

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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов														
		Белки, г	Жиры, г	Углевод м.г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Е, мг	Se, мг																		
ЗАВТРАК																																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	3	2012																
КАША ЖИТНАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	5,34	7,97	14,83	150,34	0,11	0,39	0,05	0,12	0,14	65,16	60,12	132,19	1,89	219,68	7,69	0,01	0,00	183	2011																
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	392	2012																
БЛАНД СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,02	0,03	0,00	0,05	8,02	42,08	28,06	0,60	348,70	0,00	0,00	0,00	TK № 1	2024																
Итого за прием пищи:	460	10,80	12,00	52,20	380,00	0,17	10,51	0,11	0,12	0,24	196,00	112,74	228,29	3,29	613,20	7,69	0,01	0,00	TK № 1	2024																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			22																	
ИЮЛЮТ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ																			2 Завтрак																	
	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024																
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			6																	
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬЮ																			Обед																	
	50	0,85	3,05	3,97	47,96	0,01	14,55	0,02	0,00	0,02	25,93	7,86	14,85	0,31	143,53	1,31	0,01	0,00	40	2008																
БУЛЬОН С ГРЕЧКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/102	4,96	0,67	9,54	126,15	0,02	0,79	0,16	0,37	0,08	16,36	6,62	54,60	0,68	70,74	4,53	0,03	0,01	TK № 3	2024																
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	5,85	11,38	2,60	75,73	0,04	0,72	0,45	0,03	0,05	22,58	19,56	93,65	0,43	194,15	58,92	0,28	0,01	244	2012																
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРОЖЕНО	130	2,57	4,77	16,87	121,16	0,11	7,85	0,57	0,06	0,08	39,14	29,99	73,00	1,11	590,60	7,30	0,05	0,00	322	2012																
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	15,07	3,46	11,19	0,09	24,06	0,00	0,00	0,00	383	2012																
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024																
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024																
Итого за прием пищи:	710	18,52	20,97	91,33	628,81	0,27	24,15	1,20	0,46	0,27	130,13	77,39	293,99	4,27	1 093,69	74,02	0,37	0,02	TK № 5	2024																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			39																	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА																			Полдник																	
	180	12,27	14,67	31,12	320,56	0,08	0,31	0,08	0,08	0,33	223,66	37,03	306,81	1,20	219,13	1,30	0,04	0,04	TK № 6	2024																
СОУС КЛЮКВЕННЫЙ	30	0,38	0,01	3,69	15,16	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	3,99	2,95	2,60	0,11	24,11	0,00	0,00	0,00	361	2012																
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	0,90	0,18	22,96	99,00	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008																
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	TK № 7	2024																
Итого за прием пищи:	430	16,55	16,22	78,23	539,52	0,14	5,11	0,08	0,08	0,34	247,85	52,38	348,01	4,23	280,04	1,30	0,04	0,04	TK № 7	2024																
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			23																	
Всего за день:																			460	48,81	54,19	234,81	1 618,67	0,71	41,17	1,44	0,66	1,12	777,27	270,51	1 060,29	11,79	2 278,92	83,01	0,46	0,06

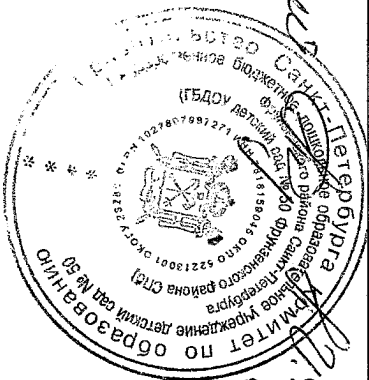
Заведующий
Правительство Санкт-Петербурга
Губернатор
Комитет по образованию
ГБОУ детский сад № 50
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Итого за день: 460

01 СЕН 2025

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. Бг, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	Na, мг	Se, мг
Завтрак																				
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,05	0,00	2,48	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ОВСОЯНАЯ "ТЕРЮКС" ЖИДКАЯ	150	2,68	4,07	10,57	119,00	0,11	0,50	0,04	0,08	0,13	111,28	37,01	135,66	0,90	214,03	9,91	0,01	0,00	ТК № 8	2024
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	182,87	9,00	0,00	0,00	ТК № 9	2024
АЛЕРСКИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	187,00	2,00	0,02	0,00	ТК № 10	2024
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,52	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	ТК № 11	2024
Итого за прием пищи:	580	10,84	12,13	52,22	360,76	0,24	63,48	0,11	0,13	0,44	377,77	82,54	339,14	1,57	735,75	20,91	0,05	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
2 Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	50	0,55	3,08	1,74	37,91	0,02	13,45	0,12	0,00	0,03	17,10	10,07	13,45	0,52	145,79	0,80	0,01	0,00	23	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	190/101	4,52	5,78	13,88	125,92	0,05	3,74	0,17	0,00	0,05	20,52	15,61	52,32	0,80	255,65	3,16	0,03	0,00	82	2012
ПЕТРУШКА	220	11,12	10,86	42,63	302,79	0,30	19,88	8,47	0,37	2,13	33,30	37,60	413,84	8,45	503,04	12,13	0,28	0,04	ТК № 12	2024
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	180	0,66	0,27	19,05	93,80	0,02	0,32	0,12	0,00	0,03	36,27	20,52	26,28	0,58	344,24	0,00	0,01	0,00	ТК № 13	2024
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	ТК № 14	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,80	0,00	0,00	0,00	ТК № 15	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	681	18,97	20,56	91,37	630,31	0,44	37,39	8,88	0,37	2,25	112,74	88,60	528,69	11,10	1 282,92	16,93	0,33	0,04		
Итого за прием пищи:	681	18,97	20,56	91,37	630,31	0,44	37,39	8,88	0,37	2,25	112,74	88,60	528,69	11,10	1 282,92	16,93	0,33	0,04		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Полдник																				
ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	8,57	9,06	17,95	205,94	0,04	0,20	0,03	0,16	0,07	37,18	14,83	104,14	0,40	181,83	56,22	0,25	0,01	269	2012
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3,35	5,72	19,28	142,34	0,11	8,84	0,03	0,08	0,10	37,09	25,34	74,90	1,04	653,54	7,52	0,03	0,00	126	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	1,62	0,18	17,10	72,00	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	2,70	2,85	13,05	0,60	20,40	0,84	0,00	0,00	ТК № 14	2024
ПЕЧЕНЬЕ	21	1,58	2,06	15,62	87,57	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	6,09	4,20	18,90	0,44	23,10	0,00	0,00	0,00	ТК № 16	2024
Итого за прием пищи:	436	16,11	17,15	76,31	638,44	0,22	12,64	0,06	0,24	0,19	95,66	54,42	223,59	5,00	878,87	64,58	0,28	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				
Всего за день:		48,71	54,84	232,97	1 620,27	0,95	114,61	9,09	0,74	3,10	801,39	249,19	1 243,34	17,84	3 205,60	121,41	0,66	0,05		

01 СЕН 2025

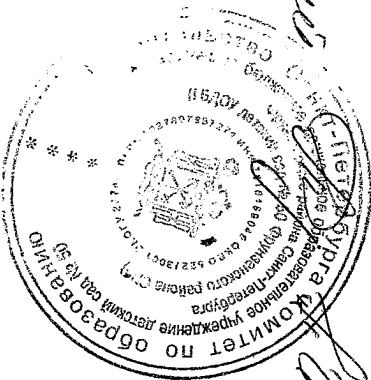


И.И. Сидоркин

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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																						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,15	0,01	1,02	2,60	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	1	2012		
ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	200	9,40	3,50	33,14	197,90	0,11	50,31	0,48	2,74	0,55	125,86	24,69	258,96	3,22	338,11	30,90	0,07	0,04	TK № 17	2024		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	183/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,01	13,51	5,12	6,26	0,55	28,50	0,00	0,00	0,00	393	2012		
Итого за прием пищи:	430	11,22	12,12	52,18	360,13	0,13	51,46	0,52	2,89	0,57	140,39	32,41	266,74	3,79	366,11	30,90	0,07	0,04				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			22			
2 Завтрак																						
КОПУРА ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00	TK № 2	2024		
Итого за прием пищи:	200	2,94	5,00	13,05	90,34	0,13	1,40	0,05	0,00	0,27	203,29	28,00	190,00	0,00	282,00	0,00	0,04	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					6	
Обед																						
САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	50	0,52	2,55	1,79	32,70	0,03	20,98	0,03	0,00	0,03	20,98	16,14	29,87	0,64	99,66	1,35	0,00	0,00	TK № 18	2024		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	0,04	7,22	0,18	0,00	0,07	31,78	17,79	63,64	1,10	279,50	4,54	0,02	0,00	67	2012		
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	5,09	8,68	6,01	145,80	0,04	0,46	0,01	0,01	0,07	17,16	13,50	98,99	1,44	217,72	4,86	0,02	0,00	288	2012		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,17	0,00	0,01	0,03	0,09	14,56	98,07	145,34	3,41	205,80	1,78	0,01	0,00	181	2008		
КОМОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,01	0,09	0,02	0,00	0,01	7,42	1,62	11,72	0,26	0,75	0,01	0,00	0,00	TK № 19	2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024		
Итого за прием пищи:	705	18,91	21,29	91,39	629,99	0,36	28,75	0,25	0,04	0,30	101,20	154,82	386,46	7,95	686,23	13,66	0,05	0,00				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					39	
Полдник																						
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	8,01	11,50	8,52	195,15	0,03	0,46	0,24	0,02	0,07	12,55	14,54	91,84	1,36	211,98	4,67	0,03	0,00	277	2012		
ОВОЩИ ПРИПУШЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	135	0,96	2,48	7,34	56,33	0,05	10,44	0,02	0,02	0,04	25,30	14,19	19,36	0,01	414,40	0,00	0,01	0,00	337	2008		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОНИКА	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	441	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20	2024		
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,91	2,17	33,29	174,00	0,08	0,12	0,01	0,00	0,06	34,65	10,26	58,63	0,50	99,78	2,93	0,01	0,02	477	2008		
Итого за прием пищи:	465	16,20	16,33	76,14	640,31	0,20	11,02	0,27	0,04	0,19	76,10	42,79	187,23	2,67	753,96	8,72	0,05	0,02				
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					33	
Всего за день:		49,27	54,74	232,76	1 620,77	0,82	92,63	1,09	2,97	1,33	520,98	258,02	1 030,43	14,41	2 271,70	53,28	0,21	0,06				

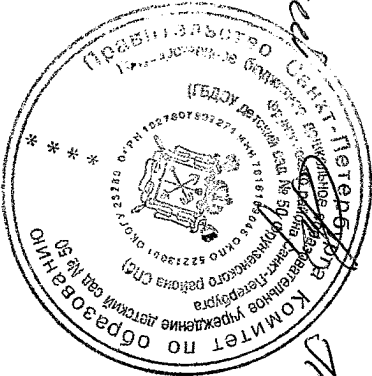
Заведующий
С.В. Дубовик



01 СЕН 2025

4 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг									
Завтрак																											
ВУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012				
КАША "ПРУЖКА"	150	2,31	4,98	21,41	141,04	0,06	0,88	0,04	0,08	0,15	182,22	34,04	120,43	0,40	214,18	12,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 22	2024				
КАШО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,58	0,02	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024				
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,00	0,03	35,00	9,90	17,00	0,10	155,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 24	2024				
Итого за прием пищи:	460	10,82	11,83	51,91	380,86	0,21	39,33	0,10	0,08	0,36	312,75	53,12	211,65	86,42	598,71	22,09	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																											
2 Завтрак																											
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012				
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																											
Обед																											
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	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	0,00	0,00	0,00	TK № 25	2024				
СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗАПЕЧЕНО УКУРОПА	180/8/12	3,18	6,95	23,90	163,47	0,05	5,57	0,16	0,00	0,08	44,36	26,31	77,43	1,52	435,84	8,17	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 26	2024				
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	70	10,19	10,34	7,26	164,82	0,05	0,08	0,01	0,04	0,08	23,14	12,90	99,43	1,30	206,99	5,06	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	289	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	2,91	2,71	35,09	186,84	0,06	0,00	0,01	0,03	0,02	25,60	10,07	39,96	0,93	62,03	0,74	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	309	2011				
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180/10	0,04	0,03	7,20	27,94	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	7,43	2,16	1,26	0,05	11,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2012					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 20	2024				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,12	0,43	7,71	39,30	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	2,85	1,95	9,75	0,15	13,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 15	2024				
Итого за прием пищи:	695	19,16	20,59	90,49	629,66	0,23	8,27	0,18	0,07	0,21	118,48	64,19	257,23	5,05	827,51	15,09	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																											
Полдник																											
ПЛОВ ИЗ ШТИЦЫ	200	8,53	7,18	33,46	248,12	0,10	14,63	0,29	0,00	0,14	25,34	40,47	204,40	1,94	280,03	7,05	0,14	0,03	0,03	0,03	0,03	TK № 27	2024				
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТСЖИМА	180	0,90	0,18	17,82	77,40	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 28	2024				
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	5,46	8,83	13,69	162,95	0,05	0,04	0,04	0,12	0,10	35,22	8,97	69,00	0,49	70,42	1,40	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	TK № 29	2024				
Итого за прием пищи:	465	16,55	16,41	75,57	539,46	0,22	18,27	0,33	0,12	0,26	77,66	61,39	306,75	5,95	394,45	9,85	0,16	0,05	0,05	0,05	0,05						
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																											
Всего за день:																											
		49,32	53,93	231,04	1 620,74	0,71	66,97	0,65	0,27	1,04	724,11	202,33	927,55	97,59	2 118,73	66,02	0,37	0,06	0,06	0,06	0,06						

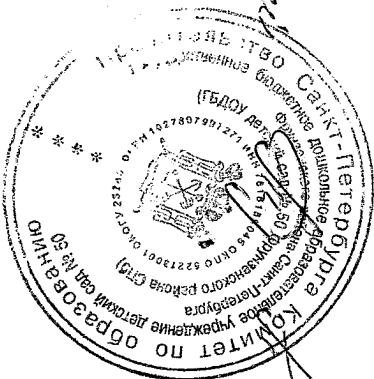


01 СЕН 2025

5 день

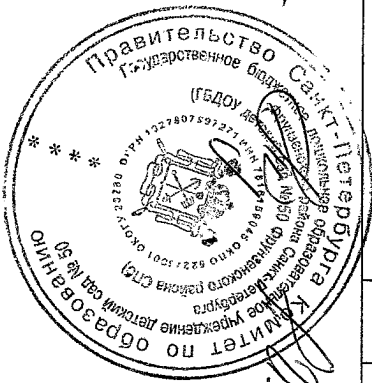
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, г Жиры, г Углевод. вкл, г		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
					В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг				
		Завтрак																			
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,10	0,52	0,04	0,08	0,15	116,10	27,73	143,57	1,29	216,06	9,00	0,00	0,02	TK №30	2024	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,14	0,00	6,08	24,86	0,00	0,03	0,00	0,00	0,01	11,02	4,44	5,04	0,50	17,62	0,00	0,00	0,00	TK №31	2024	
ПЕЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	TK №32	2024	
Итого за прием пищи:	460	10,20	11,60	52,42	360,00	0,14	6,31	0,06	0,13	0,18	144,01	40,76	160,55	3,83	527,53	11,00	0,01	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
2 Завтрак																					
КЕФИР	200	2,83	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	TK №33	2024	
Итого за прием пищи:	200	2,83	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	190,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Обед																					
ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,63	0,05	2,38	12,61	0,03	40,00	0,13	0,00	0,04	3,60	3,15	7,20	0,23	81,50	1,50	0,01	0,00	TK №34	2024	
РАСОЛЫНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗАПЕЧЕНО ПЕТРУШКИ	180/10/10	2,11	3,04	4,95	97,95	0,09	4,77	0,02	0,00	0,04	24,47	16,02	60,66	0,82	297,34	4,77	0,02	0,00	73	2012	
КОТЛЕТА РУБЕЦНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	8,33	6,58	18,63	118,34	0,06	0,00	0,01	0,03	0,07	12,12	18,46	118,77	1,89	226,88	4,25	0,03	0,00	TK №35	2024	
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	150	3,28	9,88	23,12	186,22	0,13	10,69	0,02	0,00	0,09	28,20	29,51	80,49	1,37	736,00	7,63	0,04	0,00	142	2011	
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	TK №36	2024	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK №37	2024	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK №21	2024	
Итого за прием пищи:	710	18,64	20,78	91,76	622,85	0,39	55,46	0,18	0,03	0,27	88,50	77,71	312,72	5,81	1 410,99	19,83	0,10	0,00			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Полдник																					
РАУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10,48	12,90	15,29	280,00	0,18	11,10	0,31	0,00	0,17	59,28	43,39	160,37	2,16	877,63	10,42	0,10	0,01	309	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	0,00	1,15	0,00	0,00	0,01	13,40	5,17	6,43	0,56	28,07	0,00	0,00	0,00	393	2012	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	TK №28	2024	
СЛОБА ОБЖИГОВЕННАЯ	80	5,17	4,19	45,06	182,59	0,05	0,00	0,01	0,05	0,04	10,60	7,08	39,53	0,46	60,53	0,93	0,01	0,01	464	2008	
Итого за прием пищи:	485	17,51	17,32	79,17	548,49	0,28	12,25	0,32	0,05	0,24	87,78	60,39	228,08	4,18	1 001,23	12,75	0,11	0,02			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																					
Всего за день:																					
	34	49,28	54,70	236,84	1 622,23	0,89	75,42	0,61	0,21	1,03	560,29	206,86	891,35	14,02	3 231,78	61,58	0,26	0,04			

01 СЕН 2025



6 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг										
Завтрак																												
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАТОИ	150	2,95	5,89	21,53	172,75	0,30	0,80	70,00	0,05	0,20	177,00	83,00	288,00	2,00	467,00	49,00	0,02	2,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 38	2024
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 9	2024
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,00	0,03	34,00	13,00	23,00	0,30	197,00	2,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 10	2024
Итого за прием пищи:	480	10,84	12,10	52,93	359,80	0,40	61,39	70,06	0,05	0,38	412,80	119,24	457,44	2,91	854,07	60,00	0,04	2,10										
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																												
2 Завтрак																												
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																												
Обед																												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,39	1,05	1,21	15,78	0,01	4,95	0,01	0,00	0,02	12,31	6,99	21,00	0,51	69,82	1,49	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/20	2,83	6,19	29,65	163,05	0,10	2,67	0,16	0,00	0,05	25,23	19,58	44,92	1,14	247,70	2,30	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 39	2024
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	80	8,85	9,50	7,83	186,30	0,23	13,26	5,98	0,14	1,44	18,88	22,54	251,31	5,47	343,71	9,28	0,18	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	34	2012
КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	130	1,42	2,49	7,98	60,63	0,03	7,23	0,01	0,03	0,03	16,94	9,81	13,16	0,01	286,92	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2012
КОМОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,31	0,07	15,71	65,25	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	18,44	7,12	16,25	0,38	117,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 40	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:	720	18,04	20,43	90,52	630,80	0,47	28,11	6,16	0,17	1,58	102,90	75,64	392,24	9,01	1133,57	16,37	0,20	0,03										
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																												
Полдник																												
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,96	4,10	19,27	120,82	0,06	0,18	0,01	0,00	0,04	16,79	20,25	115,62	0,81	189,09	62,37	0,29	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 41	2024
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,73	2,14	4,19	118,73	0,13	11,20	0,03	0,07	0,09	14,09	29,04	74,04	1,28	795,97	7,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	318	2012
КОМОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,36	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	401	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 28	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5	2024
ПРЯНИКИ	30	1,77	10,41	12,10	109,80	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 42	2024
Итого за прием пищи:	470	17,36	17,80	77,52	539,68	0,29	11,38	0,04	0,07	0,17	43,43	59,99	242,66	3,58	1063,36	70,77	0,33	0,01										
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																												
Всего за день:																												
		49,03	55,13	234,04	1 621,04	1,21	101,98	76,30	0,29	2,35	774,35	278,50	1 244,26	15,67	3 359,06	166,13	0,57	2,14										



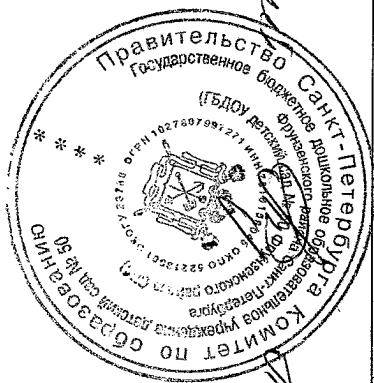
01 СЕН 2025

Зав. отделом

Зав. отделом

7 день

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, 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																			1	2012																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,62	8,61	10,82	127,32	0,02	0,00	0,04	0,15	0,01	1,02	2,50	1,52	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	



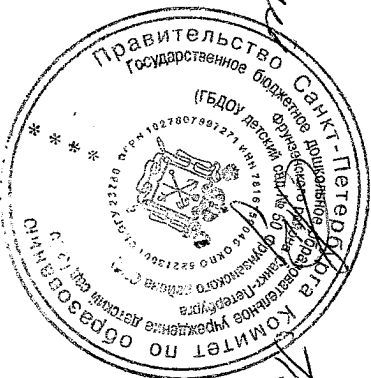
Handwritten signature: Л.А. Дубовик

01 СЕН 2025

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	16,85	0,00	0,00	0,00	2		2012		
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	160	5,11	6,30	14,76	164,81	0,05	0,57	0,03	0,03	0,13	116,52	22,64	110,06	0,30	183,54	10,21	0,01	0,00	TK № 48		2024		
КОФЕЯНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,17	2,48	13,02	55,25	0,04	0,52	0,02	0,00	0,11	110,00	17,14	83,44	0,31	162,87	9,00	0,00	0,00	TK № 9		2024		
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,96	0,24	9,00	45,60	0,10	38,00	0,01	0,00	0,03	36,00	9,90	17,00	0,10	165,00	0,00	0,15	0,00	TK № 24		2024		
Итого за прием пищи:	480	10,53	11,90	52,80	359,55	0,21	40,85	0,07	0,08	0,27	264,01	51,07	212,54	0,77	517,26	19,21	0,16	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
2 Завтрак																							
РЯЖЕНКА	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00	TK № 49		2024		
Итого за прием пищи:	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,04	0,60	0,05	0,00	0,26	248,00	28,00	184,00	0,20	292,00	18,00	0,00	0,00					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
Обед																							
СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ	50	3,23	3,42	5,54	66,87	0,03	2,80	0,00	0,00	0,04	13,15	12,25	52,08	0,46	225,68	1,75	0,06	0,00	77		2011		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	170/30/1	2,06	4,18	21,00	141,30	0,04	4,27	0,16	0,00	0,03	17,10	13,64	28,90	0,53	263,43	2,59	0,01	0,00	TK № 50		2024		
СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	7,11	9,25	18,22	179,00	0,04	0,52	0,08	0,21	0,13	48,74	13,30	112,53	0,92	160,36	7,38	0,05	0,01	TK № 51		2024		
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	140	2,78	2,12	11,38	76,73	0,08	9,90	0,63	0,04	0,09	62,41	27,45	67,71	1,02	341,65	6,19	0,03	0,00	317		2011		
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,00	0,16	0,00	0,00	0,01	17,99	13,82	9,71	0,36	113,16	0,00	0,00	0,00	TK № 52		2024		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	TK № 20		2024		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	66,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,75	3,25	16,25	0,25	23,00	0,00	0,00	0,00	TK № 5		2024		
Итого за прием пищи:	686	18,67	19,97	91,51	628,56	0,26	17,65	0,87	0,25	0,33	167,74	87,51	304,58	4,33	1154,48	19,03	0,15	0,01					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
Полдник																							
САЛАТ ИЗ ОТАВНОЙ МОРЕКОВИ	50	1,89	2,00	8,50	59,56	0,02	0,87	0,97	0,00	0,03	22,32	16,59	24,01	0,44	97,08	2,43	0,03	0,00	41		2012		
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	12,29	14,87	29,71	310,56	0,09	0,39	0,10	0,09	0,40	279,26	45,21	379,94	1,41	268,26	1,43	0,05	0,05	TK № 66		2024		
СОК ФРУКТОВЫЙ ПРЯМОГО ОТЖИМА	180	0,52	0,18	28,81	118,73	0,02	3,60	0,00	0,00	0,00	12,60	7,20	12,80	2,52	0,00	0,00	0,00	0,00	442		2008		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	TK № 53		2024		
Итого за прием пищи:	450	16,20	17,63	77,30	541,25	0,15	4,96	1,07	0,09	0,44	317,98	71,60	429,55	4,57	383,74	3,86	0,08	0,05					
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																							
Всего за день:																							
		48,20	64,50	234,75	1 619,53	0,66	64,06	2,06	0,42	1,30	997,73	238,18	1 130,67	9,87	2 347,48	60,10	0,39	0,06					

01 СЕН 2025



И.В. Дубовик

9 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур															
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, 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																																				
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,82	3,53	10,28	88,80	0,02	0,07	0,03	0,00	0,04	91,80	6,10	63,00	0,30	27,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3	2012															
КАША ПШЕНИЧНАЯ С ТЫКВОЙ	150	2,89	5,08	20,80	139,43	0,15	2,00	0,15	0,05	0,12	93,58	38,54	129,56	1,13	274,93	8,25	0,05	0,00	0,00	TK № 54	2024															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,73	3,08	11,22	85,42	0,03	0,66	0,02	0,00	0,13	3,73	3,08	11,22	85,62	202,33	9,94	0,00	0,00	0,00	TK № 23	2024															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	0,01	0,00	0,02	14,40	7,20	9,90	1,98	278,00	2,00	0,01	0,00	0,00	TK № 32	2024															
Итого за прием пищи:	460	10,84	12,09	52,10	360,65	0,22	6,66	0,21	0,05	0,31	203,51	54,92	213,66	89,03	782,46	20,19	0,06	0,00	0,00																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				22																
2 Завтрак																																				
КЕФИР	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	0,00	TK № 33	2024															
Итого за прием пищи:	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,08	1,40	0,05	0,00	0,34	240,00	28,00	180,00	0,20	292,00	18,00	0,04	0,00	0,00																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				6																
Обед																																				
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	50	3,05	6,10	3,41	81,30	0,01	1,70	0,04	0,00	0,05	109,41	11,84	70,23	0,62	126,23	2,84	0,01	0,00	0,00	TK № 55	2024															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	180/101	2,43	5,22	1,92	110,67	0,05	6,10	0,16	0,00	0,06	32,23	18,28	60,60	0,96	301,94	4,61	0,02	0,00	0,00	TK № 56	2024															
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	6,13	4,91	9,92	76,55	0,05	0,70	0,30	0,10	0,06	29,80	18,53	101,90	0,51	197,79	56,70	0,26	0,01	0,00	TK № 57	2024															
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	2,52	17,00	101,81	0,11	9,01	0,02	0,03	0,09	32,75	25,42	73,59	1,03	662,29	7,43	0,03	0,00	0,00	321	2012															
КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	200	0,09	0,06	30,66	120,92	0,00	0,18	0,00	0,00	0,00	14,74	3,07	11,25	0,07	18,83	0,00	0,00	0,00	0,00	383	2012															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	0,00	TK № 37	2024															
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024															
Итого за прием пищи:	710	18,66	19,94	91,05	631,04	0,30	17,69	0,52	0,13	0,29	230,03	86,74	363,17	4,69	1 375,48	73,26	0,32	0,01	0,00																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				39																
Полдник																																				
ЯБЛО ВО ВАРЕННОЕ	40	4,93	4,46	0,27	60,92	0,02	0,00	0,10	0,88	0,15	19,80	4,32	69,14	0,80	56,01	8,00	0,02	0,01	0,00	213	2008															
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	6,30	9,19	20,45	200,09	0,07	19,79	0,02	0,21	0,11	60,22	30,91	139,71	2,47	404,86	9,17	0,04	0,00	0,00	TK № 58	2024															
КОМПОТ ИЗ АЛЫШНИКОВ	180	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	399	2008															
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	0,00	TK № 20	2024															
ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ	60	3,69	3,32	29,85	164,18	0,05	2,18	0,03	0,13	0,06	11,79	25,13	42,73	0,65	231,01	1,18	0,01	0,01	0,01	451	2008															
Итого за прием пищи:	500	16,24	17,35	77,56	540,02	0,18	21,97	0,15	1,22	0,34	95,41	64,16	268,98	4,82	719,08	19,47	0,07	0,02	0,00																	
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																				33																
Всего за день:																				48,67	54,38	234,20	1 622,60	0,78	47,71	0,93	1,40	1,28	768,95	233,82	1 035,83	98,74	3 169,02	130,92	0,49	0,03

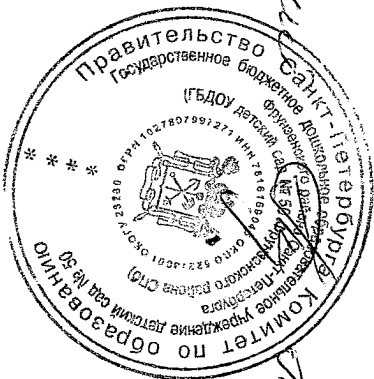


01 сен 2025

Handwritten signature

Handwritten signature

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Н, мг			Se, мг
Завтрак																				
ВСТЕПОВОЕ С ДЖЕМОМ	30	1,29	2,88	16,02	93,99	0,02	1,76	0,01	0,05	0,00	2,49	1,39	2,04	0,06	15,85	0,00	0,00	0,00	2	2012
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РЫЧЕВОЙ КРУПЫ	150	3,77	4,20	21,64	139,49	0,09	0,52	0,03	0,05	0,13	126,65	24,61	161,00	0,61	205,35	9,00	0,03	0,01	TK № 60	2024
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,03	0,56	0,02	0,00	0,12	107,76	14,38	76,82	0,56	162,50	9,00	0,00	0,00	TK № 61	2024
ПОУРЪТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	100	2,80	2,50	4,51	49,62	0,03	0,70	0,03	0,00	0,17	120,00	14,00	95,00	0,00	146,00	0,00	0,02	0,00	TK № 11	2024
Итого за прием пищи:	480	10,80	12,01	52,90	360,16	0,17	3,53	0,09	0,10	0,42	356,90	54,38	334,86	1,23	529,70	18,00	0,05	0,01		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			22	
2 Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	400	2012
Итого за прием пищи:	200	2,79	5,00	13,07	90,76	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			6	
Обед																				
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,02	5,00	0,01	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,01	0,00	TK № 62	2024
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗАПЕЧЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	175/15/10	2,18	7,86	16,65	137,85	0,06	6,09	0,14	0,03	0,07	33,09	26,59	71,10	1,34	364,92	6,11	0,02	0,00	80	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	12,54	11,25	30,40	288,14	0,22	15,80	0,04	0,11	0,18	29,17	56,21	219,20	3,50	872,62	14,79	0,08	0,00	291	2012
НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕТОЙ С САХАРОМ	180	0,05	0,00	14,54	57,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,01	1,97	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,00	TK № 36	2024
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	TK № 37	2024
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	TK № 21	2024
Итого за прием пищи:	690	19,41	20,29	90,98	630,72	0,38	26,89	0,19	0,14	0,30	93,87	101,37	356,90	6,84	1846,31	24,08	0,11	0,00		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			39	
Полдник																				
РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ	70	6,01	3,54	15,88	131,18	0,07	0,60	0,02	0,09	0,05	23,88	22,35	144,40	0,76	251,55	84,73	0,39	0,01	TK № 63	2024
ПОРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА БЛС, БРЮКВА)	130	2,18	7,32	11,20	120,39	0,10	10,10	0,34	0,15	0,10	39,87	28,93	70,56	1,11	608,13	6,47	0,04	0,00	TK № 64	2024
КОМОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,76	0,05	14,20	60,85	0,02	0,24	0,09	0,00	0,03	29,16	15,84	19,71	0,43	258,31	0,00	0,01	0,00	TK № 65	2024
ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯИЦОМ	60	4,28	6,27	21,10	156,04	0,04	6,05	0,03	0,16	0,05	24,67	9,71	41,37	0,70	106,92	2,49	0,01	0,01	451	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	6,30	6,65	30,45	1,40	47,60	1,96	0,00	0,00	TK № 4	2024
Итого за прием пищи:	475	15,55	17,49	77,22	639,85	0,29	16,99	0,48	0,40	0,26	123,88	83,48	306,49	4,40	1272,51	95,65	0,45	0,02		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																			33	
Всего за день:		48,55	54,79	234,17	1 621,49	0,89	48,51	0,80	0,64	1,20	789,87	262,86	1 150,17	12,64	3 956,58	156,72	0,61	0,03		



01.01.2025

Заведующий отделом
М.И. Заварина

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	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	І, мкг	Е, мг	Se, мг			
Итого за весь период	487,95	545,83	2 337,65	16 207,60	8,38	717,19	93,86	10,81	15,03	7 354,47	2 393,22	10 738,77	306,48	28 494,69	1 036,63	4,60	2,59			
Среднее значение за период	48,80	54,58	233,77	1 620,76	0,84	71,72	9,39	1,08	1,50	735,45	239,32	1 073,88	30,65	2 849,47	103,66	0,46	0,26			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.3	57.7																	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник
Сад 12 часов	482	200	700	466

Воспитатель

Заведующий

01 СЕН 2025

