



В. Пилица

августа 2024

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ рецеп	наименование	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe	
Завтрак											
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	25,18	161,24	0,06	0,04	59,58	0,35	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			9,67	13,47	41,88	329,46	0,08	1,15	242,23	1,29	
Обед											
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74	
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72	
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			21,25	19,44	64,78	524,25	0,28	8,09	162,58	9,83	
Поддник											
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
Ужин											
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			15,94	12,75	54,58	379,77	1,56	1,95	44,87	2,6	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			8,33	8,57	33,3	83,3	8,33	8,33	8,33	8,33	
			30,71	25,75	127,52	441,21	16,2	14	108,53	21,22	

№	Наименование	Ед. изм.	Б	Ж	С	В	Р	К	С	С
	Бутерброд с начинкой на батоне	10,20	8,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,1	0,44
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	3,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,12	11,47	66,61	407,55	0,18	1,51	239,42	1,86
	Обед									
174 202	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	3,03	17,87	0,66
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
211	Пюре из моркови/ Овощи свежие	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,33	10,81	60,41	409,31	0,22	13,67	93,61	8,46
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,3	25,04	209,15	0,06	0,38	161,89	0,66
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Кисель Вишенка	150	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,81	9,26	54,81	345,54	0,05	0,38	146,69	2,05
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
Итого за день			62,53	56,72	223,75	1387,43	16,39	31,82	657,49	28,91

№5*	Наименование	Ед. изм.	Б	В	У	К	Ж	С	Рс	
	Бульонный с сыром на батоне	10-20	5,01	3,8	7,43	123,14	0,02	0,11	178,6	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			10,02	12,66	49,2	391,96	0,07	2,42	261,14	1,53
	Обед									
15-202*	Гассольник летниградский со сметаной	150,3	1,25	3,2	7,67	73,1	0,05	5,1	8,09	0,49
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,14	8,76	0,75
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			15,3	18,17	71,79	518,89	0,27	70,65	59,88	7,24
	Полдник									
603	Пирожок	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,48	5,68	22,56	163,3	0,04	0,38	152,84	0,33
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	0,85
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			12,38	11,22	59,81	393,71	1,86	4,62	53,94	3,09
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
	Итого за день		55,7	58,8	226,62	1725,3	2,36	106,19	705,42	17,05

№ п/п	№ п/п (методика)	Наименование	Группы				Витамины			Макроэлементы	
			Б	Ж	У	К.ж	В	С	Са	Fe	
		Завтрак									
110*		Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,48
раз		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз		Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
				9,58	12,16	71,91	437,33	0,19	1,45	230,37	1,84
		Обед									
174/2021		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз		Хлебцы куриные	50	8,7	7,6	4,9	122,3	0,05	2	12,63	0,74
193		Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
60*		Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
раз		Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*		Хлеб ржанос-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				17,29	16,17	72,63	510,45	1,61	16,48	78,41	8,91
		Полдник									
290		Шанежка с картофелем	45	4,5	4,9	25,9	166,2	0,04	0	11,25	0,53
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
				8,78	9,68	33,46	256,3	0,06	0,38	161,89	0,66
		Ужин									
раз		Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5
раз		Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78
раз		Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				11,37	6,79	51,98	373,76	0,09	0,04	141,32	2,57
		Ужин дома с 19-00 до 20-00									
		Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
				8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08
		Итого за день		55,92	63,12	266,36	1921,04	2,15	50,41	813,29	19,06

		Б	Ж	У	Сахар	К	Ca	Fe		
113*	Каша овсяная с маслом сливочным на завтрак	5,20	5,01	8,36	7,42	123,14	0,02	0,11	238,6	0,3
13	Суп молочный с крупой рисовой	150	1,4	4,6	9,2	84,4	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,60
			7,51	13,7	29,7	272,88	0,08	1,27	305,1	1,28
	Обед									
48	Суп-лапша домашняя	150	1,5	2,9	8,3	15,6	0,03	9,4	8,21	0,33
раз	"Наливка" картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
451*	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,8	0,01	0,14	16,7	0,08
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			16,6	14,78	53,58	389,67	0,21	5,75	57,38	13,03
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			6,38	7,34	38,06	241	0,09	15,38	176,84	3,63
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,45	8,69	41,18	272,43	0,18	9,12	54,47	2,91
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
	Итого за день		50,26	54,98	170,18	1365,92	0,63	44,64	747,41	22,41

			Б	В	У	Э. кал.	Р	Са	Fe	
103*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	7,0	3,87	7,42	123,14	0,02	0,1	138,6	0,71
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,15
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			13,12	9,84	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3
	Обед									
115	Суп из овощей со сметаной	150/5	7,5	7,5	19,49	189,07	0,06	0	61,59	0,78
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,01	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,8	21,4	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Ежики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			9,3	12,39	58,55	360,03	0,09	33,32	40,2	3,5
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63
	Итого за день		54,57	58,23	235,82	1780,53	2,02	54,4	688,15	17,68

Завтрак		Е	Ж	У	Кал	С	Са	Р-		
110*	Бульбурод с пшеничным багетом	100	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,33
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	68,3	0,01	0,48	49,05	0,69
			6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46
Обед										
37	Суп картофельный с борщевиком	150	1,41	2,3	8,16	55,28	0,1	5,7	72,75	0,69
раз	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	134,71	8,76
Полдник										
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,6	99,9	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,41	6,23	27,16	190	0,05	0,42	158,37	0,42
Ужин										
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Флоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
Итого за день			49,72	40,66	229,86	1473,76	0,56	35,77	789,6	17,47

131*	Бульон с картофелем сливочным на батуне	3,20	5,01	8,18	7,42	173,14	0,03	0,1	38,6	0,31
145	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
шт	Какао с медом	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	113,42	0,49
			11,83	12,67	44,94	343,65	0,1	1,04	371,47	1,08
	Обед									
раз	Суп пюре из картофеля с грибами	150/12	4,5	3,96	18,82	142,6	0,1	5,63	1,4	0,68
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
шт	Каца гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			20,26	21,33	77,33	606,25	0,32	53,27	178,39	8,21
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2
раз	Картофельное пюре с морковью	100	1,7	4,5	8,5	82	0,08	3,1	27	0,8
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			10,7	12,99	47,23	350,53	0,13	6,07	68,67	3,46
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	7	0,2
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66
Итого за день			57,75	61,73	202,62	1649,01	0,64	75,18	814,19	14,84

№ п/п	Имя, четверть	Время	Питательные вещества			Энергетическая ценность			Минеральные соли	
			Б	Ж	У	Ккал	Дж	С	Ca	Fe
105*	Булеброд с сыром на батоне	10,20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93
	Обед									
8/2024	Свёкольник со сметаной	150/5	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3	51	0,04	0,4	25,5	0,4
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,34	0,05	0	14,05	0,85
			13,77	11,16	66,68	408,69	0,39	27,08	77,72	8,18
	Полдник									
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95
	Ужин									
раз	Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55
раз	Соус молочный пломбир	30	1,2	2,2	9,2	61,2	0	0	0,1	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			13,35	10,79	55,78	353,16	0,07	0,4	188,04	1,85
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06
			59,82	56,91	231,4	1629,61	0,73	45,21	983,22	16,97

Фр-б	10 день (пятница)	вес/шт	Пищевые вещества			Ккал	Витамины		Минеральные соли		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
	Завтрак										
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			7,65	12,33	53,8	440,53	0,09	2,18	195,31	1,46	
	Обед										
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2	
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54	
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92	
194	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			18,22	18,74	73,63	530,27	1,64	11,93	62,9	8,6	
	Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,78	6,74	22,46	173,5	0,04	0,38	152,84	0,33	
	Ужин										
75	Запеканка картофельная с овощами	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75	
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			7,01	13,99	51,85	356,59	0,14	7,13	58,57	1,76	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37	
	Итого за день			58,95	67,6	261,24	1561,65	2,08	37,92	248,28	16,52

№ п/п	Наименование блюда	Единица измерения	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	к кал	кДж	Са	К	С	
Завтрак											
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,13	1,1	108,55	0,91	
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
			11,95	16,53	47,43	388,66	0,17	1,69	296,2	1,91	
Обед											
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/12	1,73	3	7,82	65,19	0,04	4,5	43,17	0,45	
раз	Бигочек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72	
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
раз	Компот из шиповника	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			21,51	24,39	57,52	539,26	0,28	9,79	307,14	4,86	
Полдник											
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
Ужин											
раз	Гёфтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12	1,08	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			12,1	12,72	42,43	338,37	0,09	28,52	37,8	3,28	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91	
итого за день			59,18	63,01	203,96	1634,06	0,67	53,82	842,05	13,23	

12 летнего возраста		Калории	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные соли	
			Б	Ж	У	Кальц	В1	С	Са	Fe
Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
5	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	3,7	4,6	14	111,4	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			11,25	9	46	347,69	0,1	1,04	371,47	1,08
Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			13,98	10,18	55,79	389,47	0,22	16,7	89,82	8
Полдник										
раз	Шанежка наливная	45	3,8	1,4	21,8	112,2	0,07	0	7,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			8,08	6,18	29,36	202,3	0,09	0,38	158,04	0,43
Ужин										
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,06	1,05	89,7	0,64
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,37	6,79	51,98	373,76	0,1	1,05	109,15	2,71
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
Итого за день			52,25	37,34	218,7	3532,85	0,61	37,92	974,09	17,13

№ п/п	13 зон (смета)	время	Индивидуальность			К/кал	Питательные вещества			Минеральные вещества	
			Б	Ж	С		Н	С	Са	Fe	
	Завтрак										
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,13	161,24	0,06	1,04	99,58	0,35	
чай	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
			6,96	10,45	56,66	350,38	0,09	1,62	155,03	1,46	
	Обед										
192 2022	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4	
раз	Картофель тушёный с рубленой свищиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8	
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			26,74	23,52	50,95	478,43	0,35	50,21	84,39	3,52	
	Полдник										
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43	
	Ужин										
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5	
105	Пюре из гороха с маслом	120	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			17,7	5,48	56,49	337,74	0,28	2,52	81,67	5,29	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44	
	Итого за день		70,24	58,42	209,07	1599,1	0,83	63,1	544,22	12,14	

№	14.04.2021 (вторник)	Время	Генерация процентов			Кал	Результат			Минус	Плюс
			Б	Ж	У		В	С	С		
			Завтрак								
108*	Булочки с маслом сливочным на батоне	5,20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	118,6	0,31	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	21,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			13,12	14,13	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3	
			Обед								
174-2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66	
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,3	1	3,5	52,6	0,01	0,2	0,01	0,4	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			14,77	9,86	67,92	408,73	0,25	26,88	52,23	8,18	
			Полдник								
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			7,78	7,58	34,06	235,21	0,09	0,38	158,04	0,43	
			Ужин								
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01	
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92	
			Ужин дома с 19-00 до 20-00								
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93	
	Итого за день		57,9	53,1	233,39	1602,27	0,67	52,71	916,61	16,76	

№ п/п	№ тары (упаковки)	Наименование	Кол-во	Протеин, г			Жиры, г			Минеральные вещества	
				Б	ЖС	У	Сахар	Вит	С	Ca	Fe
Завтрак											
168*		Булочка с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз		Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
				11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93
Обед											
168*		Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз		Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
193		Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
199		Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,63
раз		Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				22,85	16,52	71,71	513,2	1,64	11,49	111,45	4,37
Полдник											
604		Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
				5,78	6,74	22,46	173,5	0,04	0,38	152,84	0,33
Ужин											
раз		Ёжики куриные	60	6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74
205		Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз		Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				11,11	14,82	42,85	357,99	0,18	7,35	58,55	2,47
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
		Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
				17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,3	254,66	1,07
Итого за день:				68,92	64,58	203,17	1696,73	2,74	23,27	882,73	10,77

№ рецепта	Наименование блюда	Количество	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	ккал	В	С	Са	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			6,94	11,83	60,08	372,9	0,1	1,03	239,32	1,13
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	24,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	6,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
532*	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69	0,02	4	14	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			18,36	20,16	74,81	629,61	1,7	12	107,77	3,82
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
290	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
249			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами	130	3,2	7,1	15,4	161,7	0,2	6,6	24,6	0,9
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			6	8,66	45,23	305,63	0,25	9,22	55,68	2,4
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04
	итого за день		49,32	58,82	223,97	1715,79	2,19	42	633,7	8,66

№ п/п	№ рецепта (протокол)	количество	Среднее значение			К кал	Максимальное значение			
			Б	Ж	У		В	С	Са	С
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,65	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,49	15,84	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
раз	Биточек морской	50	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	0,4
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3
121*	Огурец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,93	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			7,76	7,7	29,29	216,92	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин									
раз	Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55
раз	Соус сладкий	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			12,17	8,59	52,38	315,26	0,07	0,4	192,8	2,62
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98
	итого за день		54,08	55,6	210,8	1528,43	0,49	40,95	942,92	14,74

№ п/п	18 день диеты	Количество	Пищевая ценность				Энергетическая		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У	К/ккал	В	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			12,21	9,71	55,18	397,53	0,11	1,4	353,6	1,13
	Обед									
8/2024	Свёкольник со сметаной	150/5	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Фрикадельки мясные	50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,83	6,23
таб*	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			16,68	18,19	63,4	478,05	0,23	58,74	116,56	13,24
	Полдник									
283	Ватрушка с повидлом	45	5,3	1,9	31,4	164,7	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			9,58	6,68	38,96	254,8	0,06	0,38	161,89	0,66
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	60	6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			10,84	14,29	61,3	428,98	0,18	5,44	50,61	2,44
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86
	итого за день		56,9	55,76	243,97	1757,57	0,64	82,38	730,28	19,37

№ п/п	Имя пациента (ф.и.о.)	Кол-во	Пищевые вещества			Витамины			Минералы	
			Б	Ж	У	Юрид	В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с колбасой на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			6,58	9,12	46,42	296,7	0,08	1,26	172,9	1,41
	Обед									
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
357/1	Кнели рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37
	итого за день		58,98	48,21	219,06	1532,43	0,54	43,61	687,27	13,39

Завтрак		Б	Ж	У	Рыбий жир	В1	С	Ca	Fe	
раз	Булгур с маслом сливочным на батоны	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,82	73,49	0,53
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			11,46	16,54	60,7	439,77	0,09	2,19	327,51	1,33
Обед										
раз	Салат из свёклы отварной	50	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68
раз	Зразы из дыллёнка	50	12,2	10,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92
191	Рис припущенный	110	2,7	3,9	27,9	157,71	1,76	0	10,23	0,85
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			22,92	20,88	85,67	632,11	2,06	19,52	225,22	4,44
Полдник										
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			6,08	6,28	38,16	230,8	0,09	15,38	176,84	3,63
Ужин										
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,46	8,71	41,19	272,44	0,18	9,12	54,47	2,91
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3
Итого за день			55,88	67,81	248,95	1832,57	2,54	62,85	830,04	16,61

Использованы сборники рецептов:

- 200 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Церил 1998
- Сборник рецептов для дошкольных учреждений, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений. Детский образовательный центр "Солнышко". СПб 2011
- 2007 Картошка барбекю для домашнего питания
- 2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Москва 2005

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884103

Владелец Плещева Надежда Александровна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025