

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Сагоненко О.И.

2026 г.

2026r

Неделя №1

1 день Понедельник

№ РЕЦ.	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	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
Завтрак																	
173-175	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУП	210	4,10	3,00	19,06	180,24	0,22	2,08	32,00	0,86	0,17	221,60	79,60	315,40	2,10	261,64	11,20
210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	8,77	7,17	19,04	198,03	0,08	0,20	0,25	0,43	0,39	0,20	12,48	174,00	2,64	198,90	0,00
3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	5,80	8,30	16,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,10	0,07	139,20	9,45	96,00	0,49	42,60	0,00
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,05	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,00
	Итого за завтрак:	591	18,79	18,52	67,33	586,17	0,34	2,63	91,25	1,39	0,63	372,46	74,10	588,94	5,67	529,42	11,20
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,2	0,0	16,0	9,0	11,0	2,2	278,0	1,0
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
89	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	6,5	19,80	99,40	0,00	8,00	0,20	0,30	0,00	47,40	23,40	69,10	1,20	341,10	6,40
271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИИ С М/СЛ	90/10	10,46	15,60	20,22	175,00	0,47	0,00	46,33	3,64	0,15	15,15	16,99	120,14	1,89	200,40	7,89
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,52	2,78	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
388	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,51	0,21	15,57	101,60	0,01	100	0,00	0,00	0,06	21,34	3,44	3,44	0,63	10,34	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР.	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	860	26,2	26,1	104,3	916,26	0,7	118,5	46,5	6,8	0,3	117,9	103,5	395,6	7,2	854,3	19,8
	Итого за день:	1551	45,43	44,97	181,4	1449,43	1,04	131,13	137,78	8,38	0,91	506,31	186,55	995,49	15,03	1661,73	31,97

Неделя №1

2 день Вторник

№ РЕЦ.	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
297/330	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРСО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	90/30	8,75	12,90	10,30	164,40	0,00	0,50	0,10	0,10	0,10	32,30	13,50	109,70	0,90	154,80	5,20	
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,32	4,50	38,85	152,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00	
377,	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за завтрак:		592	19,02	17,86	82,09	485,52	0,20	13,83	0,1	0,98	0,62	88,15	75,32	387,67	4,93	531,88	7,60	
2 завтрак																		
406/421	ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	7,76	3,72	34,10	250,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,55	0,00	
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО	250/10	1,62	6,80	16,58	104,80	0,08	6,70	0,00	0,30	0,04	23,32	19,34	45,38	0,74	381,24	6,10	
228	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	11,78	13,46	19,42	155,50	0,05	3,36	5,24	2,27	0,05	35,16	43,68	145,97	0,77	292,59	25,90	
310/312	КАРТОФ.ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,90	3,70	24,49	191,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30	
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00	
ПФ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,43	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28	
Итого за обед:		860	24,3	25,0	100,7	788,36	0,4	30,5	5,9	4,6	0,2	162,9	152,7	472,5	5,8	1 85,6	45,0	
Итого за день:		1752	52,03	51,87	234,59	1646,28	1,43	45,31	16,43	5,87	0,89	271,81	251,10	920,11	12,32	2543,78	53,08	

Неделя №1

3 день Среда

№ РЕЦ.	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг
Завтрак																
59	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	170/30	9,60	10,91	35,51	302,00	0,10	0,89	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60
2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	4,40	5,95	17,60	156,00	0,04	0,10	0,47	0,02	10,00	5,60	22,80	0,60	55,20	0,00
382	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	0,00	0,16	125,78	14,00	90,00	0,13	190,70	9,0
	Итого за завтрак:	515	17,83	19,66	71,34	571,80	0,22	12,79	2,04	0,76	516,88	82,21	602,65	2,49	792,37	15,00
2 завтрак																
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,00	9,80	47,00	0,03	10,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00
Обед																
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВИР (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
99	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,3	5,2	20,5	76,20	0,05	8,30	0,2	0,03	27,9	16,6	39,42	0,62	307,2	0,0
392	ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ ОТВАРНЫЕ С М/СЛ	200/10	16,99	20,20	32,44	330,90	0,15	0,35	0,18	0,15	21,95	33,46	115,38	0,87	206,19	1,20
348	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,42	0,08	32,20	132,80	0,02	0,72	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	820	25,5	26,4	107,4	761,96	0,2	19,9	2,1	0,2	111,4	89,42	313,5	3,90	708,11	5,9
	Итого за день:	1435	43,76	46,10	188,52	1380,76	0,45	42,66	201,43	4,31	0,95	644,29	927,17	8,59	1778,48	21,88

Неделя №1

4 день Четверг

№ РЕЦ.	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	
Завтрак																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
282/330	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО- КУНЦЕВСКИ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	11,28	12,45	6,25	170,36	0,21	77,94	6484,90	1,50	1,60	19,65	15,08	223,38	11,47	248,56	4,20	
302	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,60	4,60	37,70	243,75	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00	
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,30	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00	
Итого за завтрак: 592			18,8	17,5	76,9	582,8	0,3	91,3	6484,9	2,4	1,6	62,5	68,68	420,4	13,41	492,9	6,6	
2 завтрак																		
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/50	4,2	2,4	34,8	206,5	0,0	0,0	36,0	0,6	0,0	10,5	6,2	42,2	0,6	62,5	0,0	
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,76	5,00	6,00	100,00	0,08	2,60	40,00	0,10	0,30	240,00	28,00	180,00	0,17	291,10	8,91	
Обед																		
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40	
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОЗЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,63	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72	
289	ГАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	14,22	19,07	2,84	297,60	0,08	15,53	20,02	0,50	0,16	50,46	53,07	148,38	2,63	901,02	0,11	
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРО- З. ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00	
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00	
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28	
Итого за обед:			840	26,9	101,8	773,7	0,5	30,4	20,2	3,6	0,2	140,6	135,0	408,8	7,3	1778,1	6,4	
Итого за день:			1682	53,7	44,5	221,5	1663,0	0,9	124,3	6581,1	6,7	2,1	453,6	237,9	1051,3	21,4	2624,7	21,9

Неделя №1

№ РЕЦ.	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ И М/СЛ	215	11,84	10,93	35,85	332,40	0,11	0,85	117,00	1,44	0,54	352,05	47,80	387,28	1,16	351,80	3,40
14	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	6,25	0,13	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за завтрак :	540	17,26	18,97	69,62	578,12	0,23	12,68	167,00	2,12	0,73	498,65	88,40	210,40	2,57	732,46	5,8
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	1,00
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12
265/291	ПЛОВ (МЯСО ИЛИ КУРА)	240	17,92	17,98	57,42	380,40	0,52	1,71	0,00	3,64	0,12	16,53	52,85	175,32	2,41	405,20	7,89
342	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	850	26,8	25,5	110,4	815,9	0,7	22,9	0,2	5,5	0,1	116,1	127,5	412,7	5,4	1 180,0	17,7
	Итого за день:	1490	44,43	44,91	189,82	1440,98	0,93	45,61	167,18	7,85	0,89	630,71	224,93	634,14	10,21	2190,46	24,49

Неделя №2

№ РЕЦ.	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С М/СЛ	90/10	11,15	13,33	19,80	211,10	0,05	3,11	19,91	3,20	0,04	49,15	21,78	138,75	1,86	199,32	98,00
310/312	КАРТОФ. ПЮРЕ (КАРТОФ. ОТВАРНОЙ)	150	3,90	3,70	24,49	191,00	0,10	9,20	0,60	0,40	0,10	42,80	33,70	83,00	1,30	681,70	8,30
377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	0,00	14,20	2,40	4,40	0,36	21,70	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	52,00	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за завтрак:	572	19,0	17,5	77,2	570,8	0,2	25,6	20,5	55,7	0,2	123,8	83,1	340,8	4,5	1 125,4	108,7
2 завтрак																	
406/421	ВЫПЕЧКА СОБСТВЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	100	7,76	8,72	34,10	250,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00
389	СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1,00	0,27	17,73	122,40	0,00	1,00	0,00	0,20	0,00	4,00	1,80	2,50	0,50	71,70	0,50
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ С ТОМАТ.-СМЕТАН. СОУСОМ	250/10 90/30	1,9	6,5	12,80	98,40	0,00	10,00	0,16	0,24	0,00	37,92	18,72	39,28	0,96	272,88	5,12
284/331	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	3,60	1,60	37,70	243,75	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	11,00	26,00	78,00	0,60	0,00	0,00
307	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,01	0,00	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	223,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	880	26,1	24,8	104,0	811,61	0,2	21,7	0,3	2,3	0,1	142,8	114,2	425,1	4,5	929,6	15,0
	Итого за день:	1752	80,9	76,3	354,8	2 688,8	1,4	71,1	31,6	60,7	0,5	434,2	336,3	1 253,4	15,6	3 210,6	139,7

8 день Среда

Неделя №2

№ РЕЦ.	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (ДЖЕМ ФРУКТОВЫЙ)	175/30	9,60	5,91	30,51	248,00	0,10	0,89	123,88	1,51	0,56	372,70	50,61	410,05	1,22	372,47	3,60
14	МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0,08	6,25	0,13	58,00	0,00	0,00	40,00	0,10	0,01	2,40	0,00	3,00	0,02	3,00	0,00
378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,00	0,16	126,60	15,40	92,80	0,41	154,60	0,00
428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	7,76	5,72	34,10	200,00	0,85	0,00	10,50	0,07	0,06	16,80	21,30	57,45	1,05	82,65	0,00
Итого за завтрак:		530	19,0	19,2	80,6	587,0	1,0	2,2	184,4	1,7	0,8	518,5	87,3	563,3	2,70	612,7	3,6
2 завтрак																	
338	ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	28,00	1,00
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250	5,70	4,50	18,80	139,00	0,24	3,68	0,16	1,68	0,00	28,56	26,00	62,24	1,60	375,20	1,72
259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	12,54	21,81	35,92	320,5	0,17	9,26	0,17	0,32	0,24	41,83	58,24	282,16	5,30	1138,92	0,00
348	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,42	0,08	32,20	132,80	0,01	0,72	0,02	0,00	0,00	32,48	17,46	31,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,92	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	12,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
Итого за обед:		840	25,5	27,4	109,2	814,38	0,6	24,2	0,4	3,7	0,3	132,0	140,2	542,5	9,93	2 016,0	6,4
Итого за день		1470	44,9	47,0	199,6	1 448,4	1,6	36,4	184,7	5,5	1,1	666,5	236,5	1 116,8	14,8	2 656,8	11,0

Неделя №2

№ РЕЦ.	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	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг
Завтрак																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
279/331	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СМЕТ. ТОМАТ. СОУСОМ	90/30	8,00	15,50	14,15	147,00	0,20	1,48	19,29	1,50	0,09	45,38	29,92	92,61	5,15	214,60	4,20
203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	6,52	2,78	26,45	219,20	0,06	0,00	0,00	1,20	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11	30,35	0,80
376	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,12	0,05	12,40	50,90	0,00	0,24	0,00	0,00	0,00	11,46	2,10	3,54	0,44	26,28	0,20
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,16	0,32	15,46	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,00	9,20	13,20	34,80	0,44	49,06	0,00
	Итого за завтрак:	585	17,8	18,7	68,5	510,6	0,3	1,7	19,3	3,2	0,1	70,9	66,3	168,1	7,1	320,3	5,0
2 завтрак																	
ПР	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	ВЕС/50	4,2	2,4	34,8	206,5	0,0	0,0	36,0	0,6	0,0	10,5	6,2	42,2	0,6	62,5	0,0
386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	3,76	5,00	8,00	100,00	0,08	2,60	40,00	0,10	0,30	240,00	28,00	180,00	0,17	291,10	8,91
Обед																	
70/71	ОВОЩИ СВЕЖИЕ ИЛИ КОНСЕРВ. (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,04	10,50	0,00	0,06	0,02	8,40	12,00	79,80	0,54	174,00	2,40
88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	2,42	6,96	9,32	71,80	0,04	12,62	0,00	0,60	0,04	39,40	17,70	39,20	0,66	306,60	3,00
261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	9,56	13,46	25,40	250,3	0,17	9,26	0,17	0,32	0,24	41,83	58,24	282,16	5,30	1138,92	0,00
303	КАША ПШЕНИЧНАЯ "АРТЕК"	150	6,32	4,50	38,35	152,40	0,12	0,00	0,00	0,30	0,50	24,05	34,22	158,97	2,69	132,72	0,00
492	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЗАМОРОЗ. ПЛОДОВ	200	0,10	0,10	17,90	115,00	0,02	0,72	0,02	0,02	0,00	32,48	17,46	32,44	0,70	229,80	0,00
ПР	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,40	19,32	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	0,00	11,50	16,50	43,50	0,55	61,32	0,00
ПР	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,24	0,44	0,68	91,96	0,04	0,00	0,00	0,94	0,00	9,20	10,00	42,40	1,24	36,80	2,28
	Итого за обед:	860	25,3	26,0	113,8	811,6	0,5	33,1	0,2	2,9	0,8	166,9	166,1	678,5	11,7	2 080,2	7,7
	Итого за день:	1695	51,0	38,4	145,0	1 208,1	0,6	132,8	44,7	5,7	0,5	207,9	252,1	781,0	11,2	1 325,8	41,8

TO THE
PUBLIC

2 завтрак