

УТВЕРЖДАЮ

 " " _____ 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СОГЛАСОВАНО
Сертификат: 3F5D4AC9-A41B-A5A7-027E-2FF900A8A7A2

Владелец: Курбатова Татьяна Геннадьевна

" " _____ 30.10.2024 14:17 (МСК)

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5.0	7.8	25.2	198.2	0.1	0.5	0.1	0.6	0.1	0.1	106.0	25.9	113.7	0.6	183.1	9.6	0.0	0.0	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	0.1	0.1	0.1	0.9	0.2	0.1	139.9	15.2	101.7	0.8	53.4	0.0	0.0	0.0	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.3	8.1	0.0	0.0	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	525	15.4	22.3	74.6	581.5	0.2	13.1	0.2	2.2	0.3	0.3	365.2	67.8	307.7	4.3	722.4	20.1	0.0	0.0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	####	1.20	0.00	0.00	47	2017
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	0.1	5.6	0.2	0.3	0.0	0.0	20.8	56.8	100.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	93	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.8	150.1	0.1	12.0	0.0	0.3	0.1	0.1	23.3	32.3	80.1	1.4	853.2	7.5	0.0	0.0	310	2017
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10.6	18.4	8.5	202.7	0.1	6.7	0.9	3.9	0.0	0.1	55.3	50.6	164.6	1.1	420.2	92.9	0.4	0.0	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.0	29.1	119.8	0.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	31.8	7.4	19.4	1.1	118.2	0.0	0.0	0.0	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	775	23.8	28.3	114.3	776.6	0.5	39.4	1.2	6.0	0.1	0.3	151.9	174.7	431.0	8.0	#####	103.3	0.5	0.0		
Полдник																					
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ (ГОВЯЖЬИХ)	150	9.5	7.5	8.8	165.9	0.2	19.2	4.2	3.1	0.0	1.0	36.1	28.7	196.0	4.4	474.0	7.5	0.1	0.0	289	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	370	11.6	7.9	38.3	295.3	0.2	20.8	4.2	3.1	0.0	1.0	48.7	35.9	208.6	6.9	714.0	9.5	0.1	0.0		
Всего за день:		50.9	58.6	227.2	1,653.4	0.9	73.4	5.5	11.2	0.3	1.6	565.8	278.4	947.3	19.2	#####	132.8	0.6	0.0		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10.3	19.0	13.2	288.1	0.3	7.2	0.4	0.3	0.1	0.1	37.2	31.1	123.2	1.7	448.1	7.5	0.1	0.0	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	5.9	0.0	0.0	0.0	0.0	30.6	10.8	32.4	0.5	500.0	0.0	0.0	0.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	18.2	20.0	75.9	579.3	0.5	19.1	0.4	2.3	0.1	0.2	100.3	74.4	257.6	5.4	#####	11.5	0.1	0.0		
Обед																					
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.1	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	####	1.20	0.00	0.00	ТТК	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3.0	4.7	19.4	107.3	0.1	5.5	0.2	1.8	0.0	0.0	49.2	26.7	72.3	1.3	364.3	3.9	0.0	0.0	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.3	15.0	26.9	329.4	0.1	1.8	0.2	2.1	0.1	0.1	18.4	31.8	154.5	1.5	232.3	5.4	0.1	0.0	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.1	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	11.5	16.5	42.0	1.0	64.5	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	700	27.6	28.0	101.3	786.2	0.4	23.6	0.6	6.2	0.1	0.5	310.8	119.8	490.2	6.2	#####	29.0	0.2	0.0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20	175	6.9	11.4	31.6	290.8	0.2	15.2	0.8	1.4	0.4	0.2	60.5	50.4	142.2	2.6	714.8	9.5	0.1	0.0	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.4	31.1	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.1	4.3	5.0	0.4	23.4	0.0	0.0	0.0	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	375	8.2	11.6	48.9	367.9	0.2	16.2	0.8	1.4	0.4	0.2	72.6	54.8	147.1	3.0	738.2	9.5	0.1	0.0		
Всего за день:		54.0	59.6	226.1	1,733.3	1.0	58.9	1.7	9.8	0.5	0.9	483.6	248.9	894.9	14.6	#####	50.1	0.3	0.0		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.1	1.6	37.0	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	21	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.6	5.3	20.9	191.6	0.1	9.2	0.0	0.2	0.1	0.1	65.0	29.6	94.1	1.1	707.7	9.7	0.0	0.0	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10.7	10.4	16.2	181.4	0.1	9.8	4.6	3.4	0.0	1.1	5.7	10.7	186.0	4.1	205.0	4.7	0.1	0.0	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	550	19.2	19.2	74.2	573.4	0.4	25.0	4.7	4.9	0.1	1.3	105.5	67.4	356.3	7.5	#####	17.3	0.2	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.4	4.1	8.0	74.5	0.0	6.4	0.2	1.8	0.0	0.0	32.8	14.9	38.9	0.7	197.6	2.4	0.0	0.0	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.8	9.2	15.7	163.3	0.1	12.7	0.5	1.5	0.1	0.1	47.1	28.3	66.6	1.3	479.7	6.5	0.0	0.0	143	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12.1	8.0	13.3	178.5	0.1	0.5	0.0	2.3	0.1	0.1	44.6	45.3	180.6	1.5	316.4	94.5	0.4	0.0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5% ПРОЦЕНТНОГО СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1005	26.1	27.4	109.8	808.0	0.4	34.2	0.7	7.1	0.2	0.5	392.9	149.9	498.5	7.7	#####	135.8	0.5	0.0		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	150	12.5	13.0	27.9	334.3	0.1	1.1	0.1	2.1	0.1	0.1	35.1	37.4	171.6	2.7	258.9	4.0	0.1	0.0	9	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	17.1	79.1	0.4	152.4	8.1	0.0	0.0	379	2017
Итого за прием пищи:	330	15.5	15.2	43.1	427.4	0.2	1.6	0.1	2.1	0.1	0.2	135.2	54.5	250.7	3.0	411.3	12.1	0.1	0.0		
Всего за день:		60.7	61.8	227.1	1,808.8	0.9	60.8	5.5	14.1	0.3	2.0	633.6	271.8	#####	18.2	#####	165.1	0.7	0.0		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.1	45.6	0.0	0.2	0.0	0.0	42.0	13.2	20.4	0.1	186.0	0.0	0.2	0.0	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12.8	14.8	29.8	327.5	0.1	1.6	0.1	0.7	0.4	0.3	168.2	30.2	234.3	2.0	284.6	4.3	0.0	0.0	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
Итого за прием пищи:	520	22.6	19.9	69.6	580.4	0.3	48.5	0.2	2.1	0.4	0.7	436.7	82.3	468.3	3.7	799.3	21.6	0.3	0.0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	5.1	56.7	0.0	2.4	0.0	1.6	0.0	0.0	20.1	11.6	23.0	0.7	168.7	4.1	0.0	0.0	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.6	2.3	17.6	101.7	0.1	3.3	0.2	1.3	0.0	0.0	24.9	15.5	40.1	0.8	249.3	2.6	0.0	0.0	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.8	18.2	12.2	302.4	0.3	6.4	0.0	1.2	0.0	0.1	22.7	31.9	141.5	1.9	646.8	8.5	0.1	0.0	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	109.0	27.0	95.6	0.9	206.8	9.0	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0		2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.7	6.0	27.0	0.6	33.0	0.0	0.0	0.0		
Итого за прием пищи:	700	25.8	30.5	100.5	823.7	0.5	12.5	0.2	5.3	0.0	0.3	198.2	109.1	378.2	6.5	#####	25.3	0.1	0.0		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 150/20	170	7.7	7.8	30.2	261.1	0.1	1.3	0.1	1.2	0.2	0.2	149.5	43.4	183.6	1.7	333.5	10.8	0.0	0.0	192.5	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	12.0	5.6	7.4	0.7	25.6	0.0	0.0	0.0	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	370	9.0	8.0	49.2	344.3	0.1	1.3	0.1	1.2	0.2	0.2	161.6	49.0	191.1	2.4	359.1	10.8	0.0	0.0		
Всего за день:		57.4	58.4	219.3	1,748.4	1.0	62.3	0.4	8.5	0.6	1.2	796.4	240.5	#####	12.6	#####	57.7	0.4	0.0		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.7	0.0	1.4	8.4	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	70	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.0	20.9	136.3	0.1	10.2	0.0	0.2	0.1	0.1	40.9	29.5	82.4	1.2	746.3	8.2	0.0	0.0	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	100	13.6	13.8	18.9	267.3	0.1	2.7	0.4	1.7	0.0	0.1	47.0	52.1	198.0	1.1	467.7	124.9	0.5	0.0	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	10.2	43.5	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0		2020
Итого за прием пищи:	510	19.0	18.0	61.4	502.9	0.3	20.3	0.4	2.6	0.1	0.2	117.9	100.6	325.9	3.9	#####	135.6	0.6	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ/ РЕПА	150	1.4	0.3	12.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	338	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11.3	12.2	12.8	216.1	0.1	6.0	0.2	0.5	0.1	0.1	29.8	25.9	123.8	1.8	442.2	7.6	0.1	0.0	95	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11.5	14.6	37.2	338.0	0.1	0.2	0.2	3.2	1.1	0.2	174.1	18.3	185.2	1.8	160.6	11.7	0.0	0.0	206	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	980	34.4	32.6	114.5	855.7	0.4	8.8	0.4	4.8	1.2	0.6	431.0	87.5	508.2	7.7	#####	40.4	0.1	0.0		
Полдник																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6.7	7.5	16.7	159.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	386	2017
Итого за прием пищи:	355	12.0	12.4	45.9	348.4	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0		
Всего за день:		65.4	63.0	221.8	1,706.9	0.7	39.1	0.8	8.0	1.3	0.9	564.9	196.1	845.1	13.9	#####	178.0	0.7	0.0		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180	10.6	12.4	44.8	342.7	0.1	0.2	0.1	2.0	0.2	0.2	144.3	24.8	179.3	1.2	197.0	3.3	0.0	0.0	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.0	0.0	0.1	0.8	0.9	0.2	19.9	4.4	69.6	0.9	56.4	8.1	0.0	0.0	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.5	1.1	8.5	50.4	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	57.0	10.0	39.9	0.7	90.4	4.2	0.0	0.0	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	520	18.8	18.6	71.9	542.2	0.2	10.5	0.2	3.9	1.1	0.5	240.8	50.9	317.2	5.8	648.9	18.6	0.1	0.0	ПП	2023
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.8	3.0	4.2	47.5	0.0	1.8	1.1	1.6	0.0	0.0	30.1	20.1	29.6	0.5	122.7	2.8	0.0	0.0	67	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	14.8	116.8	0.1	5.2	0.2	3.3	0.0	0.1	39.5	28.0	64.1	1.6	383.6	3.3	0.0	0.0	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.3	7.2	13.3	133.6	0.1	12.7	0.5	1.5	0.1	0.1	36.7	26.9	59.2	1.2	465.0	5.5	0.0	0.0	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6.9	11.9	33.8	253.6	0.3	1.5	0.0	1.5	0.1	0.1	23.5	27.7	152.3	1.9	353.7	7.4	0.1	0.0	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0		2020
Итого за прием пищи:	780	24.1	31.4	101.1	779.2	0.7	22.5	1.9	9.3	0.1	0.6	358.1	143.4	527.4	7.2	#####	36.9	0.2	0.0		
Полдник																					
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	5.7	17.0	105.0	0.1	11.8	0.0	0.3	0.1	0.1	21.3	31.6	78.5	1.4	837.0	7.4	0.0	0.0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4.4	5.1	6.9	105.0	0.1	0.5	0.0	4.4	0.1	0.1	39.7	45.0	179.7	1.5	316.2	94.5	0.4	0.0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	14.2	95.9	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	100.1	24.7	86.0	0.8	186.3	8.1	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	445	11.8	13.6	48.0	351.8	0.3	12.7	0.1	5.1	0.2	0.3	164.7	105.1	361.7	4.4	#####	111.1	0.4	0.0		
Всего за день:		54.7	63.6	220.9	1,673.2	1.2	45.6	2.1	18.3	1.4	1.4	763.6	299.4	#####	17.4	#####	166.6	0.7	0.0		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	70	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.3	16.5	39.8	399.4	0.1	2.3	0.3	2.4	0.1	0.1	23.0	40.8	190.7	1.8	290.0	6.6	0.1	0.0	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.2	1.8	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	18.6	16.9	67.0	526.4	0.2	8.3	0.3	3.3	0.1	0.2	53.2	61.4	250.1	3.6	428.5	9.6	0.1	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	338	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.6	4.1	11.7	90.9	0.1	4.6	0.2	1.9	0.0	0.0	23.2	17.8	47.2	0.7	335.2	3.1	0.0	0.0	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15.4	16.0	42.4	367.0	0.1	0.4	0.1	0.6	0.3	0.4	278.2	42.3	347.1	1.2	292.4	3.3	0.1	0.0	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	12.3	66.6	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1	61.0	9.9	41.2	0.6	91.2	4.5	0.0	0.0	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	0.1	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	6.9	9.9	25.2	0.6	38.7	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	780	23.5	22.0	102.0	637.9	0.2	5.3	0.3	3.5	0.3	0.5	372.8	83.7	478.0	3.9	784.6	12.0	0.1	0.0		
Полдник																					
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30	150	11.9	13.9	24.5	321.4	0.3	0.7	0.0	1.9	0.1	0.1	24.6	34.4	171.7	3.4	355.3	6.9	0.0	0.0	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (Г-ВН ВАР ИЛИ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	13.9	58.2	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.7	4.0	3.6	0.7	100.9	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	12.0	14.0	38.4	379.6	0.3	2.2	0.0	2.1	0.1	0.1	36.3	38.4	175.2	4.2	456.2	7.6	0.0	0.0		
Всего за день:		54.1	52.9	207.4	1,543.9	0.7	15.8	0.6	8.9	0.4	0.9	462.3	183.5	903.4	11.7	#####	29.1	0.2	0.1		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4.7	6.4	24.5	179.3	0.0	0.6	0.0	0.2	0.1	0.1	116.3	22.9	110.7	0.3	183.1	10.1	0.0	0.0	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	0.1	0.1	0.1	0.9	0.2	0.1	139.9	15.2	101.7	0.8	53.4	0.0	0.0	0.0	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	11.8	90.7	0.0	0.5	0.0	0.0	0.0	0.1	111.2	27.5	95.6	0.9	206.9	9.0	0.0	0.0	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2020
МОЛОКО 2,5% ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТП ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	650	22.7	26.2	79.2	661.2	0.2	2.2	0.2	1.9	0.2	0.6	579.6	98.3	486.2	3.3	788.4	38.3	0.0	0.0		
Обед																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	12.0	0.0	0.8	0.0	0.0	19.2	9.6	13.2	2.6	333.6	2.4	0.0	0.0	ТТК	2023
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	10.8	92.8	0.0	0.3	0.0	1.8	0.1	0.0	21.1	5.7	24.1	0.4	38.7	1.3	0.0	0.0	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5.9	4.9	24.4	188.5	0.1	0.6	0.3	0.2	0.1	0.1	34.4	33.2	129.6	2.2	155.0	0.9	0.0	0.0	181	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12.6	8.3	15.2	191.5	0.1	0.5	0.0	1.9	0.1	0.1	53.2	46.7	189.8	1.5	336.3	95.7	0.4	0.0	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	36.0	16.2	21.6	0.7	300.0	12.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.1	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	5.4	5.7	26.1	1.2	40.8	1.7	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	855	26.9	19.1	126.6	820.9	0.4	15.0	0.3	6.1	0.3	0.3	178.5	130.3	438.0	9.4	#####	113.9	0.4	0.0		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10.2	9.6	6.9	166.0	0.0	0.1	0.1	0.9	0.0	0.1	87.8	11.8	106.8	0.3	89.2	2.3	0.0	0.0	219	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	36.2	146.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	24.1	5.3	13.9	0.7	72.2	0.0	0.0	0.0	354	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	24.1	6.6	13.9	0.8	72.2	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	300	11.6	11.1	54.3	375.2	0.0	0.3	0.1	0.9	0.0	0.1	135.9	23.6	134.5	1.8	233.5	2.3	0.0	0.0		
Всего за день:		61.2	56.4	260.1	1,857.3	0.7	17.6	0.6	8.9	0.6	0.9	894.0	252.3	#####	14.5	#####	154.4	0.5	0.1		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0	10.0	0.0	0.6	0.0	0.0	16.0	8.0	11.0	2.2	278.0	2.0	0.0	0.0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14.7	32.3	22.2	440.4	0.4	9.4	0.0	1.6	0.0	0.2	21.2	42.3	179.0	2.3	889.8	11.4	0.1	0.0	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	23.1	37.4	71.5	724.3	0.5	19.4	0.0	3.0	0.0	0.2	46.4	63.5	223.6	5.3	#####	13.4	0.1	0.0		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	0.02	6.00	0.01	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	1.80	0.01	0.00	70	2017
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2.2	4.1	12.9	88.4	0.1	11.7	0.2	2.0	0.0	0.1	53.3	26.7	51.0	1.2	428.1	5.3	0.0	0.0	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6.0	9.4	19.5	177.2	0.1	10.1	0.1	2.8	0.1	0.1	134.6	31.6	137.6	1.4	703.5	6.8	0.0	0.0	ТТК	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9.5	8.2	12.0	160.1	0.1	2.9	0.1	2.0	0.4	0.2	36.5	25.1	151.5	2.2	208.1	6.8	0.1	0.0	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.3	0.1	20.2	89.5	0.0	55.0	0.1	0.0	0.0	0.0	14.3	3.5	1.9	0.3	7.3	0.0	0.0	0.0	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	7.2	7.6	34.8	1.6	54.4	2.2	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	760	24.2	22.5	102.7	699.3	0.4	85.8	0.5	8.5	0.4	0.4	269.0	116.2	435.6	8.1	#####	23.0	0.2	0.0		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.6	6.9	29.7	205.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.3	0.8	0.0	1.3	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	99.4	4.0	56.5	0.1	9.9	0.0	0.0	0.0	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	7.4	1.6	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.0	349	2017
Итого за прием пищи:	300	11.2	12.8	36.7	305.9	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0	107.1	5.9	57.3	0.1	12.0	0.0	0.0	0.0		
Всего за день:		58.5	72.7	210.9	1,729.5	0.9	105.2	0.5	11.6	0.5	0.6	422.5	185.5	716.4	13.6	#####	36.3	0.3	0.0		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	60	1.1	3.1	3.7	47.3	0.0	1.5	0.7	1.7	0.0	0.0	20.6	16.4	29.5	0.5	93.8	1.9	0.0	0.0	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5.7	8.0	20.5	205.3	0.1	10.6	0.4	2.4	0.9	0.2	51.5	34.7	144.4	2.2	706.7	14.1	0.1	0.0	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9.7	8.3	5.8	149.3	0.1	1.1	0.4	2.0	0.3	0.1	48.0	41.5	173.3	1.0	341.6	95.6	0.4	0.0	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	12.6	7.2	12.6	2.5	240.0	2.0	0.0	0.0	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	4.6	6.6	16.8	0.4	25.8	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	545	20.2	19.9	69.5	578.6	0.3	14.9	1.6	6.9	1.2	0.4	140.9	110.2	394.1	7.4	#####	114.7	0.5	0.0		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.04	15.00	0.10	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	####	1.20	0.00	0.00	47	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	3.6	8.6	74.4	0.1	6.8	0.2	1.1	0.0	0.0	29.1	17.1	38.3	0.7	293.6	3.1	0.0	0.0	99	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ С ОВОЩАМИ	150	10.7	9.1	39.2	222.2	0.3	13.9	6.6	4.1	1.0	1.7	84.5	34.5	368.7	6.8	470.8	19.7	0.2	0.0	ТТК	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	0.0	0.7	0.1	1.7	0.0	0.0	7.0	3.6	7.4	0.2	40.2	0.6	0.0	0.0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.1	1.3	0.1	0.1	0.0	0.3	216.0	25.2	171.0	0.2	262.8	16.2	0.0	0.0	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.1	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	9.2	13.2	33.6	0.8	51.6	0.0	0.0	0.0	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	27.2	1.1	0.0	0.0	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.2	204.0	22.4	144.0	0.2	292.0	18.0	0.0	0.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	875	28.6	29.2	100.1	728.9	0.6	38.7	7.0	8.4	1.0	2.3	561.8	131.9	795.9	10.2	#####	60.0	0.3	0.0		
Полдник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.7	261.4	0.1	0.1	0.1	2.9	0.9	0.2	56.7	12.6	108.5	1.5	131.8	10.0	0.0	0.0	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	12.1	51.2	0.0	1.4	0.0	0.2	0.0	0.0	11.6	4.0	3.6	0.7	100.8	0.7	0.0	0.0	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	8.9	13.5	36.8	312.6	0.1	1.6	0.1	3.2	0.9	0.2	68.3	16.6	112.1	2.2	232.6	10.7	0.0	0.0		

Всего за день:	57.7	62.7	206.5	1,620.1	1.0	55.2	8.7	18.5	3.1	2.9	770.9	258.7	#####	19.8	#####	185.4	0.8	0.1
----------------	------	------	-------	---------	-----	------	-----	------	-----	-----	-------	-------	-------	------	-------	-------	-----	-----

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	I, мкг	F, мг	Se, мг
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>		574.6	609.5	2,227.1	17,074.7	8.9	533.9	26.5	117.8	9.0	13.3	#####	#####	#####	155.5	#####	#####	5.2	0.4
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>		57.5	61.0	222.7	1,707.5	0.9	53.4	2.7	11.8	0.9	1.3	635.7	241.5	#####	15.5	#####	115.5	0.5	0.0
<i>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %</i>		1.0	1.0	4.0															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИ К
7-11 ЛЕТ	532.0	821.0	350.5

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5.0	7.8	25.2	198.2	175	2017
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	525	15.4	22.3	74.6	581.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	47	2017
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	93	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.8	150.1	310	2017
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10.6	18.4	8.5	202.7	61	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.0	29.1	119.8	354	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	775	23.8	28.3	114.3	776.6		
Полдник							
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ (ГОВЯЖЬИХ)	150	9.5	7.5	8.8	165.9	289	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	370	11.6	7.9	38.3	295.3		
Всего за день:		50.9	58.6	227.2	1,653.4		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10.3	19.0	13.2	288.1	274	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	18.2	20.0	75.9	579.3		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.1	ТТК	2023
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3.0	4.7	19.4	107.3	84	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.3	15.0	26.9	329.4	291	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	700	27.6	28.0	101.3	786.2		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20	175	6.9	11.4	31.6	290.8	155	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.4	31.1	377	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	375	8.2	11.6	48.9	367.9		
Всего за день:		54.0	59.6	226.1	1,733.3		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.1	1.6	37.0	21	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.6	5.3	20.9	191.6	313	2017
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10.7	10.4	16.2	181.4	255	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	550	19.2	19.2	74.2	573.4		

Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338	2017
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.4	4.1	8.0	74.5	98	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.8	9.2	15.7	163.3	143	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12.1	8.0	13.3	178.5	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	1005	26.1	27.4	109.8	808.0		
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИЦОЙ И СОЛЕНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 20/90/20	150	12.5	13.0	27.9	334.3	9	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379	2017
Итого за прием пищи:	330	15.5	15.2	43.1	427.4		
Всего за день:		60.7	61.8	227.1	1,808.8		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	120	1.0	0.2	9.0	45.6	ТТК	2023
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12.8	14.8	29.8	327.5	240	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2020
Итого за прием пищи:	520	22.6	19.9	69.6	580.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	5.1	56.7	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.6	2.3	17.6	101.7	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.8	18.2	12.2	302.4	259	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7		2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2020
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1		
Итого за прием пищи:	700	25.8	30.5	100.5	823.7		
Полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 150/20	170	7.7	7.8	30.2	261.1	192.5	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.2	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	370	9.0	8.0	49.2	344.3		
Всего за день:		57.4	58.4	219.3	1,748.4		

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.7	0.0	1.4	8.4	70	2017
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.0	20.9	136.3	128	2017
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	18.9	267.3	229	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	10.2	43.5	342.1	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4		2020
Итого за прием пищи:	510	19.0	18.0	61.4	502.9		
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	338	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11.3	12.2	12.8	216.1	95	2008
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11.5	14.6	37.2	338.0	206	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	980	34.4	32.6	114.5	855.7		
Полдник							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339	2017
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ	75	6.7	7.5	16.7	159.2	451	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	386	2017
Итого за прием пищи:	355	12.0	12.4	45.9	348.4		
Всего за день:		65.4	63.0	221.8	1,706.9		

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20	180	10.6	12.4	44.8	342.7	212	2012
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	209	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.5	1.1	8.5	50.4	378	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	520	18.8	18.6	71.9	542.2	ПП	2023
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.8	3.0	4.2	47.5	67	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	14.8	116.8	102	2017
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.3	7.2	13.3	133.6	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6.9	11.9	33.8	253.6	278	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		2020
Итого за прием пищи:	780	24.1	31.4	101.1	779.2		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	5.7	17.0	105.0	125	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4.4	5.1	6.9	105.0	234	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	14.2	95.9	382	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2023
Итого за прием пищи:	445	11.8	13.6	48.0	351.8		
Всего за день:		54.7	63.6	220.9	1,673.2		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70	2017
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.3	16.5	39.8	399.4	291	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	18.6	16.9	67.0	526.4		
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/	150	1.4	0.3	12.0	1.5	338	2017
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.6	4.1	11.7	90.9	96	2017
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15.4	16.0	42.4	367.0	223	2017
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	12.3	66.6	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	780	23.5	22.0	102.0	637.9		
Полдник							
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30	150	11.9	13.9	24.5	321.4	9	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) ЯБЛОЧНЫЙ	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	12.0	14.0	38.4	379.6		
Всего за день:		54.1	52.9	207.4	1,543.9		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4.7	6.4	24.5	179.3	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	3	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	11.8	90.7	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2020
МОЛОКО 2,5 % ЖИРОМ ПРОИЗВОДСТВА ТМ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	650	22.7	26.2	79.2	661.2		
Обед							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	ТТК	2023
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	10.8	92.8	113	2017
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5.9	4.9	24.4	188.5	181	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12.6	8.3	15.2	191.5	234	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП	2023
Итого за прием пищи:	855	26.9	19.1	126.6	820.9		
Полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10.2	9.6	6.9	166.0	219	2017
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	36.2	146.6	354	2017
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	300	11.6	11.1	54.3	375.2		

Всего за день:	61.2	56.4	260.1	1,857.3
----------------	------	------	-------	---------

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2017
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14.7	32.3	22.2	440.4	260	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП	2023
Итого за прием пищи:	500	23.1	37.4	71.5	724.3		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70	2017
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2.2	4.1	12.9	88.4	ТТК	2023
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6.0	9.4	19.5	177.2	ТТК	2022
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9.5	8.2	12.0	160.1	ТТК	2023
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.3	0.1	20.2	89.5	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	ПП	2023
Итого за прием пищи:	760	24.2	22.5	102.7	699.3		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.6	6.9	29.7	205.2	ПП	2023
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15	2017
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	349	2017
Итого за прием пищи:	300	11.2	12.8	36.7	305.9		
Всего за день:		58.5	72.7	210.9	1,729.5		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1.1	3.1	3.7	47.3	40	2012
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5.7	8.0	20.5	205.3	ТТК	2023
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9.7	8.3	5.8	149.3	241	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП	2023
Итого за прием пищи:	545	20.2	19.9	69.5	578.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	47	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	3.6	8.6	74.4	99	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ С ОВОЩАМИ	150	10.7	9.1	39.2	222.2	ТТК	2023
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	ТТК	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП	2023
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП	2023
Итого за прием пищи:	875	28.6	29.2	100.1	728.9		
Полдник							
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.7	261.4	206	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-йЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	12.1	51.2	342.1	2017
Итого за прием пищи:	330	8.9	13.5	36.8	312.6		
Всего за день:		57.7	62.7	206.5	1,620.1		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		574.6	609.5	2,227.1	17,074.7
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		57.5	61.0	222.7	1,707.5
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1.0	1.0	4.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПОЛДНИК
7-11 ЛЕТ	532.0	821.0	350.5

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____
 " ____ " _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____
 " ____ " _____ 2023 г.

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
7-11 ЛЕТ**

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	150	5.0	7.8	25.2	198.2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	12.6	82.7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	525	15.4	22.3	74.6	581.5	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	150	10.3	19.0	13.2	288.1	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	500	18.2	20.0	75.9	579.3	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.1	1.6	37.0	21
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.6	5.3	20.9	191.6	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	10.7	10.4	16.2	181.4	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	550	19.2	19.2	74.2	573.4	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ ИЛИ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20	170	12.8	14.8	29.8	327.5	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	520	22.6	19.9	69.6	580.4	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.7	0.0	1.4	8.4	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.1	4.0	20.9	136.3	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13.6	13.8	18.9	267.3	229
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	10.2	43.5	342.1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	
Итого за прием пищи:	510	19.0	18.0	61.4	502.9	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ	180	10.6	12.4	44.8	342.7	212
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	209
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1.5	1.1	8.5	50.4	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	520	18.8	18.6	71.9	542.2	ПП

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15.3	16.5	39.8	399.4	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	7.7	31.0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	500	18.6	16.9	67.0	526.4	

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	4.7	6.4	24.5	179.3	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	5.8	11.6	15.1	198.2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	11.8	90.7	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	650	22.7	26.2	79.2	661.2	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	180	14.7	32.3	22.2	440.4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5/ %	180	4.9	4.5	19.4	142.2	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
Итого за прием пищи:	500	23.1	37.4	71.5	724.3	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
--------------------------------	------------	------------------	--	--	--------------------------	-------------

Прием пищи, наименование блюда	а порц	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ческая ценность,	рецеп- туры
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1.1	3.1	3.7	47.3	40
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	150	5.7	8.0	20.5	205.3	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С МАСЛОМ 90/5	95	9.7	8.3	5.8	149.3	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	ПП
Итого за прием пищи:	545	20.2	19.9	69.5	578.6	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		197.7	218.4	714.9	5,850.2
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		19.8	21.8	71.5	585.0
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1.0	1.0	4.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРА К		
7-11 ЛЕТ	532.0		

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____
" ____ " _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____
" ____ " _____ 2023 г.

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
7-11 ЛЕТ**

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	47
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4.7	2.1	20.2	119.2	93
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.3	23.8	150.1	310
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	105	10.6	18.4	8.5	202.7	61
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.4	0.0	29.1	119.8	354
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	775	23.8	28.3	114.3	776.6	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0.7	3.1	5.7	54.1	ТТК
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	220	3.0	4.7	19.4	107.3	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	12.3	15.0	26.9	329.4	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	700	27.6	28.0	101.3	786.2	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	338
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1.4	4.1	8.0	74.5	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.8	9.2	15.7	163.3	143
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	12.1	8.0	13.3	178.5	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	1005	26.1	27.4	109.8	808.0	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.9	3.7	5.1	56.7	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.6	2.3	17.6	101.7	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	11.8	18.2	12.2	302.4	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	14.7	102.3	382

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	30	2.3	2.9	22.3	125.1	
Итого за прием пищи:	700	25.8	30.5	100.5	823.7	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1.4	0.3	12.0	1.5	338
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50	220	11.3	12.2	12.8	216.1	95
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	160	11.5	14.6	37.2	338.0	206
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	980	34.4	32.6	114.5	855.7	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0.8	3.0	4.2	47.5	67
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4.6	4.3	14.8	116.8	102
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2.3	7.2	13.3	133.6	143
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20	130	6.9	11.9	33.8	253.6	278
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	
Итого за прием пищи:	780	24.1	31.4	101.1	779.2	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАНДАРИНЫ ИЛИ	150	1.4	0.3	12.0	1.5	338
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.6	4.1	11.7	90.9	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20	180	15.4	16.0	42.4	367.0	223
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.5	1.2	12.3	66.6	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.1	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
Итого за прием пищи:	780	23.5	22.0	102.0	637.9	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0.5	0.5	11.8	56.4	ТТК
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.2	4.5	10.8	92.8	113
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5.9	4.9	24.4	188.5	181
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 90/25	115	12.6	8.3	15.2	191.5	234
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0.6	0.4	31.6	135.8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	ПП
Итого за прием пищи:	855	26.9	19.1	126.6	820.9	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда	а порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ/	60	0.5	0.1	1.0	7.8	70
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2.2	4.1	12.9	88.4	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	150	6.0	9.4	19.5	177.2	ТТК
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9.5	8.2	12.0	160.1	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.3	0.1	20.2	89.5	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.7	0.4	17.0	81.6	ПП
Итого за прием пищи:	760	24.2	22.5	102.7	699.3	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	47
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.5	3.6	8.6	74.4	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ С	150	10.7	9.1	39.2	222.2	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0.3	3.7	2.3	44.0	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5.2	4.5	7.2	95.4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	ПП
МОЛОКО 2,5 %ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5.6	4.9	9.3	104.8	ПП
Итого за прием пищи:	875	28.6	29.2	100.1	728.9	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		265.0	271.0	1,072.7	7,716.3
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		26.5	27.1	107.3	771.6
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1.0	1.0	4.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ			ОБЕД	
7-11 ЛЕТ			821.0	

УТВЕРЖДАЮ

_____/_____
 " ____ " _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

_____/_____
 " ____ " _____ 2023 г.

**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ
7-11 ЛЕТ**

1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖИХ	150	9.5	7.5	8.8	165.9	289
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1.0	0.2	19.6	83.4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	11.6	7.9	38.3	295.3	

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	175	6.9	11.4	31.6	290.8	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.4	31.1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	375	8.2	11.6	48.9	367.9	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ	150	12.5	13.0	27.9	334.3	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3.0	2.2	15.2	93.1	379
Итого за прием пищи:	330	15.5	15.2	43.1	427.4	

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С	170	7.7	7.8	30.2	261.1	192.5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.2	0.0	9.1	37.2	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	370	9.0	8.0	49.2	344.3	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0.4	0.4	9.8	47.0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	6.7	7.5	16.7	159.2	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / ЙОГУРТ 2,5 %/	180	4.9	4.5	19.4	142.2	386
Итого за прием пищи:	355	12.0	12.4	45.9	348.4	

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
--------------------------------	------------	------------------	--	--	--------------------------	-------------

Прием пищи, наименование блюда	а порц	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	5.7	17.0	105.0	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5	95	4.4	5.1	6.9	105.0	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3.4	2.7	14.2	95.9	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.1	0.2	9.9	46.0	ПП
Итого за прием пищи:	445	11.8	13.6	48.0	351.8	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕНЫМИ	150	11.9	13.9	24.5	321.4	9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-БЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	13.9	58.2	342.1
Итого за прием пищи:	330	12.0	14.0	38.4	379.6	

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 75/10	85	10.2	9.6	6.9	166.0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0.3	0.0	36.2	146.6	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1.1	1.5	11.2	62.6	ПП
Итого за прием пищи:	300	11.6	11.1	54.3	375.2	

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6.6	6.9	29.7	205.2	ПП
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	15
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	7.0	27.9	349
Итого за прием пищи:	300	11.2	12.8	36.7	305.9	

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность,	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8.8	13.4	24.7	261.4	206
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-БЫЙ ВАРИАНТ)	180	0.1	0.1	12.1	51.2	342.1
Итого за прием пищи:	330	8.9	13.5	36.8	312.6	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда	масс а порц ии	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		111.9	120.2	439.5	3,508.3
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		11.2	12.0	44.0	350.8
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В %		1.0	1.0	4.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В

ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ				ПОЛДНИ К
7-11 ЛЕТ				350.5

		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ		77.00	79.00	335.00	2,350.00
ВЫПОЛНЕНИЕ ЗА ПЕРИОД (среднее значение за 10 дней)		57.46	60.95	222.71	1,707.47
Соотношение за период:		1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за период, %		74.62	77.16	66.48	72.66

ИТОГО ЗАВТРАКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	5140	197.66	218.39	714.87	5850.18
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	514	19.77	21.84	71.49	585.02
Соотношение за период:		1	1	3	
Выполнение от суточной нормы за период, %		25.67	27.64	21.34	24.89

ИТОГО ОБЕДЫ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	8215	265.01	270.95	1,072.73	7,716.27
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	821.5	26.50	27.10	107.27	771.63
Соотношение за период:		1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за период, %		34.42	34.30	32.02	32.84

ИТОГО ПОЛДНИКИ	ОБЪЕМЫ БЛЮД	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<i>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</i>	3575	111.92	120.18	439.51	3,508.27
<i>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</i>	357.5	11.19	12.02	43.95	350.83
Соотношение за период:		1	1	4	
Выполнение от суточной нормы за период, %		14.54	15.21	13.12	14.93

Таблица повторов блюд

Сезон: ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ ДНЯ	Наименование блюда и кулинарных изделий	Дни недели									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	x									
1	ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	x									
1	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	x					x				
1	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	x									
1	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	x							x		
1	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	x		x							
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ		x	x		x				x	
1	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ТОМАТЫ СВЕЖИЕ	x	x					x			x
1	РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ	x									
1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	x		x							
1	СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	x				x					x
1	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	x									
1	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	x		x		x	x		x	x	
2	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ		x								
2	ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 155/20		x								
2	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР/		x		x		x				x
2	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ		x								
2	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		x					x			
2	СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ		x								
2	ЧАЙ С ЛИМОНОМ		x								
3	БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КУРИНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30			x							
3	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ			x							
3	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ			x							
3	КОМПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ			x				x		x	
3	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 90/5			x			x				
3	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ			x			x				
3	СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ			x					x		
3	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ			x							
4	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ				x						
4	ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕННОЙ КРУП С ЯБЛОКАМИ И СГУЩ МОЛОКОМ 150/20				x						
4	КАКАО С МОЛОКОМ				x		x		x		
4	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/				x				x		
4	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 150/20				x						
4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ				x						
4	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ				x						
4	ЧАЙ С САХАРОМ				x						
5	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ					x					
5	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / СНЕЖОК/					x				x	
5	КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)					x		x			x
5	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ					x					
5	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ					x					
5	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ					x					
5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 170/50					x					
5	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ / МАНДАРИНЫ ИЛИ АПЕЛЬСИНЫ/				x	x		x			
6	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 160/20						x				
6	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ						x				
6	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ						x				
6	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 110/20						x				
6	ЧАЙ С МОЛОКОМ						x	x			
6	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ						x				
7	БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ 30/90/30							x			
7	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СГУЩ 160/20							x			
7	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ							x			

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

В предложенном варианте меню фрукты используются в соответствии с сезоном

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Яблоки	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
Груши	0.4	0.31	10.31	45.50	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
Апельсин	0.9	0.2	8.1	43	0.04	60	0	0.2	34	23	13	0.3
Мандарин	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
Банан	1.5	0.5	21	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
Слива	0.8	0.3	9.6	49	0.06	10	0	0.6	20	20	9	0.5
Виноград	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
Земляника садовая	0.8	0.4	7.5	41	0.03	60	0	0.5	40	23	18	1.2
Вишня	0.8	0.2	10.6	52	0.03	15	0	0.3	37	30	26	0.5
Черешня	1.1	0.4	10.6	52	0.01	15	0	0.3	33	28	24	1.8
Алыча	0.2	0.1	7.9	34	0.02	13	0	0.3	27	25	21	1.9
Абрикос	0.9	0.1	9	44	0.03	10	0	1.1	28	26	8	0.7
Персик	0.9	0.1	9.5	45	0.04	10	0	1.1	20	34	16	0.6