

Циклическое меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения, с 12-часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------------|--------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | Na, 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 | 0,00 | 0,04 | 91,80 | 6,10 | 63,00 | 0,30 | 27,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 | |
| Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 150 | 5,34 | 7,97 | 14,83 | 150,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 183 | 2011 | | |
| Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,02 | 4,44 | 5,04 | 0,50 | 17,62 | 0,00 | 0,00 | 392 | 2012 | | |
| Банан свежий | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 0,04 | 10,02 | 0,03 | 0,00 | 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 | 360,00 | 0,06 | 10,12 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 110,84 | 52,62 | 96,10 | 1,40 | 393,52 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт фруктовый 2.5 % жирности питьевой | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 2 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с луком зеленым | 50 | 0,85 | 3,05 | 3,97 | 47,96 | 0,01 | 14,55 | 0,02 | 0,00 | 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 | 170/10/20 | 4,96 | 0,67 | 9,54 | 126,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 3 | 2024 |
| Рыба, припущенная с овощами | 70 | 5,85 | 11,38 | 2,60 | 75,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 244 | 2012 | |
| Пюре картофельное с морковью | 130 | 2,57 | 4,77 | 16,87 | 121,16 | 0,11 | 7,85 | 0,57 | 0,00 | 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 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 0,21 | 22,64 | 0,59 | 0,00 | 0,06 | 0,14 | 91,19 | 51,21 | 145,74 | 3,16 | 828,79 | 10,57 | 0,06 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 180 | 12,27 | 14,87 | 31,12 | 320,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 6 | 2024 | |
| Соус клюквенный | 30 | 0,10 | 0,04 | 4,32 | 19,83 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 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 абрикосовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 22,86 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 16,27 | 16,07 | 78,86 | 544,19 | 0,04 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,59 | 8,15 | 28,60 | 0,51 | 60,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 45,59 | 49,04 | 222,39 | 1 533,00 | 0,31 | 33,96 | 0,65 | 0,00 | 0,06 | 0,25 | 213,62 | 111,98 | 270,44 | 5,07 | 1 283,22 | 10,57 | 0,06 | 0,00 | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,29 | 2,88 | 16,02 | 93,99 | 0,00 | 1,76 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 2,49 | 1,39 | 2,04 | 0,06 | 15,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2012 |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая | 150 | 2,68 | 4,07 | 10,57 | 119,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 8 | 2024 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,03 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 197,00 | 2,00 | 0,02 | 0,00 | TK № 10 | 2024 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 11 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 10,84 | 12,13 | 52,22 | 360,76 | 0,04 | 61,76 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 36,49 | 14,39 | 25,04 | 0,36 | 212,85 | 2,00 | 0,02 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое 2,5 % жирности | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 50 | 0,55 | 3,08 | 1,74 | 37,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 23 | 2011 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки | 190/10/1 | 4,52 | 5,78 | 13,88 | 125,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 82 | 2012 |
| Запеканка из печени с рисом | 220 | 11,12 | 10,86 | 42,63 | 302,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 12 | 2024 |
| Напиток из кураги | 180 | 0,66 | 0,27 | 19,05 | 93,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 13 | 2024 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2,70 | 2,85 | 13,05 | 0,60 | 20,40 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | TK № 14 | 2024 |
| Батон обогащенный | 15 | 1,13 | 0,44 | 7,71 | 39,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 15 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 681 | 18,97 | 20,56 | 91,37 | 630,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 2,70 | 2,85 | 13,05 | 0,60 | 20,40 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг рыбный запеченный | 70 | 8,57 | 9,06 | 17,95 | 205,94 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 269 | 2012 |
| Картофель в молоке | 150 | 3,35 | 5,72 | 19,28 | 142,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 126 | 2012 |
| Сок персиковый | 180 | 1,62 | 0,18 | 17,10 | 72,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,01 | 2,70 | 2,85 | 13,05 | 0,60 | 20,40 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | TK № 14 | 2024 |
| Печенье | 21 | 1,58 | 2,06 | 15,62 | 87,57 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 6,09 | 4,20 | 18,90 | 0,44 | 23,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 16 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 436 | 16,11 | 17,15 | 76,31 | 538,44 | 0,05 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 8,79 | 7,05 | 31,95 | 1,04 | 43,50 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 48,71 | 54,84 | 232,97 | 1 620,27 | 0,12 | 61,96 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,06 | 47,98 | 24,29 | 70,04 | 2,00 | 276,75 | 3,68 | 0,02 | 0,00 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,62 | 8,61 | 10,82 | 127,32 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 0,01 | 1,02 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 17 | 2024 |
| Чай с лимоном | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 11,22 | 12,12 | 52,18 | 360,13 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 0,01 | 1,02 | 0,00 | 1,52 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт 2,5 % жирности фруктовый питьевой | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 2 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат "Летний" | 50 | 0,52 | 2,55 | 1,79 | 32,70 | 0,03 | 20,98 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 20,98 | 16,14 | 29,87 | 0,64 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 67 | 2012 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 70/25 | 10,67 | 9,16 | 10,59 | 163,16 | 0,07 | 0,45 | 0,00 | 0,35 | 0,01 | 0,10 | 17,99 | 14,15 | 89,85 | 1,63 | 237,18 | 4,56 | 0,02 | 0,00 | 288 | 2012 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,35 | 4,98 | 33,26 | 206,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,42 | 1,62 | 0,00 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 24,08 | 21,70 | 95,97 | 647,35 | 0,17 | 21,43 | 0,03 | 0,35 | 0,01 | 0,13 | 55,69 | 39,61 | 156,62 | 3,37 | 292,73 | 5,68 | 0,02 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш из отварного мяса | 70 | 8,01 | 11,50 | 8,52 | 195,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 277 | 2012 |
| Овощи припущенные (кабачки) с маслом сливочным | 135 | 0,96 | 2,48 | 7,34 | 56,33 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 337 | 2008 |
| Напиток витаминизированный из шиповника промышленного производства | 180 | 2,79 | 0,00 | 24,44 | 89,05 | 0,10 | 720,00 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 97,20 | 27,54 | 27,54 | 4,86 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 59 | 2024 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 477 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 465 | 18,99 | 16,33 | 82,07 | 555,32 | 0,19 | 720,00 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 100,80 | 31,34 | 44,94 | 5,66 | 117,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 36 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 54,29 | 50,15 | 230,22 | 1 562,80 | 0,36 | 741,43 | 1,53 | 0,35 | 0,16 | 0,62 | 157,51 | 70,95 | 203,08 | 9,05 | 411,43 | 6,80 | 0,02 | 0,00 | | |

| 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, 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 | 0,00 | 0,04 | 91,80 | 6,10 | 63,00 | 0,30 | 27,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 |
| Каша "Дружба" | 150 | 2,31 | 4,98 | 21,41 | 141,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 182,22 | 34,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 22 | 2024 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,73 | 3,08 | 11,22 | 85,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,73 | 3,08 | 11,22 | 85,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 23 | 2024 | |
| Мандарин свежий | 100 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 24 | 2024 | |
| Итого за прием пищи: | 460 | 10,82 | 11,83 | 51,91 | 360,86 | 0,12 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 277,75 | 53,12 | 74,22 | 86,02 | 27,20 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое 2,5 % жирности | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 6,50 | 0,01 | 2,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 11,50 | 7,00 | 12,00 | 0,30 | 70,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 25 | 2024 |
| Свекольник с говядиной и сметаной и зеленью укропа | 180/8/12 | 3,18 | 6,95 | 23,90 | 163,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 26 | 2024 |
| Биточки паровые | 70 | 10,19 | 10,34 | 7,26 | 164,82 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 289 | 2012 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,29 | 2,32 | 34,02 | 177,27 | 0,06 | 0,00 | 0,01 | 1,08 | 0,03 | 0,02 | 25,60 | 9,14 | 34,90 | 0,66 | 62,03 | 1,33 | 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 | 0,00 | 7,43 | 2,16 | 1,26 | 0,05 | 11,15 | 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 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | TK № 20 | 2024 |
| Батон обогащенный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 15 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 695 | 21,54 | 20,30 | 89,42 | 620,09 | 0,11 | 2,62 | 0,01 | 1,08 | 0,03 | 0,05 | 48,13 | 22,10 | 65,56 | 1,81 | 170,88 | 2,45 | 0,01 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Плов из птицы | 200 | 8,53 | 7,18 | 33,46 | 248,12 | 0,00 | 14,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 27 | 2024 |
| Сок яблочный | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | TK № 28 | 2024 |
| Ватрушка с творогом | 60 | 5,46 | 8,83 | 13,69 | 162,95 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | TK № 29 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 465 | 16,55 | 16,41 | 75,93 | 539,46 | 0,05 | 14,63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 2,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 51,70 | 53,54 | 230,33 | 1 611,17 | 0,28 | 17,32 | 0,04 | 1,08 | 0,03 | 0,21 | 330,38 | 79,97 | 161,53 | 88,83 | 232,08 | 5,25 | 0,01 | 0,01 | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, 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 | 0,00 | 1,76 | 0,01 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 30 | 2024 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,14 | 0,00 | 6,09 | 24,86 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 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 |
| Яблоко свежее | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,02 | 4,00 | 0,01 | 0,00 | 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 | 0,02 | 5,79 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 27,91 | 13,03 | 16,98 | 2,54 | 311,47 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир 2,5 % жирности | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 33 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Перец сладкий (порционно) | 50 | 0,63 | 0,05 | 2,38 | 12,61 | 0,03 | 40,00 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 3,60 | 3,15 | 7,20 | 0,23 | 81,50 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 34 | 2024 |
| Рассольник с говядиной и сметаной и зеленью петрушки | 180/10/10 | 2,11 | 3,04 | 4,95 | 97,95 | 0,09 | 4,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 60,66 | 0,00 | 0,00 | 4,77 | 0,00 | 0,00 | 73 | 2012 |
| Котлета рубленая из говядины | 70 | 8,33 | 6,58 | 18,63 | 118,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 142 | 2011 |
| Картофель и овощи, тушенные в соусе | 150 | 3,28 | 9,98 | 23,12 | 196,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 35 | 2024 |
| 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 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 0,20 | 44,77 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 23,71 | 14,72 | 113,46 | 1,73 | 150,77 | 6,45 | 0,01 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу из птицы | 200 | 10,48 | 12,90 | 15,29 | 280,00 | 0,00 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 309 | 2008 |
| Чай с лимоном | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,02 | 4,50 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | TK № 28 | 2024 |
| Сдоба обыкновенная | 60 | 5,17 | 4,19 | 45,06 | 182,59 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 464 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 485 | 17,51 | 17,32 | 79,17 | 548,49 | 0,05 | 0,00 | 0,31 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 63,78 | 4,75 | 21,75 | 1,00 | 34,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 49,28 | 54,70 | 236,84 | 1 622,23 | 0,27 | 50,56 | 0,46 | 0,00 | 0,05 | 0,12 | 115,40 | 32,50 | 152,19 | 5,27 | 496,24 | 9,85 | 0,02 | 0,00 | | |

0 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | B1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | B2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, 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 | 0,00 | 0,04 | 91,80 | 6,10 | 63,00 | 0,30 | 27,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 |
| Каша вязкая молочная овсяная с курагой | 150 | 2,95 | 5,89 | 21,53 | 172,75 | 0,30 | 0,80 | 70,00 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 177,00 | 83,00 | 288,00 | 2,00 | 467,00 | 49,00 | 0,00 | 2,10 | TK № 38 | 2024 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,03 | 34,00 | 13,00 | 23,00 | 0,30 | 197,00 | 2,00 | 0,02 | 0,00 | TK № 10 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 10,84 | 12,10 | 52,93 | 359,80 | 0,36 | 60,87 | 70,04 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 302,80 | 102,10 | 374,00 | 2,60 | 691,20 | 51,00 | 0,02 | 2,10 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое 2,5 % жирности | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 0,39 | 1,05 | 1,21 | 15,78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 гречками, зеленью петрушки | 180/20 | 2,83 | 6,19 | 29,65 | 163,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 22,54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,28 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 16,94 | 9,81 | 13,16 | 0,01 | 286,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2012 |
| Компот из изюма | 200 | 0,31 | 0,07 | 15,71 | 65,25 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 18,44 | 7,12 | 16,25 | 0,38 | 117,02 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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: | 720 | 18,04 | 20,43 | 90,52 | 630,80 | 0,36 | 7,23 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,07 | 46,48 | 49,07 | 75,01 | 1,89 | 472,34 | 10,96 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлета рыбная | 70 | 8,96 | 4,10 | 19,27 | 120,62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 318 | 2012 |
| Напиток витаминизированный из шиповника промышленного производства | 180 | 2,79 | 0,00 | 24,44 | 89,05 | 0,10 | 720,00 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 0,46 | 97,20 | 27,54 | 27,54 | 4,86 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 59 | 2024 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,60 | 50,99 | 0,05 | 0,00 | 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 |
| Батон обогащенный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 5 | 2024 |
| Пряники | 30 | 1,77 | 10,41 | 12,10 | 109,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 19,79 | 17,60 | 83,45 | 554,69 | 0,18 | 720,00 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 0,49 | 106,45 | 35,54 | 65,54 | 6,11 | 147,00 | 1,40 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 51,46 | 55,13 | 239,97 | 1 636,05 | 0,90 | 788,10 | 71,51 | 0,00 | 0,00 | 0,83 | 455,73 | 186,71 | 514,55 | 10,60 | 1 310,54 | 63,36 | 0,02 | 2,10 | | |

| 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 | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 1,62 | 8,61 | 10,82 | 127,32 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 0,01 | 1,02 | 0,00 | 1,52 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2012 | |
| Омлет с зеленым горошком | 200 | 8,58 | 3,10 | 23,36 | 151,39 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 43 | 2024 | |
| Чай с лимоном | 193/7 | 0,20 | 0,01 | 8,22 | 34,91 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 393 | 2012 | |
| Груша свежая | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 19,00 | 12,00 | 16,00 | 2,00 | 155,00 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 368 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 530 | 10,80 | 12,02 | 52,70 | 360,62 | 0,02 | 5,00 | 0,04 | 0,00 | 0,15 | 0,04 | 20,02 | 12,00 | 17,52 | 2,02 | 156,50 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт 2,5 % жирности фруктовый питьевой | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 2 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 50 | 0,55 | 3,08 | 1,74 | 37,91 | 0,02 | 12,45 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 16,54 | 9,27 | 12,41 | 0,48 | 134,19 | 0,72 | 0,01 | 0,00 | 23 | 2011 | |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной, зеленью укропа | 170/15/15 | 3,13 | 5,84 | 10,87 | 112,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 44 | 2024 | |
| Зразы рубленые (из говядины) | 70 | 8,96 | 8,09 | 19,15 | 185,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 45 | 2024 | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,45 | 2,54 | 35,09 | 184,20 | 0,07 | 0,00 | 0,01 | 1,12 | 0,03 | 0,02 | 23,01 | 9,24 | 35,32 | 0,65 | 63,92 | 0,90 | 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 | 0,00 | 7,76 | 2,23 | 1,26 | 0,05 | 11,17 | 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 | 0,00 | 0,02 | 3,60 | 3,80 | 17,40 | 0,80 | 27,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | TK № 20 | 2024 | |
| Батон обогащенный | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 15 | 2024 | |
| Итого за прием пищи: | 695 | 20,57 | 20,19 | 90,24 | 627,55 | 0,13 | 12,57 | 0,12 | 1,12 | 0,03 | 0,06 | 50,91 | 24,54 | 66,39 | 1,98 | 236,48 | 2,74 | 0,02 | 0,01 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 41 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суфле рыбное | 70 | 5,15 | 7,39 | 1,56 | 108,93 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 46 | 2024 | |
| Капуста цветная, запеченная с соусом | 130 | 2,92 | 7,05 | 3,68 | 90,53 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 47 | 2024 | |
| Комлот из изюма | 180 | 0,34 | 0,08 | 11,35 | 67,98 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 20 | 2024 | |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 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 № 5 | 2024 | |
| Батон обогащенный | 25 | 1,88 | 0,73 | 12,85 | 65,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2011 | |
| Булочка розовая | 55 | 4,73 | 1,82 | 38,16 | 165,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 480 | 16,34 | 17,25 | 76,08 | 539,11 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 8,35 | 7,05 | 33,65 | 1,05 | 50,20 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 47,71 | 49,46 | 219,02 | 1 527,28 | 0,22 | 17,57 | 0,16 | 1,12 | 0,18 | 0,13 | 79,28 | 43,59 | 117,56 | 5,05 | 443,18 | 4,86 | 0,03 | 0,01 | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|-------------|-------------|------------------|---------|--------|
| | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,29 | 2,88 | 16,02 | 93,99 | 0,00 | 1,76 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 2,49 | 1,39 | 2,04 | 0,06 | 15,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2 | 2012 |
| Каша рисовая жидкая | 150 | 5,11 | 6,30 | 14,76 | 164,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 48 | 2024 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,48 | 13,02 | 55,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 9 | 2024 |
| Мандарин свежий | 100 | 0,96 | 0,24 | 9,00 | 45,60 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,90 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 24 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 10,53 | 11,90 | 52,80 | 359,65 | 0,10 | 1,76 | 0,01 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 2,49 | 11,29 | 2,04 | 0,16 | 15,85 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ряженка 2,5 % жирности | 200 | 2,80 | 5,00 | 13,14 | 90,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 49 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 2,80 | 5,00 | 13,14 | 90,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сельдь с картофелем | 50 | 3,23 | 3,42 | 5,54 | 65,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 77 | 2011 |
| Суп картофельный с рыбными фрикадельками, зеленью петрушки | 170/30/1 | 2,06 | 4,18 | 21,00 | 141,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 50 | 2024 |
| Суфле куриное | 70 | 7,11 | 9,25 | 18,22 | 179,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 51 | 2024 |
| Овощи в молочном соусе | 140 | 2,78 | 2,12 | 11,38 | 76,73 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,35 | 113,16 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 65,50 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 4,75 | 3,25 | 16,25 | 0,25 | 23,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 5 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 686 | 18,67 | 19,97 | 91,51 | 628,56 | 0,07 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 26,34 | 20,87 | 43,36 | 1,40 | 163,36 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из отварной моркови | 50 | 1,89 | 2,00 | 8,50 | 59,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 41 | 2012 |
| Запеканка из творога | 200 | 12,29 | 14,87 | 29,71 | 310,56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 66 | 2024 |
| Сок мультифруктовый | 180 | 0,00 | 0,00 | 21,60 | 90,00 | 0,04 | 7,20 | 11,88 | 1,44 | 0,00 | 0,07 | 36,00 | 18,00 | 32,40 | 0,36 | 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 | 0,00 | 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 | 15,68 | 17,45 | 70,09 | 512,52 | 0,06 | 7,20 | 11,88 | 1,44 | 0,00 | 0,08 | 39,80 | 20,60 | 45,40 | 0,56 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 47,68 | 54,32 | 227,54 | 1 590,80 | 0,23 | 9,12 | 11,89 | 1,44 | 0,05 | 0,12 | 68,63 | 52,76 | 90,80 | 2,12 | 197,61 | 1,12 | 0,00 | 0,00 | | |

| 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 | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | l, 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 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 91,80 | 6,10 | 63,00 | 0,30 | 27,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3 | 2012 |
| Каша пшенная с тыквой | 150 | 2,89 | 5,08 | 20,80 | 139,43 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 54 | 2024 |
| Какао с молоком | 180 | 3,73 | 3,08 | 11,22 | 85,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,73 | 3,08 | 11,22 | 85,62 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 10,84 | 12,09 | 52,10 | 360,65 | 0,19 | 4,07 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 109,93 | 16,38 | 84,12 | 87,90 | 305,20 | 2,00 | 0,01 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир 2,5 % жирности | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 33 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 2,93 | 5,00 | 13,49 | 90,89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с сыром | 50 | 3,05 | 6,10 | 3,41 | 81,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 55 | 2024 |
| Суп из овощей с говядиной и сметаной, зеленью укропа | 180/10/10 | 2,43 | 5,22 | 1,92 | 110,67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 56 | 2024 |
| Котлета рыбная любительская | 70 | 6,13 | 4,91 | 9,92 | 76,55 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 57 | 2024 |
| Пюре картофельное | 130 | 2,72 | 2,52 | 17,00 | 101,81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 321 | 2012 |
| Кисель из варенья | 200 | 0,09 | 0,06 | 30,66 | 120,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 11,10 | 9,60 | 45,60 | 1,50 | 68,40 | 1,68 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 4,93 | 4,46 | 0,27 | 60,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 213 | 2008 |
| Голубцы ленивые | 200 | 6,30 | 9,19 | 20,45 | 200,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 58 | 2024 |
| Напиток витаминизированный из шиповника промышленного производства | 180 | 2,79 | 0,00 | 24,44 | 89,05 | 0,10 | 720,00 | 1,46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 97,20 | 27,54 | 27,54 | 4,86 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 59 | 2024 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | 1,32 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 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 |
| Пирожок с яблоком | 60 | 3,69 | 3,52 | 29,85 | 164,18 | 0,05 | 2,18 | 0,03 | 0,00 | 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 | 19,03 | 17,35 | 83,49 | 555,03 | 0,19 | 722,18 | 1,49 | 0,00 | 0,13 | 0,54 | 112,59 | 56,47 | 87,87 | 6,31 | 348,21 | 2,30 | 0,01 | 0,01 | | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 61,46 | 54,38 | 240,13 | 1 637,61 | 0,46 | 726,25 | 1,53 | 0,00 | 0,13 | 0,63 | 233,62 | 82,45 | 217,39 | 95,71 | 721,81 | 5,98 | 0,02 | 0,01 | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 1,29 | 2,88 | 16,02 | 93,99 | 0,00 | 1,76 | 0,01 | 0,00 | 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 ячневой крупы | 150 | 3,77 | 4,20 | 21,64 | 139,49 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 60 | 2024 |
| Чай с молоком | 200 | 2,94 | 2,43 | 10,73 | 77,16 | 0,03 | 0,55 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,12 | 107,76 | 14,38 | 76,82 | 0,56 | 162,50 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 61 | 2024 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,51 | 49,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 11 | 2024 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 10,80 | 12,01 | 52,90 | 360,16 | 0,03 | 2,31 | 0,03 | 0,00 | 0,05 | 0,12 | 110,25 | 15,77 | 78,86 | 0,62 | 178,35 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молоко кипяченое 2,5 % жирности | 200 | 2,79 | 5,00 | 13,07 | 90,76 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 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, % | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | 50 | 0,40 | 0,05 | 1,25 | 7,00 | 0,02 | 5,00 | 0,01 | 0,00 | 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, зеленью петрушки | 175/15/10 | 2,18 | 7,86 | 16,65 | 137,85 | 0,00 | 0,00 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 33,09 | 0,00 | 71,10 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 80 | 2008 |
| Запеканка картофельная с мясом | 200 | 12,54 | 11,25 | 30,40 | 288,14 | 0,00 | 15,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 291 | 2012 |
| 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 | 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 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 0,10 | 20,80 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 64,70 | 18,57 | 137,70 | 6,84 | 139,77 | 3,18 | 0,01 | 0,00 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 38 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рулет из рыбы | 70 | 6,01 | 3,54 | 15,88 | 131,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK № 53 | 2024 |
| Пюре из овощей | 130 | 2,71 | 8,64 | 16,86 | 155,31 | 0,07 | 5,84 | 0,41 | 0,32 | 0,15 | 0,03 | 45,40 | 26,28 | 68,40 | 1,26 | 549,09 | 5,25 | 0,04 | 0,00 | TK № 64 | 2024 |
| Компот из кураги | 180 | 0,76 | 0,05 | 14,20 | 60,85 | 0,02 | 0,24 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 29,16 | 15,84 | 19,71 | 0,43 | 258,31 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | TK № 55 | 2024 |
| Пирожок печеный с капустой и яйцом | 60 | 4,28 | 6,27 | 21,10 | 156,04 | 0,04 | 6,05 | 0,03 | 0,00 | 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 | 0,00 | 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 | 16,08 | 18,81 | 82,88 | 574,77 | 0,19 | 12,13 | 0,53 | 0,32 | 0,31 | 0,14 | 105,53 | 58,48 | 159,93 | 3,79 | 961,92 | 9,70 | 0,06 | 0,01 | | |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 35 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 49,08 | 56,11 | 239,83 | 1 656,41 | 0,32 | 35,24 | 0,71 | 0,32 | 0,36 | 0,31 | 280,48 | 92,82 | 376,49 | 11,25 | 1 280,04 | 21,88 | 0,07 | 0,01 | | |