

Меню составлено в соответствии с
экспертизой №693 от 17.05.2022г.

Утверждаю
Киселев Г.А.

Согласовано
Директор

1 день

| Сборник рецептур | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5 | 3,4 | 32,4 | 181,8 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 74,8 | 14,1 | 74,0 | 0,5 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 22,3 | 4,9 | 77,8 | 1,0 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 9,9 | 3,1 | 0,0 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,8 | 8,7 | 67,8 | 408,5 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 1,9 | 117,4 | 37,0 | 189,6 | 2,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | 0,1 | 7,2 | 0,0 | 0,2 | 25,4 | 24,3 | 54,5 | 1,2 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5 | 3,5 | 7,6 | 68,8 | 0,0 | 13,3 | 0,2 | 1,5 | 37,8 | 26,8 | 56,8 | 1,1 |
| 2011 | 247 | РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК №247 | 90 | 10,9 | 5,1 | 2,8 | 100,0 | 0,1 | 3,2 | 0,0 | 3,5 | 33,4 | 0,0 | 1,3 | 0,6 |
| 2004 | 513 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513 | 180 | 4,8 | 5,1 | 47,3 | 254,5 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,5 | 15,8 | 34,6 | 93,8 | 0,7 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК № 639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,0 | 14,4 | 119,2 | 703,1 | 0,5 | 25,7 | 0,2 | 7,4 | 135,6 | 106,2 | 267,9 | 5,7 |
| Всего за день: | | | | 38,8 | 23,1 | 187,0 | 1 111,6 | 0,7 | 25,9 | 0,5 | 9,3 | 253,0 | 143,2 | 457,5 | 8,3 |

Утверждаю
Киселев Г.А.

1

Согласовано
Директор

2 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|-----------------------------|-------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|--|--|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200 | 7,1 | 5,7 | 32,6 | 210,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 94,0 | 56,2 | 190,2 | 1,7 | | |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,3 | 21,6 | 12,2 | 14,9 | 3,0 | | |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 62,3 | 11,0 | 36,0 | 0,8 | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,4 | 7,8 | 83,7 | 457,0 | 0,3 | 9,9 | 0,4 | 1,9 | 186,2 | 91,3 | 271,3 | 6,2 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,0 | 20,4 | 0,1 | 6,0 | 1,2 | 0,3 | 20,0 | 32,9 | 61,0 | 0,9 | | |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 200 | 2,0 | 3,7 | 12,4 | 90,4 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 1,8 | 18,6 | 16,0 | 35,0 | 0,8 | | |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 150 | 7,8 | 8,6 | 13,6 | 136,3 | 0,2 | 6,0 | 0,0 | 1,2 | 33,4 | 24,8 | 63,0 | 1,2 | | |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 3,3 | 6,9 | 0,3 | | |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 | | |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 | | |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,9 | 13,1 | 99,0 | 551,4 | 0,5 | 14,1 | 1,4 | 5,2 | 102,4 | 98,7 | 235,0 | 5,5 | | |
| Всего за день: | | | | 29,3 | 20,9 | 182,7 | 1 008,4 | 0,8 | 24,0 | 1,8 | 7,1 | 288,6 | 190,0 | 506,3 | 11,7 | | |

Утверждаю

Киселев Г.А.

2

Согласовано
Директор

3 день

| Сборник рецептур | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302 | 200 | 6,6 | 3,6 | 36,9 | 205,8 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 84,9 | 33,3 | 160,8 | 2,1 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 12,1 | 13,8 | 32,6 | 1,1 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 9,9 | 3,1 | 0,0 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,0 | 4,0 | 100,7 | 482,7 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 2,2 | 113,1 | 59,1 | 216,1 | 3,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 12,4 | 7,6 | 22,7 | 0,4 |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТК №44 | 200 | 1,4 | 3,6 | 13,2 | 90,4 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 1,6 | 16,2 | 16,7 | 39,9 | 0,6 |
| 2004 | 462 | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТК №65 | 90/30 | 0,3 | 1,9 | 2,1 | 27,3 | 0,0 | 0,7 | 0,0 | 0,9 | 2,4 | 2,4 | 5,7 | 0,0 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 150 | 5,5 | 4,3 | 34,0 | 196,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 15,8 | 20,9 | 55,2 | 1,2 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,5 | 4,8 | 4,0 | 0,8 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,4 | 10,7 | 101,3 | 554,5 | 0,3 | 6,8 | 0,2 | 5,4 | 75,1 | 71,1 | 189,0 | 5,1 |
| Всего за день: | | | | 25,4 | 14,7 | 202,0 | 1 037,2 | 0,5 | 7,1 | 0,4 | 7,6 | 188,2 | 130,2 | 405,1 | 9,0 |

Утверждаю
Киселев Г.А.

Согласовано
Директор

4 день

| Сборник рецептур | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208 | 200 | 13,6 | 5,3 | 38,8 | 256,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 2,3 | 29,9 | 28,5 | 112,2 | 1,8 |
| 2011 | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30 | 2,3 | 4,9 | 13,8 | 108,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 79,1 | 9,4 | 61,3 | 0,1 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 9,9 | 3,1 | 0,0 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,7 | 10,5 | 87,7 | 523,4 | 0,2 | 0,9 | 0,2 | 3,3 | 129,3 | 55,9 | 211,3 | 3,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | 0,1 | 7,2 | 0,0 | 0,2 | 25,4 | 24,3 | 54,5 | 1,2 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5 | 3,5 | 7,6 | 68,8 | 0,0 | 13,3 | 0,2 | 1,5 | 37,8 | 26,8 | 56,8 | 1,1 |
| 2004 | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492 | 150 | 2,3 | 3,2 | 23,6 | 132,5 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 1,4 | 9,4 | 22,2 | 60,9 | 0,6 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,3 | 7,5 | 97,5 | 504,0 | 0,3 | 23,3 | 0,2 | 5,0 | 97,9 | 96,8 | 241,3 | 5,2 |
| Всего за день: | | | | 31,0 | 18,0 | 185,2 | 1 027,4 | 0,5 | 24,2 | 0,4 | 8,3 | 227,2 | 152,7 | 452,6 | 8,2 |

Утверждаю
Киселев Г.А.

4

Согласовано
Директор

5 день

| Сборник рецептур | № рецептур ы | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|--------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5 | 3,4 | 32,4 | 181,8 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 74,8 | 14,1 | 74,0 | 0,5 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 22,3 | 4,9 | 77,8 | 1,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 62,3 | 11,0 | 36,0 | 0,8 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,4 | 10,0 | 74,3 | 451,9 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 1,9 | 169,8 | 44,9 | 225,6 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,0 | 20,4 | 0,1 | 6,0 | 1,2 | 0,3 | 20,0 | 32,9 | 61,0 | 0,9 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8 | 3,9 | 14,9 | 117,8 | 0,2 | 4,1 | 0,2 | 1,6 | 36,2 | 33,6 | 81,1 | 2,0 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289 | 150 | 11,2 | 10,3 | 16,8 | 206,3 | 0,2 | 16,9 | 0,6 | 1,5 | 36,2 | 59,5 | 191,6 | 2,2 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 3,3 | 6,9 | 0,3 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,1 | 15,0 | 104,7 | 648,8 | 0,7 | 27,0 | 2,0 | 5,3 | 122,8 | 151,0 | 409,7 | 7,7 |
| Всего за день: | | | | 40,5 | 25,0 | 179,0 | 1 100,7 | 0,9 | 27,3 | 2,5 | 7,2 | 292,6 | 195,9 | 635,3 | 10,9 |

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано

Директор

6 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------------|-------------|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|-------|--------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200 | 7,1 | 5,7 | 32,6 | 210,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 94,0 | 56,2 | 190,2 | 1,7 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 12,1 | 13,8 | 32,6 | 1,1 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 9,9 | 3,1 | 0,0 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,5 | 6,1 | 96,4 | 486,9 | 0,3 | 0,3 | 0,2 | 2,2 | 122,2 | 82,0 | 245,5 | 3,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 12,4 | 7,6 | 22,7 | 0,4 |
| 2011 | 103 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103 | 200 | 2,0 | 3,7 | 12,4 | 90,4 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 1,8 | 18,6 | 16,0 | 35,0 | 0,8 |
| 2011 | 247 | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ ТК № 247 | 90 | 10,9 | 5,1 | 2,8 | 100,0 | 0,1 | 3,2 | 0,0 | 3,5 | 33,4 | 0,1 | 1,3 | 0,6 |
| 2004 | 513 | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513 | 180 | 4,8 | 5,1 | 47,3 | 254,5 | 0,1 | 2,0 | 0,0 | 0,5 | 15,8 | 34,6 | 93,8 | 0,7 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,5 | 4,8 | 4,0 | 0,8 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23,9 | 14,8 | 114,5 | 684,9 | 0,4 | 11,3 | 0,2 | 7,7 | 108,5 | 81,8 | 218,3 | 5,4 |
| Всего за день: | | | | 36,4 | 20,9 | 210,9 | 1 171,8 | 0,7 | 11,6 | 0,4 | 9,9 | 230,7 | 163,8 | 463,8 | 8,9 |

Утверждаю
Киселев Г.А.

Согласовано
Директор

7 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ ТК №102 | 200 | 4,8 | 3,6 | 38,0 | 203,8 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 80,4 | 28,1 | 109,4 | 0,5 |
| 2004 | 337 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337 | 1 | 5,5 | 5,0 | 0,3 | 68,6 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,3 | 22,3 | 4,9 | 77,8 | 1,0 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 9,9 | 3,1 | 0,0 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 14,1 | 8,9 | 73,4 | 430,5 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 123,0 | 51,0 | 225,0 | 2,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | 0,1 | 7,2 | 0,0 | 0,2 | 25,4 | 24,3 | 54,5 | 1,2 |
| 2004 | 149 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая) ТК №45 | 200 | 2,1 | 3,7 | 15,0 | 100,6 | 0,0 | 4,9 | 0,2 | 1,7 | 23,7 | 22,6 | 84,3 | 1,1 |
| 2004 | 488 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488 | 150 | 0,3 | 3,5 | 1,3 | 37,9 | 0,1 | 9,2 | 0,0 | 1,2 | 16,7 | 24,8 | 63,0 | 0,8 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 9,9 | 8,0 | 82,6 | 441,2 | 0,4 | 21,3 | 0,2 | 5,0 | 91,1 | 95,2 | 270,9 | 5,4 |
| Всего за день: | | | | 24,0 | 16,9 | 156,0 | 871,7 | 0,5 | 21,5 | 0,5 | 6,5 | 214,1 | 146,2 | 495,9 | 8,0 |

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано
Директор

8 день

| Сборник рецептов | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 208 | ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ ТК №208 | 200 | 13,6 | 5,3 | 38,8 | 256,9 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 2,3 | 29,9 | 28,5 | 112,2 | 1,8 |
| 2011 | 596 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596 | 30 | 2,3 | 4,9 | 13,8 | 108,4 | 0,0 | 0,8 | 0,0 | 0,1 | 79,1 | 9,4 | 61,3 | 0,1 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ №378 | 200 | 1,7 | 1,3 | 17,3 | 86,7 | 0,0 | 0,1 | 0,4 | 0,0 | 62,3 | 11,0 | 36,0 | 0,8 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,3 | 11,8 | 94,2 | 566,8 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 3,3 | 181,7 | 63,8 | 247,3 | 3,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ | 60 | 0,8 | 0,1 | 4,0 | 20,4 | 0,1 | 6,0 | 1,2 | 0,3 | 20,0 | 32,9 | 61,0 | 0,9 |
| 2004 | 149 | СУП С КРУПОЙ (рисовая) ТТК №44 | 200 | 1,4 | 3,6 | 13,2 | 90,4 | 0,0 | 2,1 | 0,2 | 1,6 | 16,2 | 16,7 | 39,9 | 0,6 |
| 2011 | 294 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ТК №294 | 90 | 0,0 | 3,9 | 0,0 | 34,6 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 0,4 | 0,0 | 0,6 | 0,0 |
| 2004 | 302 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №302 | 160 | 4,3 | 4,3 | 26,7 | 162,3 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 24,0 | 23,0 | 101,4 | 1,7 |
| 2011 | 360 | КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛОМ №360 | 200 | 0,1 | 0,0 | 28,2 | 110,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 13,5 | 3,3 | 6,9 | 0,3 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 12,1 | 12,5 | 108,1 | 589,1 | 0,4 | 8,1 | 1,4 | 5,5 | 88,9 | 94,6 | 271,3 | 5,6 |
| Всего за день: | | | | 33,4 | 24,3 | 202,3 | 1 155,9 | 0,6 | 8,3 | 1,8 | 8,8 | 270,6 | 158,4 | 518,6 | 9,2 |

Утверждаю

Киселев Г.А.

8

Согласовано
Директор



9 день

| Сборник рецептур | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82 | 200 | 5,5 | 3,4 | 32,4 | 181,8 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 74,8 | 14,1 | 74,0 | 0,5 |
| 2004 | 2 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2 | 40/30 | 3,1 | 0,2 | 38,4 | 164,7 | 0,1 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 12,1 | 13,8 | 32,6 | 1,1 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 9,9 | 3,1 | 0,0 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 68,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,6 | 6,2 | 8,9 | 22,7 | 0,5 |
| Итого за прием пищи: | | | | 10,9 | 3,8 | 96,2 | 458,7 | 0,2 | 0,3 | 0,2 | 2,0 | 103,0 | 39,9 | 129,3 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71 | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0,0 | 2,4 | 0,0 | 0,1 | 12,4 | 7,6 | 22,7 | 0,4 |
| 2011 | 119 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ) | 200 | 5,8 | 3,9 | 14,9 | 117,8 | 0,2 | 4,1 | 0,2 | 1,6 | 36,2 | 33,6 | 81,1 | 2,0 |
| 2004 | 492 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492 | 150 | 2,3 | 3,2 | 23,6 | 132,5 | 0,0 | 2,8 | 0,0 | 1,4 | 9,4 | 22,2 | 60,9 | 0,6 |
| 2004 | 631 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631 | 200 | 0,2 | 0,2 | 14,5 | 60,8 | 0,0 | 1,6 | 0,0 | 0,1 | 13,5 | 4,8 | 4,0 | 0,8 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 10,4 | 14,9 | 37,8 | 0,9 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,0 | 8,1 | 95,3 | 513,2 | 0,4 | 10,9 | 0,2 | 5,1 | 88,4 | 89,9 | 237,8 | 6,1 |
| Всего за день: | | | | 32,4 | 17,3 | 222,8 | 1 182,4 | 0,8 | 21,4 | 0,5 | 7,5 | 462,0 | 181,2 | 561,5 | 9,1 |

Утверждаю

Киселев Г.А.

Согласовано
Директор



10 день

| Сборник рецептур | № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2004 | 302 | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101 | 200 | 7,1 | 5,7 | 32,6 | 210,0 | 0,2 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 94,0 | 56,2 | 190,2 | 1,7 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338 | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,3 | 68,4 | 0,0 | 9,6 | 0,0 | 0,3 | 21,6 | 12,2 | 14,9 | 3,0 |
| 2011 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д | 200 | 0,1 | 0,0 | 10,8 | 43,3 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 9,9 | 3,1 | 0,0 | 0,2 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |
| Итого за прием пищи: | | | | 10,8 | 6,5 | 77,2 | 413,6 | 0,3 | 9,8 | 0,2 | 1,9 | 133,8 | 83,4 | 235,3 | 5,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,1 | 24,4 | 0,1 | 7,2 | 0,0 | 0,2 | 25,4 | 24,3 | 54,5 | 1,2 |
| 2011 | 87 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47 | 200 | 1,5 | 3,5 | 7,6 | 68,8 | 0,0 | 13,3 | 0,2 | 1,5 | 37,8 | 26,8 | 56,8 | 1,1 |
| 2004 | 455 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ ТК №455 | 90 | 8,0 | 7,9 | 12,1 | 151,2 | 0,0 | 8,0 | 0,0 | 1,7 | 28,5 | 27,8 | 109,1 | 1,9 |
| 2004 | 516 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516 | 150 | 5,5 | 4,3 | 34,0 | 196,8 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 15,8 | 20,9 | 55,2 | 1,2 |
| 2004 | 639 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639 | 200 | 0,4 | 0,0 | 20,4 | 84,3 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,4 | 1,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,0 | 0,2 | 19,5 | 91,9 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 8,3 | 11,9 | 30,2 | 0,7 |
| | | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ | 40 | 2,5 | 0,4 | 16,5 | 79,2 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 6,5 | 6,8 | 31,3 | 1,4 |
| Итого за прием пищи: | | | | 21,8 | 16,4 | 115,2 | 696,6 | 0,4 | 28,5 | 0,2 | 6,1 | 130,7 | 120,3 | 337,1 | 7,5 |
| Всего за день: | | | | 32,6 | 22,9 | 192,4 | 1 110,2 | 0,7 | 38,3 | 0,4 | 8,0 | 264,5 | 203,7 | 572,4 | 13,1 |