28,29	15,63	43,42	2,24	165,84	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,88	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
ПЛОВ С КУРОЙ	300	18,7	43,4	61,7	713,3	0,39	2,14	0,40	0,09	0,15	34,65	65,23	250,11	2,46	458,67	8,98	0,11	0,01	58	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	120	0,8	0,2	7,5	38,0	0,06	38,00	10,00	0,00	0,03	35,00	11,00	17,00	0,10	155,00	0,30	150,30	0,1		
Итого за прием пищи:	750	29,6	46,2	148,1	1 132,2	0,64	52,73	10,48	0,09	0,27	111,99	111,26	380,06	6,66	931,39	13,64	150,41	0,01		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		ПРОМ.
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ.
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		93,8	129,1	408,3	3 182,2	1,24	85,83	11,12	1,25	1,00	578,20	293,89	1 225,70	23,54	2 323,83	52,04	150,50	0,02		



Директор

О.В. Колескина

О.В. Колескина

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Вmг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ЛУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ 180/40	220	42,0	31,6	40,1	412,6	0,08	0,59	0,10	0,38	0,38	264,46	36,42	293,36	0,98	289,38	5,80	0,02	0,00	46	2010
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	510	53,0	50,3	81,8	791,7	0,15	0,63	0,26	0,53	0,42	551,45	59,55	485,18	2,54	362,72	5,80	0,02	0,00		
Обед																				
КАПУСТА СВЕЖАЯ ШИНКОВАННАЯ	100	0,5	0,1	3,4	24,6	0,03	2,95	417,50	0,00	0,29	16,50	6,00	17,50	0,15	160,00	0,00	1,60	0,05		ПРОМ
СУП ХАРЧО	250	5,3	11,4	15,5	185,7	0,05	4,61	0,06	0,00	0,05	46,51	25,66	85,49	1,18	214,20	2,99	0,04	0,00	154	1994
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,00	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	78	2010
ЗРАЗЫ "ЛАКОМКА" С СЫРОМ	100	13,8	21,7	13,9	305,3	0,17	0,79	0,02	0,19	0,13	40,84	25,86	157,85	2,17	298,58	8,15	0,05	0,00	60	2010
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	770	26,2	40,8	98,5	874,2	0,49	22,24	417,62	0,19	0,61	126,89	147,74	349,36	126,86	868,27	950,08	14,23	0,10		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	2,7	6,3	33,1	150,0	0,10	0,20	1,50	0,00	0,07	12,30	11,00	46,00	0,97	47,30	0,00	0,00	3,30		ПРОМ
МОЛОКО ТОПЛЁНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	8,8	11,6	43,2	263,0	0,18	3,20	1,52	0,00	0,07	264,30	40,00	235,00	2,97	47,30	0,00	0,00	3,30		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
БЕФСТРОГАНОВ* 50/50	100	13,8	39,4	5,4	432,4	0,34	0,99	0,02	0,00	0,11	32,83	22,55	145,54	1,55	328,54	8,79	0,07	0,00	375	1996
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
ЦИТРУСОВЫЙ НАПИТОК	200	0,1	0,0	7,0	28,5	0,03	2,20	0,00	0,00	0,03	65,11	2,61	1,91	0,80	19,93	0,21	2,00	0,02	54-12хн	2012
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	120	0,5	0,5	14,7	70,5	0,05	15,00	0,01	0,01	0,03	24,01	12,01	16,50	3,30	417,01	3,01	0,02	0,00	43	1994
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	830	31,6	49,0	136,7	1 121,8	0,70	30,74	0,14	0,12	0,29	190,80	80,62	325,81	10,32	1 143,24	17,39	2,11	0,04		
Вечерник																				
кондитерское изделие	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ.
сок фруктовый	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ.
Итого за прием пищи:	230	1,1	0,3	20,6	89,7	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		120,7	152,0	380,7	3 140,4	1,54	60,81	419,54	0,84	1,39	1 147,44	335,91	1 409,35	145,49	2 421,53	973,27	16,36	3,44		

7 день



О.В. Колескина

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	6,0	4,5	34,3	202,9	0,05	0,70	0,02	0,00	0,15	152,06	31,60	142,77	0,47	230,25	12,61	0,02	0,00	33	1994	
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	130	17,7	0,7	4,6	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,11	196,30	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00		ПРОМ	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	640	27,8	15,0	80,6	570,5	0,11	0,74	0,09	0,15	0,84	388,25	43,84	380,89	1,73	303,59	12,64	0,02	0,00			
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ	250	9,4	10,6	11,9	181,3	0,09	9,25	0,31	0,00	0,14	58,43	36,72	131,70	2,42	561,25	10,97	0,06	0,00	57	2012	
"ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ 200/50	250	30,0	28,6	43,3	553,6	0,18	10,76	0,17	0,21	0,26	75,21	70,80	309,59	4,82	981,81	17,16	0,10	0,00	64	2010	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	15,5	65,3	0,01	80,00	98,04	0,00	0,05	81,52	2,96	2,96	0,54	8,47	0,00	0,00	0,00	54-13хн	2022	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	840	44,6	40,1	97,7	933,4	0,39	112,56	98,60	0,21	0,51	231,91	130,78	504,28	10,44	1 778,71	32,49	0,16	0,00			
Полдник																					
ПРЯНИК	50	1,9	1,7	25,4	120,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		ПРОМ	
Итого за прием пищи:	250	7,3	6,6	34,2	230,2	0,34	0,56	0,03	0,00	0,25	207,70	25,40	168,60	0,30	315,60	0,00	0,03	0,00			
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	145,58	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
ГРЕЧА ПО-КУПЕЧЕСКИ	250	23,3	25,9	40,3	487,5	0,28	1,78	0,34	0,08	0,23	37,82	145,17	320,27	6,42	618,28	9,58	0,07	0,00	58а	1994	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ	
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
ВЫПЕЧКА	75	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010	
Итого за прием пищи:	780	59,5	28,6	114,1	850,4	0,47	15,49	0,34	0,10	7,33	86,44	184,41	567,91	11,10	802,72	12,97	0,07	0,00			
Вечерник																					
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ	
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		141,1	90,5	369,5	2 765,7	1,33	133,35	99,06	0,46	8,93	928,30	392,43	1 635,68	26,37	3 200,62	58,10	0,28	0,00			

ООО "ЗОК "Березка"

2026 ГОД

8 день



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	5,1	7,4	29,8	206,9	0,05	0,52	0,04	0,08	0,13	109,56	26,65	117,85	0,41	180,02	9,46	0,02	0,00	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,3	6,7	24,9	186,7	0,05	1,04	0,03	0,00	0,22	208,40	34,02	161,69	0,75	337,80	18,00	0,00	0,00	100	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	540	22,2	32,8	80,5	708,4	0,17	1,56	0,23	0,23	0,38	592,66	78,17	463,94	1,98	565,32	27,46	0,02	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	11,3	10,5	19,3	216,7	0,17	11,53	0,27	0,27	0,19	43,01	45,65	177,32	2,79	992,56	13,73	0,09	0,00	0	2007
ГУЛЯШ	100	14,6	36,8	4,0	406,2	0,32	1,66	0,02	0,00	0,10	14,18	22,26	129,99	1,51	338,19	6,89	0,06	0,00	55	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	870	37,8	54,4	112,4	1 091,7	0,69	25,75	0,41	0,38	0,39	121,26	104,09	423,67	8,27	1 645,20	26,00	0,18	0,02		
Полдник																				
ВАФЛИ	50	2,0	6,5	33,5	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	250	8,0	6,7	41,5	262,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	35,00	213,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	8,7	8,3	12,9	161,1	0,03	6,90	0,05	0,04	0,05	20,94	9,39	63,44	1,05	166,34	3,47	0,03	0,05	298	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	150	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	8,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	23,00	0,50		
Итого за прием пищи:	830	24,6	17,4	144,6	841,0	0,31	80,61	8,16	0,15	0,21	129,74	94,01	234,25	6,20	764,53	10,81	23,07	0,56		
Вечерник																				
кондитерское изделие	30	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	230	1,8	0,2	42,8	181,2	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		94,4	111,4	421,8	3 084,3	1,27	113,92	8,80	0,76	0,98	1 109,66	319,27	1 348,86	20,10	2 982,05	64,27	23,27	0,58		

2026 год

9 день

Утверждаю

Директор

Колескина О.В.

Минеральные вещества

В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг
--------	--------	--------	-------	--------	-------	-------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	6,4	7,8	37,0	244,8	0,11	0,52	0,04	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	0,00	190	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	130	17,7	0,7	4,6	97,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,65	213,20	0,00	196,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	640	28,2	18,3	83,3	612,4	0,17	0,56	0,11	0,23	0,83	347,07	47,50	380,08	2,08	282,51	10,18	0,02	0,00		
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		ПРОМ
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ 250/10/10	250	11,8	15,8	19,4	267,4	0,12	7,79	0,24	0,00	0,13	44,31	38,64	155,72	2,27	736,76	9,60	0,07	0,00	8	2010
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	100	33,9	35,0	0,0	451,4	0,11	1,50	0,05	0,00	0,20	28,87	28,82	240,82	2,00	441,50	7,48	0,19	0,00	450	2010
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,01	0,00	0,02	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	3,9	0,5	7,0	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	870	55,1	57,0	101,2	1 211,8	0,40	21,84	0,41	0,00	0,42	126,03	128,35	573,39	8,19	1 572,50	21,45	0,26	0,02		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
МОЛОКО ТОПЛЁНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	230	6,2	5,4	10,9	116,7	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,11	29,09	189,50	2,01	0,71	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	80	1,4	4,9	9,7	88,7	0,02	3,05	0,01	0,00	0,04	36,79	16,07	34,94	1,00	230,02	6,22	1,00	0,00	340	2012
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	14,3	2,4	8,6	112,7	0,07	0,32	19,56	0,87	0,07	29,88	23,89	167,71	0,67	247,92	28,61	566,11	27,51	54-1	2022
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ВЫПЕЧКА	75	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010
Итого за прием пищи:	780	29,8	17,1	116,1	738,0	0,38	13,77	19,60	0,96	0,30	143,99	87,66	390,18	5,80	1 367,14	44,54	566,16	27,51		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		121,1	98,0	354,3	2 860,1	1,05	43,17	20,14	1,19	1,55	883,20	300,60	1 547,15	20,88	3 222,86	76,17	566,44	27,53		

000 "ЗОК "Берёзка"

2026 год

10 день



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг-мг	Р-мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ С СЫРОМ 200/30	230	9,4	21,2	36,0	373,7	0,07	0,00	0,13	0,00	0,00	123,69	11,97	110,39	1,06	0,00	49,00	0,00	0,00	54-2к	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	7,3	9,2	44,0	287,8	0,10	0,78	0,02	0,00	0,17	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	0,00	0,00	0,00	98	2010
ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	46	5,7	5,1	0,3	69,9	0,02	0,00	0,09	1,01	0,14	21,45	4,41	70,49	0,92	64,25	9,18	0,02	0,01	209	2011
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	536	26,3	45,3	106,1	937,2	0,25	0,78	0,31	1,16	0,49	315,80	45,82	335,99	2,87	349,60	58,18	0,02	0,01		
Обед																				
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	100	1,8	0,3	4,4	34,8	0,01	4,80	13,50	0,00	0,50	10,00	8,50	33,50	0,50	86,50	0,00	0,00	0,85		пром
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, МЯСОМ 250/10/20	250	11,0	12,3	9,0	191,7	0,09	12,07	0,26	0,00	0,12	60,37	30,70	122,77	2,09	480,21	8,43	0,06	0,00	7	2010
АЗУ	250	22,3	25,0	22,1	402,5	0,15	8,75	0,01	0,00	0,00	32,50	52,50	256,25	3,75	0,00	0,00	0,00	0,00	260	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,6	0,3	15,5	65,3	0,01	80,00	98,04	0,00	0,05	81,52	2,96	2,96	0,54	8,47	0,00	0,00	0,00	54-13жн	2022
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	840	39,6	38,4	75,8	813,0	0,34	105,62	111,81	0,00	0,71	194,11	104,92	462,46	9,04	656,78	11,79	0,06	0,85		
Полдник																				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		ПРОМ
ПРЯНИК	50	1,9	1,7	25,4	120,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	250	1,9	1,7	25,4	120,6	0,03	0,02	0,00	0,00	0,04	25,61	13,25	38,97	1,80	150,96	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром
ТЕФТЕЛИ	100	16,6	30,2	14,5	396,2	0,20	0,88	0,03	0,34	0,12	28,81	22,62	159,92	2,09	324,86	8,97	0,06	0,00	63	2010
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,8	6,3	50,3	276,9	0,05	0,00	0,03	0,11	0,04	29,38	35,68	96,91	0,69	72,49	0,98	0,04	0,01	73	2010
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	150	0,5	0,5	14,7	70,5	0,05	15,01	0,01	0,01	0,03	24,01	12,01	16,5	3,3	417,01	3,01	0,02	0		
Итого за прием пищи:	790	32,1	39,6	152,8	1 103,6	0,54	29,59	0,18	0,45	0,33	125,03	135,61	372,59	8,46	1 261,74	14,35	0,08	0,02		
Вечерник																				
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		101,6	125,2	402,9	3 155,7	1,18	140,01	112,30	1,61	0,86	480,44	307,60	761,55	15,93	1 762,30	72,53	0,10	0,03		

11 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	7,1	7,6	31,1	221,6	0,11	0,52	0,04	0,08	0,15	120,81	32,31	162,56	1,61	234,41	9,00	0,00	0,03	184	2008
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	75	0,2	0,1	0,5	90,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,30	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00		ПРОМ
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,5	18,0	44,0	361,0	0,00	2,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	393	2012
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	585	17,7	35,5	101,4	878,9	0,17	2,52	0,11	0,23	0,19	134,81	39,10	197,73	2,15	283,23	9,03	0,00	0,03		
Обед																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
СУП НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,2	8,0	15,4	163,2	0,06	1,05	0,25	0,00	0,07	27,91	17,02	80,15	1,03	127,21	1,48	0,02	0,01	13	2010
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	15,6	23,5	14,5	332,4	0,07	0,11	0,03	0,05	0,12	33,51	20,35	144,26	1,40	141,54	1,87	0,00	0,00	314	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ*	180	4,5	7,1	26,3	188,2	0,15	12,29	0,04	0,09	0,16	75,53	37,58	120,41	1,45	934,78	12,54	0,05	0,00	78	2010
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,59	1,83	0,00	0,00	1,21	0,00	0,00	0,00	90	1997
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	860	29,9	39,0	90,2	835,1	0,39	26,00	0,40	0,14	0,41	162,29	97,08	404,85	6,54	1 431,92	20,25	0,07	0,01		
Полдник																				
СУХАРИ	50																			
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	ПРОМ
Итого за прием пищи:	250	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		2008
ПЛОВ С МЯСОМ	300	19,6	45,4	61,7	734,1	0,41	2,14	0,40	0,09	0,15	35,00	66,38	257,98	2,54	475,77	9,38	0,11	0,01	58	2010
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ	200	0,1	0,0	7,0	28,8	0,03	1,20	0,00	0,00	0,03	65,11	2,61	1,91	0,12	19,93	0,01	2,00	0,02	54-12хн	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ВЫПЕЧКА	75	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	113	2010
Итого за прием пищи:	735	29,0	48,0	129,9	1 067,9	0,63	15,89	0,48	0,09	0,26	130,35	98,68	366,19	6,04	788,60	13,78	2,11	0,03		
Вечерник																				
конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	234,60	3,08	16,24	0,10	23,80	14,70	0,00	1,50		
Всего за день:		84,4	122,9	372,3	3 025,1	1,27	46,41	0,99	0,49	0,89	914,05	267,94	1 181,01	14,83	2 527,55	57,76	2,18	1,57		



12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ*	50	7,3	9,3	2,6	123,2	0,03	0,26	0,11	1,10	0,21	75,18	10,26	109,76	1,01	140,00	14,00	0,02	0,01	43	1994
кондитерское изделие	90	0,2	0,5	0,5	109,0	0,01	0,00	0,00	0,00	0,08	0,19	0,29	0,77	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	184	2008
чай с сахаром	200	0,2	0,0	24,4	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	400	11,6	19,6	53,3	502,3	0,10	0,30	0,18	1,25	0,33	98,36	22,68	152,35	2,29	214,66	14,03	0,02	0,01		
Обед																				
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	5,5	4,4	13,6	112,3	0,17	6,97	0,27	0,27	0,19	8,08	35,30	87,18	2,44	992,56	13,73	0,09	0,00	0	2007
МОРКОВЬ ПОРЦИОННО	100	0,5	0,1	3,4	24,6	0,03	2,95	417,50	0,00	0,29	16,50	6,00	17,50	0,15	160,00	0,00	1,60	0,05		пром
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 50/50	100	13,7	10,9	3,7	183,2	0,33	21,23	9,24	0,00	2,29	41,26	29,27	393,90	8,60	529,79	12,43	0,27	0,05	56	2010
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	15,5	61,9	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	8,52	1,83	0,00	0,00	1,09	0,00	0,01	0,00	349	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
Итого за прием пищи:	870	30,9	22,4	107,5	774,4	0,70	31,16	427,05	0,38	2,85	122,88	96,71	601,89	14,66	1 851,22	30,54	1,99	0,12		
Полдник																				
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,1	0,1	0,8	3,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,11	0,09	0,50	0,01	0,71	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	230	6,2	5,4	10,9	116,7	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	252,11	29,09	189,50	2,01	0,71	0,00	0,00	0,00		
Ужин																				
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,4	0,1	0,9	7,8	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		пром
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	300	26,0	32,0	43,4	565,9	0,30	19,21	0,07	0,37	0,35	104,33	79,50	354,68	5,19	1 737,41	26,13	0,13	0,00	66	2010
чай с сахаром и ЛИМОНОМ 195/5	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ
БАТОН ЙОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	120	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	8,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	23,00	0,50		
Итого за прием пищи:	740	36,8	34,8	123,4	962,2	0,51	82,87	8,07	0,37	0,46	188,22	125,40	490,97	9,45	2 188,03	31,49	23,13	0,50		
Вечерник																				
кондитерское изделие	28	0,8	0,0	23,0	95,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	20,44	3,08	16,24	0,00	23,80	0,00	0,00	0,00		ПРОМ
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	ПРОМ
Итого за прием пищи:	228	1,8	0,2	42,8	181,2	0,00	0,00	0,00	0,03	0,03	234,60	3,08	16,24	0,10	23,80	14,70	0,00	1,50		
Всего за день:		87,3	82,4	337,9	2 536,8	1,39	117,33	435,32	2,03	3,67	896,17	276,96	1 450,95	28,51	4 278,42	90,76	25,14	2,13		

13 день



О.В. Колескина

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	9,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011			
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ СО СМЕТАНОЙ 180/10	190	15,6	9,2	26,2	249,4	0,10	2,12	1,17	0,23	0,24	140,11	50,07	199,09	1,21	271,28	28,37	81,29	17,86	54-2т	2010			
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,2	109,0	0,01	0,00	0,09	0,10	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008			
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,6	4,7	24,4	159,2	0,05	0,78	0,02	0,00	0,17	159,96	22,94	120,71	0,37	237,85	13,50	0,00	0,00	98	2010			
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ			
Итого за прием пищи:	480	31,0	32,6	76,6	723,4	0,22	2,90	1,35	0,48	0,44	574,77	90,51	504,20	2,40	556,63	41,87	81,29	17,86					
Обед																							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ*	250	7,7	3,9	18,5	140,4	0,13	9,18	0,24	0,00	0,13	25,67	29,10	67,40	1,17	645,43	6,24	0,04	0,00	87	2012			
ТЕФТЕЛИ	100	16,6	30,2	14,5	396,2	0,20	0,88	0,03	0,34	0,12	28,81	22,62	159,92	2,09	324,86	8,97	0,06	0,00	63	2010			
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008			
СОУС КРАСНЫЙ	50	0,5			24,9	0,00	0,64	0,10	0,02	0,00	7,26	4,48	8,11	0,18	46,70	0,27	0,00	0,00	84	1994			
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	0,01	1,60	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008			
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ			
Итого за прием пищи:	920	33,2	40,3	129,9	1 038,5	0,49	24,85	0,49	0,36	0,32	104,85	112,13	393,02	7,61	1 356,61	20,64	0,10	0,00					
Полдник																							
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5,4	4,9	8,8	109,6	0,04	0,56	0,03	0,00	0,24	204,00	22,40	152,00	0,00	292,00	0,00	0,03	0,00		ПРОМ			
ПРЯНИК	50	1,9	1,7	25,4	120,6	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00		ПРОМ			
Итого за прием пищи:	250	7,3	6,6	34,2	230,2	0,30	0,00	0,00	0,00	0,01	3,70	3,00	16,60	0,30	23,60	0,00	0,00	0,00					
Ужин																							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром			
ГУЛЯШ	90	13,2	33,1	3,6	365,6	0,32	1,66	0,02	0,00	0,10	14,18	22,26	129,99	1,51	338,19	6,89	0,06	0,00	55	2010			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,3	6,5	46,6	273,7	0,09	0,00	0,03	0,11	0,04	38,80	14,05	56,33	1,31	86,18	1,02	0,02	0,02	75	2010			
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,18	0,00	0,00	0,10	15,37	6,54	1,95	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	393	2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	2,0	0,3	12,4	59,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ			
ВЫПЕЧКА (ПИЦЦА ДЕТСКАЯ)	80	0,1	0,1	0,5	2,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,32	0,86	0,02	1,32	0,03	0,00	0,00	465	2012			
Итого за прием пищи:	740	23,6	40,1	75,7	759,5	0,52	15,39	0,13	0,11	0,30	85,31	63,47	249,16	14,31	653,67	49,42	0,08	0,02					
Вечерник																							
кондитерское изделие	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	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			
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008			
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00					
Всего за день:		97,9	121,2	358,7	2 947,4	1,55	47,14	1,97	0,95	1,07	782,63	277,11	1 176,98	27,42	2 590,51	111,93	81,47	17,88					

14 день

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011		
КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 195/5	250	8,5	10,4	49,3	326,4	0,11	0,52	0,04	0,08	0,14	110,88	35,37	141,96	0,82	209,17	10,18	0,02	0,00	190	2008		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	6,9	8,9	0,0	109,0	0,01	0,00	0,09	0,00	0,00	264,00	11,00	150,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,9	64,3	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,29	5,63	7,42	0,74	25,84	0,00	0,00	0,00	96	2010		
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ		
Итого за прием пищи:	540	19,5	29,1	91,0	705,5	0,18	0,56	0,20	0,23	0,18	397,87	58,50	333,78	2,38	282,51	10,18	0,02	0,00				
Обед																						
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	0,7	0,1	2,3	14,5	0,03	12,55	0,08	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		пром		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	250	13,5	12,6	23,2	260,0	0,17	11,53	0,27	0,27	0,19	43,01	45,65	177,32	2,79	992,56	13,73	0,09	0,00	45	2007		
«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ 200/50	250	30,0	28,6	43,3	553,6	0,18	10,76	0,17	0,21	0,26	75,21	70,80	309,59	4,82	981,81	17,16	0,10	0,00	64	2010		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	27,3	112,6	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	22,90	9,39	23,22	0,54	167,06	0,00	0,00	0,00	90	1997		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	40	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ		
Итого за прием пищи:	840	48,6	41,9	120,8	1 059,4	0,48	34,84	0,52	0,48	0,53	157,87	146,14	570,16	10,81	2 368,61	35,25	0,19	0,00				
Полдник																						
ВАФЛИ	50	2,0	6,5	33,5	200,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	17,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00		ПРОМ		
СНЕЖОК	200	6,0	0,2	8,0	62,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	30,00	196,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008		
Итого за прием пищи:	250	8,0	6,7	41,5	262,0	0,08	2,00	0,00	0,00	0,00	252,00	35,00	213,00	0,85	7,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин																						
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0,4	0,1	0,9	7,8	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00	0,00		пром		
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	280	18,7	53,3	44,2	734,1	0,57	24,14	0,69	0,00	0,30	60,84	89,20	281,32	4,35	1 859,02	21,71	0,15	0,00	24	2010		
ФРУКТ ПО СЕЗОНУ	120	0,9	0,2	8,1	43,0	0,04	60,00	8,00	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	23,00	0,50				
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	10,3	43,4	0,00	1,16	0,00	0,00	0,01	15,37	6,54	8,81	0,80	37,12	0,00	0,00	0,00	393	2012		
ХЛЕБ РЖАНОЙ ДАРНИЦКИЙ	30	3,9	0,5	24,7	118,7	0,08	0,00	0,00	0,00	0,04	9,72	10,26	46,98	2,16	81,60	3,36	0,00	0,00		ПРОМ		
БАТОН ИОДИРОВАННЫЙ	30	5,3	2,0	36,0	183,4	0,08	0,00	0,00	0,00	0,02	13,30	9,10	45,50	0,70	64,40	0,00	0,00	0,00		ПРОМ		
Итого за прием пищи:	750	29,5	56,1	124,2	1 130,4	0,78	87,80	8,69	0,00	0,41	144,73	135,10	417,61	8,61	2 309,64	27,07	23,15	2,80				
Вечерник																						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	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		
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008		
Итого за прием пищи:	230	2,8	1,6	42,3	195,8	0,02	4,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		108,4	135,4	419,8	3 353,1	1,54	129,20	9,41	0,71	1,12	966,47	382,74	1 548,55	25,45	4 967,76	72,50	23,36	2,80				



О.В. Колескина