

2 день

Утверждаю
Заведующий ИДОБУ №13
Котенок Т.В. *Котенок*
01 июля 2022 г.

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Na, мг	Cl, мг	Мg, мг	Se, мг					
Завтрак																										
СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	4,7	4,6	16,6	127,0	0,04	0,22	0,02	0,49	0,06	0,16	126,66	17,47	108,15	0,20	182,69	6,75	0,02	0,00	0,00	92	2012				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,9	15,0	98,4	0,02	0,18	0,01	0,05	0,03	0,13	105,54	17,29	86,71	0,29	153,07	5,60	0,01	0,00	0,00	433	2008				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	33	2008					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012						
Итого за прием пищи:	405	10,7	11,9	51,8	357,6	0,13	0,40	0,08	1,44	0,16	0,31	242,01	47,96	229,40	1,30	388,11	12,35	0,03	0,00	0,00	442	2008				
II Завтрак																										
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	180	2,5	2,7	15,1	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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:	180	2,5	2,7	15,1	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																										
САЛАТ ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИЗ МОРОСКОЙ КАПУСТЫ (КОНСЕРВЫ)	60	0,6	0,0	0,8	5,9	0,03	2,01	0,00	0,02	0,00	0,03	23,09	86,24	33,30	8,09	501,71	0,30	0,17	0,00	0,00	62	2008				
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,2	9,2	25,7	225,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2012				
РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ.	200	11,3	12,1	36,5	276,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	243	2012				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	88,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012					
Итого за прием пищи:	670	19,4	21,8	92,0	632,9	0,12	2,01	0,00	1,12	0,00	0,07	39,85	97,45	76,80	10,09	570,45	3,10	0,17	0,00	0,00	17	2008				
Полдник																										
ВАФЛИ	50	2,3	5,4	30,1	154,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	434	2008				
Итого за прием пищи:	250	7,9	10,3	39,4	258,9	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Ужин																										
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	9,5	10,9	13,9	182,3	0,09	0,00	0,15	3,87	0,00	0,00	234,89	34,20	331,52	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008				
СОУС СЛАДКИЙ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ.	50	0,7	3,3	4,7	49,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	360	2012				
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,3	0,3	21,6	120,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	565	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	9,68	3,60	3,71	0,37	13,21	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,6	0,2	16,6	69,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012						
Итого за прием пищи:	520	12,2	14,7	65,6	457,5	0,09	0,02	0,15	3,87	0,00	0,00	244,57	37,80	335,23	1,57	13,21	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Всего за день:		52,8	61,3	263,9	1796,2	0,39	3,46	0,26	6,43	0,16	0,59	730,43	205,60	785,43	13,12	1263,78	33,45	0,21	0,00	0,00	0,00	0,00				

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,2	14,3	23,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	17,9	21,3	5,7	287,2	0,09	0,39	3,53	2,73	0,58	171,18	25,73	292,32	2,80	323,56	32,28	0,06	214				
КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,2	13,0	108,8	0,04	0,53	0,02	0,04	0,18	163,00	23,52	125,06	0,34	236,09	11,25	0,00	433				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,8	0,2	18,0	51,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012					
Итого за прием пищи:	420	26,0	26,8	51,0	471,2	0,13	0,93	0,37	3,57	2,75	0,76	334,19	417,39	3,14	559,67	43,53	0,06	0,03				
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	180	2,5	2,7	15,1	89,4	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				
Итого за прием пищи:	180	2,5	2,7	15,1	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,8	2,8	4,7	47,7	0,02	1,91	0,48	1,38	0,00	23,08	14,50	27,62	0,63	138,14	3,21	0,02	55				
РАССОЛНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	180	1,3	1,7	6,0	56,5	0,04	3,46	0,20	0,23	0,02	19,91	15,03	36,72	0,56	253,85	2,62	0,02	74				
МЯСО ТУШЕНОЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	80/50	11,1	12,3	14,2	303,3	0,05	0,00	0,08	2,86	0,00	12,98	25,96	199,89	2,60	0,00	0,00	0,00	257				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	8,1	4,7	51,5	281,0	0,10	0,00	0,02	1,68	0,07	13,36	10,84	59,67	1,36	93,32	1,13	0,02	209				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	1,70	0,00	0,75	0,00	0,00	402					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,07	0,00	0,00	0,88	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	ГОСТ 31805-2012				
Итого за прием пищи:	740	23,9	21,9	101,6	793,3	0,28	5,37	0,78	7,04	0,09	0,12	84,29	75,64	6,75	540,46	9,20	0,05	0,02				
Полдник																						
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	50	4,7	5,4	24,4	164,7	0,05	0,12	0,03	0,38	0,15	0,07	42,67	9,13	59,54	0,40	95,97	3,75	0,01	453			
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,4	4,9	9,2	104,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434				
Итого за прием пищи:	250	9,1	10,3	33,6	269,4	0,05	0,12	0,03	0,38	0,15	0,07	42,67	9,13	59,54	0,40	95,97	3,75	0,01				
Ужин																						
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	7,3	7,1	12,5	151,6	0,08	1,17	0,01	2,34	0,00	25,75	15,22	96,31	0,59	0,00	0,00	0,00	245				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,5	22,2	153,9	0,13	10,39	0,03	0,25	0,06	0,13	56,07	31,50	100,35	1,19	786,24	9,61	0,03				
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	2,8	3,8	42,9	0,01	0,80	0,17	1,26	0,00	0,01	6,97	5,12	12,09	0,21	50,03	0,87	0,01				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,1	20,8	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,76	2,38	4,45	0,44	15,03	0,00	13				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,8	0,2	16,8	74,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012				
Итого за прием пищи:	490	13,5	15,6	60,3	443,8	0,22	12,39	0,21	3,85	0,08	0,14	91,55	54,22	215,20	2,43	853,30	10,47	0,04				
Всего за день:		76,0	76,3	261,8	2 067,0	0,68	18,81	1,40	14,84	3,07	1,09	552,70	186,25	1 060,62	12,72	2 046,40	66,95	0,16				

5 день

Утверждаю
Заведующий ИДОбУ №13
Котенок Т.В. Котенок
01 июля 2022 г.

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		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	Na, мг	F, мг	Se, мг	Турн					
Завтрак																									
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	8,8	10,5	31,8	0,12	0,73	0,06	0,18	0,12	0,26	223,57	40,02	224,14	1,31	353,26	15,12	0,00	0,02	189						
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	5,2	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	4,31	2,84	5,30	0,48	22,04	0,00	0,00	15							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	13							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	ГОСТ 31805-2012							
Итого за прием пищи:	405	12,1	14,9	57,1	412,3	1,45	0,10	1,08	0,19	0,29	237,68	56,06	263,99	2,61	429,64	15,12	0,01	0,02							
II Завтрак																									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1,8	2,0	13,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	565						
Итого за прием пищи:	120	1,8	2,0	13,4	91,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Обед																									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,8	1,8	8,9	37,2	0,00	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						
СУП С РЫБОЙ	180	4,9	3,8	11,4	96,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	87						
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	8,9	9,8	8,5	194,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	286						
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	3,9	26,8	137,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	330						
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,2	2,4	22,3	0,01	0,52	0,14	0,57	0,00	0,01	5,11	3,76	8,26	0,15	33,94	0,62	0,01	348						
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	12,7	54,4	0,01	1,92	0,00	0,30	0,00	0,01	13,33	4,85	4,75	0,95	134,16	0,96	0,00	394						
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	1,5	0,5	21,2	89,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012						
Итого за прием пищи:	730	19,9	21,2	91,9	631,0	0,02	2,44	0,14	0,87	0,00	0,02	18,44	8,61	13,01	1,10	168,10	1,58	0,01	0,00						
Полдник																									
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,8	29,1	171,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	73						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	4,4	4,9	9,2	104,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434						
Итого за прием пищи:	250	8,3	9,7	38,3	276,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
Ужин																									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	20,8	16,8	27,6	350,8	0,06	0,73	0,43	2,84	0,16	0,28	202,17	32,65	240,55	0,78	243,68	6,31	0,04	0,03						
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,5	3,0	7,5	63,9	0,01	0,17	0,02	0,06	0,04	0,06	49,68	6,03	37,86	0,06	69,78	3,53	0,00	0,00						
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВО-ЯГОДНОГО	200	0,0	0,0	28,6	114,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,26	5,15	0,00	0,20	0,00	0,00	411						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,7	0,2	13,1	71,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012						
Итого за прием пищи:	470	24,0	20,0	76,8	600,4	0,08	0,90	0,45	2,90	0,20	0,34	256,34	38,93	283,56	0,84	313,67	9,84	0,04	0,03						
Всего за день:		66,1	67,7	277,5	2 010,7	0,28	4,79	0,69	4,84	0,39	0,65	512,47	103,60	560,55	4,54	911,41	26,34	0,06	0,05						

6 день

Применение пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур			
	Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	Г, мг	Se, мг				
Завтрак																						
КАША "ДРУЖБА"	180	8,8	11,2	30,7	260,5	0,10	0,92	0,06	0,48	0,11	0,30	265,86	41,86	228,88	0,55	391,29	19,49	0,01	190	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,1	5,6	16,4	141,9	0,05	0,78	0,03	0,03	0,03	0,24	220,22	29,89	167,71	0,38	317,20	15,73	0,00	397	2012		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	98,00	5,00	58,00	0,07	9,50	0,00	0,00	14	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	46,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012			
Итого за прием пищи:	400	19,5	20,1	62,2	486,1	0,16	1,75	0,12	0,57	0,14	0,58	584,08	76,75	454,59	1,00	717,99	35,22	0,01				
II Завтрак																						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1,8	2,0	13,4	91,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	120	1,8	2,0	13,4	91,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00	0,00	61	2008
БОРЩ С МЯСОМ	180	7,8	6,5	26,5	225,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	62	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	8,1	15,4	37,4	284,6	0,17	33,30	0,30	2,55	0,00	0,00	57,72	45,51	212,01	2,22	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	309	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	670	19,7	22,1	91,9	642,7	0,27	36,30	0,30	3,65	0,00	0,05	88,28	65,11	269,91	4,58	153,35	2,80	0,00	0,00	0,00		
Полдник																						
БУЛОЧКА "УСТРИЦА С МАКОМ"	50	5,6	5,5	31,2	196,5	0,06	0,11	0,02	0,88	0,10	0,07	43,61	10,52	65,87	0,47	106,21	3,56	0,01	0,01	0,01	472	2012
МОЛОКО МЯГКОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	11,2	10,3	40,5	301,2	0,12	1,15	0,06	0,88	0,10	0,28	247,61	32,92	209,87	0,63	398,21	21,56	0,01	0,01	0,01		
Ужин																						
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	7,7	7,5	19,3	179,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	256	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	2,9	3,1	21,4	117,6	0,20	0,00	0,02	0,59	0,00	0,00	18,39	135,69	202,38	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	5,6	22,7	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,77	2,38	4,45	0,44	15,05	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	465	13,7	15,0	65,4	452,0	0,26	0,02	0,06	1,48	0,08	0,03	30,96	151,27	241,38	5,86	67,40	0,00	0,01	0,00	0,00		
Всего за день:		66,0	69,5	273,4	1 973,2	0,81	39,22	0,54	6,58	0,32	0,95	950,93	326,04	1 175,75	12,07	1 336,94	59,58	0,02	0,02	0,02		

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур		
		Белки, г		Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг		F, мг	Se, мг
		Углевод, г	ы, г																	
Завтрак																				
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	101	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	18,2	21,6	6,2	292,8	0,09	0,41	0,35	3,53	2,73	0,59	186,40	27,28	301,76	2,84	338,09	32,86	0,06	0,03	214
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	22,0	13,6	106,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	398	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	15,0	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	420	25,1	43,9	38,5	478,4	0,14	2,81	0,35	4,25	2,73	0,62	197,20	38,62	335,24	3,22	397,49	32,88	0,06	0,03	
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	180	2,5	2,7	15,1	89,4	0,00	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	
Итого за прием пищи:	180	2,5	2,7	15,1	89,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	1,7	4,6	36,5	0,02	1,67	0,63	1,03	0,00	0,02	18,31	12,73	18,32	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	40
СУП ОРОХОВЫЙ С КУРАМИ	180	7,4	4,1	15,8	130,0	0,16	3,32	0,18	1,96	0,03	0,07	31,12	28,81	85,77	1,91	392,19	4,11	0,04	0,00	101
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ	70	35,1	8,1	4,8	232,8	0,25	1,20	0,35	1,16	0,23	0,23	80,32	74,88	419,16	1,54	754,26	234,36	0,01	0,00	241
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,6	22,2	154,7	0,13	10,40	0,03	0,25	0,08	0,13	56,19	31,54	100,49	1,19	788,97	9,62	0,03	0,00	335
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	402	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	9,00	9,50	43,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012
Итого за прием пищи:	690	60,1	19,9	74,5	679,3	0,65	16,58	1,20	5,51	0,33	0,49	202,71	159,26	667,24	7,44	2 138,50	253,00	0,10	0,01	
Полдник																				
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	50	2,9	2,7	32,4	148,9	0,04	0,05	0,03	0,41	0,03	0,01	10,43	5,93	31,55	0,64	33,33	0,29	0,00	0,00	453
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,05	1,04	0,03	0,00	0,00	0,21	204,00	22,40	144,00	0,16	292,00	18,00	0,00	0,00	434
Итого за прием пищи:	250	8,5	7,6	41,8	253,7	0,10	1,09	0,07	0,41	0,03	0,22	214,43	28,33	175,55	0,80	325,33	18,29	0,00	0,00	
Ужин																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	9,3	14,1	36,0	287,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	306	
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	1,9	2,8	37,3	0,01	0,02	0,01	0,00	0,00	0,01	12,93	1,76	9,22	0,06	18,59	1,22	0,00	0,00	371
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	5,2	22,2	0,00	0,71	0,00	0,00	0,00	0,01	4,31	2,84	5,30	0,48	22,04	0,00	0,00	0,00	15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00	ГОСТ 31805-2012
Итого за прием пищи:	470	13,2	16,3	64,1	441,5	0,07	0,73	0,01	0,78	0,00	0,04	26,44	17,80	48,12	1,34	92,23	1,22	0,01	0,00	
Всего за день:		99,4	90,4	234,0	1 942,2	0,96	21,20	1,63	10,95	3,09	1,37	640,78	244,00	1 281,14	12,80	2 864,55	305,40	0,17	0,04	

9 день

Утверждаю
Заведующий ИДЛОБУ №13
Котенок Т.В. Котенюк
01 июля 2022 г.

Примем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецептур			
		г																			г		г
Завтрак																							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,6	7,2	16,9	146,8	0,03	0,15	0,04	0,54	0,11	0,11	90,26	12,78	77,18	0,20	129,20	4,55	0,01	0,00	189	2008		
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,9	2,8	11,1	82,0	0,02	0,18	0,01	0,05	0,03	0,12	103,67	17,07	85,28	0,29	150,55	5,50	0,01	0,00	387	2012		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,4	3,0	0,0	37,5	0,00	0,07	0,03	0,03	0,00	0,04	98,00	5,00	58,00	0,07	9,50	0,00	0,00	0,00	14	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,2	0,2	9,7	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012			
Итого за прием пищи:	400	10,0	13,3	37,7	312,7	0,06	0,39	0,08	0,62	0,14	0,27	291,93	34,85	220,47	0,56	289,25	10,05	0,02	0,00				
II Завтрак																							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	120	1,8	2,0	13,4	91,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	565	2008	
Итого за прием пищи:	120	1,8	2,0	13,4	91,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,3	3,9	3,2	58,6	0,02	1,01	0,98	1,04	0,00	0,06	92,59	20,02	65,55	0,48	102,84	2,40	0,02	0,00	50	2008		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	180	1,7	2,2	7,4	60,6	0,04	11,71	0,19	0,59	0,00	0,04	45,85	18,15	39,24	0,87	261,53	4,00	0,02	0,00	88	2008		
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	8,9	11,4	25,3	308,5	0,00	0,00	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		
ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,8	3,4	19,5	124,2	0,12	14,70	0,94	0,71	0,05	0,12	64,51	43,44	98,37	1,63	659,27	8,21	0,05	0,00	330	2012		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	5,8	23,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,76	1,70	0,00	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012			
Итого за прием пищи:	680	18,7	21,2	73,9	636,3	0,24	27,42	2,11	3,00	0,05	0,24	216,11	89,00	229,26	4,19	1 065,19	16,29	0,09	0,00				
Полдник																							
БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	50	4,4	5,1	27,5	151,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	452	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	200	4,6	4,2	12,4	121,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	250	9,0	9,3	39,9	273,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Ужин																							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	49,8	24,4	16,2	483,0	0,43	7,06	0,12	2,43	0,18	0,35	122,85	107,66	566,56	2,39	1 362,49	256,39	0,27	0,03	235	2008		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	5,8	24,9	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	4,95	3,29	6,14	0,56	25,35	0,00	0,00	0,00	15	2008		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,00	0,04	0,11	0,08	0,01	0,60	0,00	0,95	0,01	0,75	0,00	0,00	0,00	13	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012			
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00	ГОСТ 31805-2012			
Итого за прием пищи:	455	53,6	28,8	45,7	657,2	0,52	7,86	0,15	3,57	0,26	0,39	138,90	124,65	618,25	4,36	1 444,49	257,51	0,27	0,03				
Всего за день:		93,1	74,7	210,5	1 970,4	0,62	35,67	2,34	7,19	0,45	0,90	646,94	248,50	1 067,86	9,10	2 790,99	283,85	0,39	0,03				

10 день

Утверждаю
Заведующий МДОБУ №13
Котенок Т.В. *Котенок*
01 июля 2022 г.

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Zn, мг		
																						Сборник рецептур
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	180	7.5	10.1	21.3	207.1	0.10	0.77	0.05	0.60	0.10	0.26	225.29	41.11	202.94	0.65	346.62	16.62	0.01	0.00	0.00	414	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.2	12.6	82.9	0.03	0.48	0.01	0.00	0.00	0.10	101.16	15.36	75.99	0.26	148.88	8.31	0.00	0.00	0.00	395	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	0.60	0.00	0.95	0.01	0.75	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	0.00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	405	13.5	16.7	54.1	422.1	0.19	1.25	0.11	1.49	0.17	0.38	336.25	69.67	313.48	1.72	547.85	24.93	0.01	0.00	0.00	442	2008
II Завтрак																						
СОК ФРУКТОВЫЙ (ОВОЩНОЙ)	180	2.5	2.7	15.1	89.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	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:	180	2.5	2.7	15.1	89.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Обед																						
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	3.0	3.8	2.0	72.5	0.03	2.00	0.01	2.50	0.00	0.00	26.00	13.00	79.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	60	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ	180	2.1	2.1	8.9	75.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	95	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14.0	11.1	7.6	201.9	0.16	9.75	4.63	3.53	0.04	1.14	11.98	12.60	195.79	4.30	219.19	4.70	0.14	0.02	0.00	290	2008
КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1.5	2.9	43.8	127.2	0.17	0.00	0.05	0.13	0.00	0.00	19.61	47.29	132.65	1.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	181	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.3	2.0	1.8	26.6	0.00	0.04	0.01	0.06	0.04	0.00	4.82	1.08	3.17	0.05	5.39	0.07	0.00	0.00	0.00	347	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0.0	0.0	4.8	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.47	1.42	0.00	0.00	0.62	0.00	0.00	0.00	402	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	2.80	0.00	0.00	0.00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	700	24.2	22.5	90.2	624.9	0.45	11.79	4.70	7.31	0.08	1.18	77.88	84.89	454.11	8.00	283.19	7.57	0.14	0.03	0.00	0.00	0.03
Полдник																						
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	50	3.9	2.4	21.7	124.6	0.04	0.03	0.02	0.12	0.12	0.05	26.66	7.07	45.87	0.38	68.18	2.27	0.01	0.01	0.01	485	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	0.03	0.00	0.00	0.21	204.00	22.40	144.00	0.16	292.00	16.00	0.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	250	9.6	7.3	31.1	229.3	0.10	1.07	0.05	0.12	0.12	0.26	230.66	29.47	189.87	0.54	360.18	20.27	0.01	0.01	0.01	0.01	0.01
Ужин																						
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1.8	0.2	6.3	38.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	101	2012
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	16.4	20.0	5.7	268.3	0.08	0.39	0.31	3.28	2.45	0.53	169.45	24.65	271.76	2.56	306.30	29.80	0.05	0.03	0.00	214	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.3	0.3	21.6	120.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	565	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	5.6	23.8	0.00	0.71	0.00	0.00	0.00	0.01	4.32	2.84	5.30	0.48	22.05	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	1.6	20.1	54.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ГОСТ 31805-2012	
Итого за прием пищи:	530	21.7	22.1	61.1	505.4	0.08	1.10	0.31	3.28	2.45	0.54	173.77	27.49	277.06	3.04	328.35	29.80	0.05	0.03	0.00	0.03	0.03
Всего за день:		71.4	71.2	251.6	1 871.2	0.83	15.22	5.18	12.21	2.82	2.37	818.56	211.52	1 294.52	13.29	1 529.57	82.56	0.22	0.07	0.00	0.07	0.07