

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5 ти разовое питание, нетто

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120/4	6.0	13.3	1.9	151.8	0.18	0.03	0.15	1.03	59.14	96.37	8.38	0.98	234	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	2.00	0.02	0.00	0.36	17.10	14.40	10.80	1.80	ТТК	2018	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/20	2.4	0.9	30.0	135.4	8.00	0.04	0.00	0.00	10.10	22.70	6.70	0.40	2	2011	
Итого за прием пищи:	474	8.9	14.5	48.4	359.4	10.20	0.09	0.15	1.39	97.23	137.92	30.06	3.62			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	ТТК	2018	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	220	2.5	2.2	34.5	166.8	1.60	0.04	0.00	0.00	18.40	30.60	11.20	2.94			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.9	37.4	5.22	0.02	0.01	1.33	13.69	25.17	7.94	0.57	14	2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1.5	3.3	9.3	74.9	6.02	0.03	0.18	0.20	39.05	37.71	18.31	0.90	58	208	
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ в СЕТАННОМ СОУСЕ	80	7.7	5.4	7.8	113.1	0.31	0.05	0.04	0.27	36.31	108.56	22.71	0.54	265	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.9	7.3	22.7	172.8	10.52	0.13	0.04	0.28	67.54	104.31	32.89	1.22	146	2018	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	311	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	745	17.1	19.5	79.3	566.0	22.07	0.31	0.27	3.11	174.77	315.83	96.36	4.57			
Ужин																
КУКУРУЗА В ЗЁРНАХ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	20	0.6	0.0	1.2	7.2	0.74	0.02	0.00	0.22	3.35	10.38	3.52	0.12	12	2012	
БЕФСТРОГАНОВ	80	12.5	18.1	4.1	229.8	1.34	0.04	0.05	3.80	32.86	123.45	17.82	1.64	375	1996	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/5	2.0	4.2	12.9	97.9	0.00	0.02	0.02	0.50	15.45	16.30	4.68	0.38	227	2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.6	27.8	0.60	0.00	0.00	0.00	12.19	5.16	4.56	0.48	301	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.00	0.00	0.02	0.03	44.00	25.00	1.83	0.05	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	1.00	0.00	0.00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	475	19.3	28.3	43.1	505.1	2.68	0.14	0.13	5.43	116.09	213.81	42.15	3.83			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	220	7.6	5.4	19.8	158.9	3.00	0.10	0.02	0.39	256.14	204.12	34.94	2.36			
Всего за день:		55.4	69.9	225.1	1 756.2	39.55	0.68	0.57	10.32	662.63	902.28	214.71	17.32			

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5 ти разовое питание, нетто

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6.1	6.9	30.9	209.2	0.55	0.06	0.04	0.90	116.71	100.35	17.45	0.37	204	2018	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.05	0.40	9.96	34.78	2.17	0.45	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, С ПОВИДЛОМ	30/5/15	2.4	5.0	26.4	158.6	6.00	0.03	0.04	0.11	9.60	22.85	6.00	0.39	2	2011	
Итого за прием пищи:	475	11.1	14.1	63.9	425.1	6.57	0.10	0.13	1.41	147.16	162.43	29.80	1.65			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	60	4.8	3.4	29.0	165.4	0.00	0.06	0.02	0.15	10.70	41.20	6.70	0.49	438	2011	
Итого за прием пищи:	260	5.8	3.6	48.6	248.8	1.60	0.08	0.02	0.15	23.30	53.80	13.90	3.01			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	0.8	2.4	4.8	44.2	3.77	0.03	0.00	1.07	6.66	22.66	8.41	0.41	25	2012	
СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	200	6.9	2.1	9.7	85.1	3.81	0.08	0.14	0.99	31.84	117.53	32.44	0.85	92	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120/40	10.4	11.1	12.6	192.2	6.54	0.09	0.01	1.81	14.98	117.23	25.73	1.84	98	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	200	0.4	0.1	22.4	93.2	0.00	0.02	0.00	0.00	22.68	23.22	9.36	0.54	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	680	22.7	16.2	76.8	544.8	14.12	0.31	0.15	5.12	87.77	329.42	90.55	5.38			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	10.05	0.02	0.07	0.16	5.63	10.45	8.04	0.40	ТТК	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	4.0	13.7	111.6	0.73	0.04	0.02	0.00	150.37	124.38	31.61	0.90	306	2018	
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	16.6	18.9	16.4	304.8	8.15	0.14	0.76	0.74	47.11	191.97	44.49	2.35	292	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	460	24.7	23.3	49.8	512.7	18.93	0.26	0.85	1.73	210.85	359.32	93.88	4.81			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	ТТК	2008	
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.3	36.9	15.20	0.05	0.01	0.20	31.50	15.30	9.90	0.09	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	250	3.8	2.5	11.8	108.9	16.25	0.10	0.05	0.20	211.50	157.80	30.90	0.09			
Всего за день:		68.1	59.7	250.9	1 840.3	57.47	0.85	1.20	8.61	680.58	1 062.77	259.03	14.94			

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5-ти разовое питание, нетто
ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,	Жиры,	Углевод		С, мг	В1,	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg,	Fe,		
Завтрак															
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	130/20	15.5	11.7	25.8	279.0	0.21	0.04	0.07	0.36	128.67	160.54	18.66	0.64	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.0	4.1	0.0	37.4	0.00	0.00	0.04	0.11	0.60	0.95	0.00	0.01	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ФРУКТЫ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.00	0.36	19.00	16.00	12.00	2.00	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	475	17.5	16.2	52.3	435.9	5.23	0.08	0.11	1.22	163.30	197.06	40.78	3.45		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	220	1.6	0.9	35.1	154.2	1.60	0.03	0.00	0.00	15.80	19.80	9.20	2.82		
Обед															
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	1.0	2.7	5.0	48.4	1.93	0.02	0.50	1.45	22.91	28.20	15.71	0.62	34	2018
ЩИ	200/5	1.6	4.0	5.7	68.6	10.73	0.02	0.19	0.19	41.93	29.21	14.27	0.70	83	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2.3	3.4	12.9	92.0	12.08	0.06	0.47	0.35	38.51	52.57	25.09	1.12	158	2018
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	60	9.1	10.8	9.3	170.9	0.17	0.04	0.02	0.36	11.08	90.29	14.51	1.46	282	2012
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	88.00	0.01	0.16	0.00	19.17	3.06	4.86	0.54	ТТК	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	695	18.2	21.6	79.9	602.8	112.91	0.23	1.34	3.38	143.41	243.41	87.15	5.78		
Ужин															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.00	0.04	9.18	16.76	5.59	0.40	ТТК	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	9.4	5.7	9.2	128.8	1.76	0.07	0.18	1.52	73.62	158.37	37.74	1.36	259	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.9	7.3	22.7	172.8	10.52	0.13	0.04	0.28	67.54	104.31	32.89	1.22	146	2018
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	4.0	13.7	111.6	0.73	0.04	0.02	0.00	150.37	124.38	31.61	0.90	306	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.03	0.07	88.00	50.00	3.67	0.10	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	520	23.6	20.3	64.8	541.8	17.00	0.31	0.27	2.74	396.45	486.34	121.24	5.14		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	220	7.5	2.1	18.1	125.9	1.00	0.06	0.00	0.39	252.14	199.12	33.94	0.36		
Всего за день:		68.4	61.1	250.2	1 860.6	137.74	0.71	1.72	7.73	971.10	1 145.73	292.31	17.55		

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченко Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	200	5.4	4.1	21.8	146.2	0.52	0.07	0.02	0.04	112.97	97.70	21.79	0.53	80	2018
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.05	0.40	9.96	34.78	2.17	0.45	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	4.0	13.7	111.6	0.73	0.04	0.02	0.00	150.37	124.38	31.61	0.90	306	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ПОВИДЛОМ	30/5/15	2.4	5.0	26.4	158.6	6.00	0.03	0.04	0.11	9.60	22.85	6.00	0.39	2	2011
Итого за прием пищи:	470	15.2	15.3	62.0	447.1	7.25	0.15	0.13	0.55	282.90	279.71	61.57	2.27		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7.5	4.8	20.6	156.1	0.04	0.04	0.04	0.25	39.09	74.21	8.79	0.54	280	2018
Итого за прием пищи:	250	8.5	5.0	40.2	239.5	1.64	0.06	0.04	0.25	51.69	86.81	15.99	3.06		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.9	37.4	5.22	0.02	0.01	1.33	13.69	25.17	7.94	0.57	14	2018
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200/5	1.9	4.9	11.8	101.4	8.41	0.07	0.17	1.82	32.34	49.46	21.70	0.92	59	2018
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13.3	18.7	25.5	323.7	12.77	0.16	0.09	3.33	28.00	174.29	43.98	2.78	122	2018
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	311	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	695	19.2	27.1	76.8	630.3	26.4	0.33	0.27	7.51	92.21	289.00	88.13	5.61		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	ТТК	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150/20	12.4	16.1	13.8	250.6	20.03	0.06	0.05	2.46	64.43	137.19	31.50	2.37	126	2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.6	27.8	0.60	0.00	0.00	0.00	12.19	5.16	4.56	0.48	301	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.03	0.07	88.00	50.00	3.67	0.10	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	1.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	470	19.3	23.8	48.2	485.6	21.88	0.16	0.12	3.83	182.48	248.13	57.84	4.84		
Ужин 2															
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.01	0.22	34.00	23.00	13.00	0.30	ТТК	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	320	8.5	5.6	27.9	201.9	63.00	0.14	0.03	0.61	290.14	227.12	47.94	2.66		
Всего за день:		70.7	76.8	255.1	2 004.4	120.17	0.84	0.59	12.75	899.42	1130.77	271.47	18.44		

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150/5	6.5	6.9	24.9	187.8	0.37	0.14	0.03	2.57	81.35	150.67	74.92	2.40	184	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.05	0.40	9.96	34.78	2.17	0.45	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	1.00	0.00	0.00	13	2008	
ФРУКТЫ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.00	0.32	8.00	5.50	4.00	1.10	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	460	11.6	13.7	51.1	375.0	5.39	0.21	0.12	3.93	116.91	219.08	94.18	4.93			
Полдник																
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	ТТК	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	170	4.5	4.3	19.4	155.4	1.05	0.07	0.04	0.00	185.80	160.50	25.00	0.42			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	2.4	4.9	46.3	15.18	0.01	0.00	0.98	25.25	18.59	8.62	0.35	47	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2.6	3.5	11.7	89.8	4.72	0.07	0.22	0.21	27.44	63.93	21.65	0.96	65	2018	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60/10	7.4	8.8	5.5	131.8	0.33	0.03	0.03	0.42	22.72	69.32	8.60	0.61	306	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2.3	3.4	12.9	92.0	12.08	0.06	0.47	0.35	38.51	52.57	25.09	1.12	158	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	200	0.4	0.1	22.4	93.2	0.00	0.02	0.00	0.00	22.68	23.22	9.36	0.54	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	710	17.9	18.7	84.7	583.2	32.31	0.28	0.72	3.21	148.21	276.41	87.93	5.32			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	10.05	0.02	0.07	0.16	5.63	10.45	8.04	0.40	ТТК	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/20	9.9	6.8	11.2	148.3	0.32	0.07	0.13	2.22	49.35	151.56	35.92	0.98	83	2018	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.9	7.3	22.7	172.8	10.52	0.13	0.04	0.28	67.54	104.31	32.89	1.22	146	2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	530	23.1	19.8	63.7	530.4	23.89	0.36	0.26	3.49	382.26	487.84	115.59	5.76			
Ужин 2																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
ФРУКТЫ	50	0.2	0.2	4.9	23.5	5.00	0.02	0.00	0.32	8.00	5.50	4.00	1.10	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	250	1.2	0.4	24.5	106.9	6.60	0.04	0.00	0.32	20.60	18.10	11.20	3.62			
Всего за день:		58.3	56.9	243.4	1 750.9	69.24	0.96	1.14	10.95	853.78	1 161.93	333.90	20.05			

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ДО Павловский центр Логос 5 ти разовое питание,нетто

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	7.5	7.7	37.2	248.8	0.56	0.15	0.04	1.15	123.20	162.40	42.58	1.17	208	2018	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.05	0.40	9.96	34.78	2.17	0.45	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, С ПОВИДЛОМ	30/5/15	2.4	5.0	26.4	158.6	6.00	0.03	0.04	0.11	9.60	22.85	6.00	0.39	2	2011	
Итого за прием пищи:	475	12.5	14.9	70.2	464.7	6.58	0.19	0.13	1.66	153.65	224.48	54.93	2.45			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
БУЛОЧКА СДОБНАЯ	50	4.4	5.2	23.2	156.9	0.02	0.04	0.05	0.30	16.10	44.98	5.99	0.51	287	2018	
Итого за прием пищи:	250	5.4	5.4	42.8	240.3	1.62	0.06	0.05	0.30	28.70	57.58	13.19	3.03			
Обед																
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	60	1.0	2.7	5.0	48.4	1.93	0.02	0.50	1.45	22.91	28.20	15.71	0.62	34	2018	
УХА РЫБАЦКАЯ	200	5.6	2.1	10.4	83.1	5.28	0.08	0.01	0.20	28.24	97.82	29.65	0.85	74	2018	
ГУЛЯШ	80	11.8	13.7	1.9	178.4	0.99	0.03	0.01	2.06	9.67	104.22	14.98	1.57	96	2018	
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150/5	3.6	4.5	37.4	204.2	0.00	0.03	0.02	0.34	11.98	71.64	24.58	0.50	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	311	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	755	26.2	23.5	96.5	702.3	8.20	0.25	0.54	5.30	92.78	350.66	101.33	5.28			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	10.05	0.02	0.07	0.16	5.63	10.45	8.04	0.40	ТТК	2008	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	180	18.0	17.9	18.7	309.3	33.86	0.09	0.06	1.12	126.68	196.55	44.80	3.42	121	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.6	27.8	0.60	0.00	0.00	0.00	12.19	5.16	4.56	0.48	301	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.03	0.07	88.00	50.00	3.67	0.10	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	470	23.6	21.3	45.0	469.7	44.51	0.17	0.16	2.18	240.24	294.68	70.81	5.56			
Ужин 2																
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	435	2008	
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.01	0.22	34.00	23.00	13.00	0.30	ТТК	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	320	8.4	0.5	25.8	150.9	62.00	0.14	0.01	0.61	290.14	234.12	48.94	0.66			
Всего за день:		76.1	65.6	280.3	2 027.9	122.91	0.81	0.89	10.05	805.51	1 161.52	289.20	16.98			

ДЕНЬ: Воскресенье

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5 ти разовое питание,нет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/15	20.6	17.5	24.6	343.7	0.25	0.05	0.10	0.47	158.79	221.86	27.16	1.07	238	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	44.4	4.00	0.00	0.00	0.60	14.40	9.90	7.20	2.00	338	2011
Итого за прием пищи:	465	22.6	18.0	50.6	460.6	4.27	0.07	0.10	1.46	188.22	251.33	44.48	3.87		
II Завтрак															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	220	1.6	0.9	35.1	154.2	1.60	0.03	0.00	0.00	15.80	19.80	9.20	2.82		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	2.4	4.9	46.3	15.18	0.01	0.00	0.98	25.25	18.59	8.62	0.35	47	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1.7	2.2	13.2	80.0	5.55	0.07	0.19	1.09	19.99	50.69	19.72	0.79	101	2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10.5	7.3	4.4	125.6	0.30	0.06	0.02	1.73	55.66	150.58	32.18	0.56	250	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	3.0	4.6	24.0	149.4	12.11	0.14	0.03	0.26	19.49	80.06	32.31	1.38	144	2018
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	311	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	755	20.4	17.0	88.3	589.5	33.14	0.37	0.24	5.31	140.37	348.70	109.24	4.82		
Ужин															
КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	30	0.9	0.1	1.9	11.6	1.20	0.02	0.00	0.36	5.40	16.74	5.67	0.19	12	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	6.8	5.8	30.6	201.2	0.00	0.18	0.02	3.78	16.16	149.21	100.31	3.50	183	2018
АЗУ	80	11.8	18.5	2.0	221.6	1.08	0.03	0.01	4.15	11.13	104.83	14.98	1.58	98	2018
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	4.0	13.7	111.6	0.73	0.04	0.02	0.00	150.37	124.38	31.61	0.90	306	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	475	27.2	28.7	66.4	632.7	3.01	0.33	0.05	9.12	190.80	427.68	162.31	7.33		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00		
Всего за день:		77.9	69.9	250.5	1 950.0	45.02	0.88	0.41	15.89	787.19	1 236.51	354.23	20.84		

ДЕНЬ: Понедельник

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120/4	6.0	13.3	1.9	151.8	0.18	0.03	0.15	1.03	59.14	96.37	8.38	0.98	234	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2.3	0.9	26.4	121.2	6.00	0.03	0.00	0.00	9.00	21.90	6.00	0.38	2	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0.4	0.3	10.0	45.6	2.00	0.02	0.00	0.36	17.10	14.40	10.80	1.80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	469	8.8	14.5	44.8	345.2	8.20	0.08	0.15	1.39	96.13	137.12	29.36	3.60		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7.5	4.8	20.6	156.1	0.04	0.04	0.04	0.25	39.09	74.21	8.79	0.54	280	2018
Итого за прием пищи:	250	8.5	5.0	40.2	239.5	1.64	0.06	0.04	0.25	51.69	86.81	15.99	3.06		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.7	6.1	4.6	76.7	2.51	0.02	0.25	2.63	14.84	22.14	11.49	0.48	51	2008
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3.5	5.4	7.6	92.3	0.93	0.03	0.17	0.47	21.32	39.55	10.11	0.60	111	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8.2	7.3	9.7	137.8	0.42	0.04	0.04	0.16	12.74	73.16	9.10	0.82	308	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2.7	2.7	12.6	87.4	25.53	0.04	0.08	0.21	64.27	45.23	22.74	1.39	346	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	200	0.4	0.1	22.4	93.2	0.00	0.02	0.00	0.00	22.68	23.22	9.36	0.54	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	700	19.7	22.1	84.2	617.5	29.39	0.24	0.54	4.72	147.46	252.08	77.41	5.57		
Ужин															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.00	0.04	9.18	16.76	5.59	0.40	ТТК	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7.4	3.0	6.5	83.3	0.54	0.05	0.35	0.40	28.26	105.82	25.45	0.71	256	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.9	7.3	22.7	172.8	10.52	0.13	0.04	0.28	67.54	104.31	32.89	1.22	146	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.03	0.07	88.00	50.00	3.67	0.10	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	1.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	515	22.9	23.1	58.6	535.2	18.05	0.33	0.48	1.67	453.22	499.41	106.34	5.59		
Ужин 2															
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	170	4.5	2.4	14.2	117.9	1.05	0.07	0.04	0.39	184.14	157.62	26.94	0.36		
Всего за день:		64.4	67.1	242.0	1 855.3	58.33	0.78	1.25	8.42	932.64	1 133.04	256.04	18.18		

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенний

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	150/5	13.6	7.7	35.7	270.3	0.11	0.07	0.05	0.91	85.47	134.95	18.42	1.15	278	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0.1	4.2	0.1	37.5	0.00	0.00	0.04	0.05	0.50	1.00	0.00	0.00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018
ФРУКТЫ	50	0.2	0.2	5.2	23.5	2.50	0.01	0.00	0.18	9.50	8.00	6.00	1.00		2008
Итого за прием пищи:	440	16.2	12.3	62.1	426.8	2.63	0.12	0.09	1.73	112.57	170.98	37.51	3.13		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	220	2.5	2.2	34.5	166.8	1.60	0.04	0.00	0.00	18.40	30.60	11.20	2.94		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.3	4.4	7.9	77.6	3.82	0.02	0.03	1.98	20.97	32.81	16.64	0.94	48	2018
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.7	4.1	9.0	80.0	7.08	0.06	0.16	1.95	25.49	40.94	18.17	0.74	69	2018
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.3	8.6	1.7	156.6	10.24	0.15	4.77	1.13	15.59	194.87	14.12	4.26	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/5	2.0	4.2	12.9	97.9	0.00	0.02	0.02	0.50	15.45	16.30	4.68	0.38	227	2018
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	311	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	705	21.1	21.6	64.2	556.9	21.14	0.31	4.98	6.39	93.61	317.44	65.15	7.48		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	10.05	0.02	0.07	0.16	5.63	10.45	8.04	0.40	ТТК	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	80	12.9	16.6	9.4	238.3	0.79	0.04	0.01	2.92	10.08	111.63	14.91	1.71	264	2008
СОЛЯНКА ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	150	3.1	8.1	7.3	116.7	17.37	0.04	0.43	1.99	88.19	64.84	27.61	1.30	160	2018
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.6	27.8	0.60	0.00	0.00	0.00	12.19	5.16	4.56	0.48	301	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.00	0.00	0.02	0.03	44.00	25.00	1.83	0.05	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	515	20.5	26.6	43.0	497.3	28.81	0.16	0.53	5.93	167.83	249.60	66.69	5.10		
Ужин 2															
ФРУКТЫ	50	0.2	0.2	5.2	23.5	2.50	0.01	0.00	0.18	9.50	8.00	6.00	1.00	ТТК	2008
КЕФИР	200	6.0	0.2	8.0	62.0	2.00	0.08	0.00	0.00	252.00	196.00	30.00	0.00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	270	7.7	0.5	22.9	131.4	4.50	0.11	0.00	0.57	265.64	219.12	41.94	1.36		
Всего за день:		68.0	63.2	226.7	1 779.2	58.68	0.74	5.60	14.62	658.05	987.74	222.49	20.01		

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ «ДРУЖБА»	200/5	6.2	7.2	34.8	229.7	0.54	0.10	0.04	0.70	115.66	138.81	34.38	0.78	190	2018	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.05	0.40	9.96	34.78	2.17	0.45	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ПОВИДЛОМ	30/5/15	2.4	5.0	26.4	158.6	6.00	0.03	0.04	0.11	9.60	22.85	6.00	0.39	2	2011	
Итого за прием пищи:	475	11.2	14.4	67.8	445.6	6.56	0.14	0.13	1.21	146.11	200.89	46.73	2.06			
Полдник																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008	
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	220	6.7	6.0	25.6	183.8	3.00	0.09	0.02	0.00	255.20	196.20	31.00	2.30			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.9	37.4	5.22	0.02	0.01	1.33	13.69	25.17	7.94	0.57	14	2018	
СВЕКОЛЬНИК	200/5	2.0	4.1	14.0	103.3	6.10	0.05	0.17	1.54	43.21	56.17	26.68	1.35	70	2018	
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	15.0	17.3	16.4	284.0	8.08	0.14	0.75	0.73	45.82	178.62	43.04	2.22	292	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	200	0.4	0.1	22.4	93.2	0.00	0.02	0.00	0.00	22.68	23.22	9.36	0.54	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	705	22.1	25.1	82.0	648.0	19.40	0.32	0.93	4.85	137.01	331.96	101.63	6.42			
Ужин																
КУКУРУЗА В ЗЁРНАХ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	20	0.6	0.0	1.2	7.2	0.74	0.02	0.00	0.22	3.35	10.38	3.52	0.12	12	2012	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/20	9.9	6.8	11.2	148.3	0.32	0.07	0.13	2.22	49.35	151.56	35.92	0.98	83	2018	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/5	3.5	4.7	28.6	171.2	14.46	0.16	0.03	0.29	23.23	95.42	38.57	1.65	144	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	4.0	13.7	111.6	0.73	0.04	0.02	0.00	150.37	124.38	31.61	0.90	306	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	545	21.7	15.8	72.9	525.0	16.25	0.35	0.18	3.56	234.04	414.26	119.36	4.81			
Ужин 2																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
ФРУКТЫ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	38.00	0.06	0.01	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	300	1.8	0.4	27.1	121.4	39.60	0.08	0.01	0.20	47.60	29.60	18.20	2.62			
Всего за день:		63.5	61.7	275.4	1 923.8	84.81	0.98	1.27	9.82	819.96	1 172.91	316.92	18.21			

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логоп 3 ти разовое питание, нетто

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130/25	15.0	17.0	29.3	336.3	0.67	0.04	0.54	2.11	129.45	164.18	25.36	0.88	244	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1.2	1.5	0.0	18.2	0.00	0.00	0.02	0.03	44.00	25.00	1.83	0.05	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.7	0.2	19.1	84.5	0.00	0.03	0.00	0.66	5.04	24.30	9.72	0.72	ТТК	2018
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	480	18.4	19.1	64.7	512.6	10.69	0.10	0.57	3.43	205.38	228.93	49.09	4.29		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011
БУЛОЧКА ЗАКУСОЧНАЯ	50	3.9	1.6	23.8	124.7	0.94	0.06	0.01	0.40	10.02	38.49	7.81	0.48	436	2011
Итого за прием пищи:	250	4.9	1.8	43.4	208.1	2.54	0.08	0.01	0.40	22.62	51.09	15.01	3.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0.6	3.7	2.2	45.2	10.02	0.03	0.05	1.66	11.09	20.56	9.71	0.57	15	2018
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1.6	4.2	12.1	92.8	5.36	0.06	0.16	1.89	21.56	47.41	19.50	0.77	56	2018
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	90	10.5	5.2	10.2	132.1	0.33	0.07	0.16	0.30	52.39	148.76	33.12	0.69	271	2012
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	150/5	3.6	4.5	37.4	204.2	0.00	0.03	0.02	0.34	11.98	71.64	24.58	0.50	323	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	311	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	765	20.5	18.1	103.7	662.5	15.71	0.28	0.39	5.44	117.00	337.15	103.32	4.27		
Ужин															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.00	0.04	9.18	16.76	5.59	0.40	ТТК	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	60	10.2	14.4	5.6	195.4	0.35	0.04	0.17	2.94	30.90	113.04	18.83	1.65	38	2012
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150/5	5.6	4.7	35.9	208.4	0.00	0.07	0.02	1.21	16.54	42.34	8.75	0.97	227	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	495	25.0	24.7	70.8	609.1	7.34	0.26	0.21	5.02	316.36	393.66	71.91	6.18		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00		
Всего за день:		74.8	65.7	291.0	2 072.3	37.28	0.76	1.18	14.29	909.36	1 194.83	267.33	17.74		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логоп 5 ти разовое питание,нетто

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ	200/4	7.5	6.3	38.6	241.6	0.40	0.17	0.03	1.33	93.07	155.68	44.89	1.36	187	2008	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.05	0.40	9.96	34.78	2.17	0.45	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ПОВИДЛОМ	30/5/15	2.4	5.0	26.4	158.6	6.00	0.03	0.04	0.11	9.60	22.85	6.00	0.39	2	2011	
Итого за прием пищи:	474	12.5	13.5	71.6	457.5	6.42	0.21	0.12	1.84	123.52	217.76	57.24	2.64			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.00	0.02	0.00	0.00	5.80	18.00	4.00	0.42	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	220	2.5	2.2	34.5	166.8	1.60	0.04	0.00	0.00	18.40	30.60	11.20	2.94			
Обед																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО	60	1.7	3.1	3.6	49.4	3.18	0.05	0.01	1.95	11.73	32.44	11.28	0.37	10	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.2	2.3	16.1	94.4	5.28	0.07	0.17	0.35	20.07	46.29	18.74	0.84	100	2008	
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	6.7	5.7	8.4	117.7	5.00	0.07	1.80	0.73	11.51	99.68	11.88	1.98	284	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2.3	3.4	12.9	92.0	12.08	0.06	0.47	0.35	38.51	52.57	25.09	1.12	158	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	200	0.4	0.1	22.4	93.2	0.00	0.02	0.00	0.00	22.68	23.22	9.36	0.54	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	710	16.1	14.9	81.6	533.4	25.54	0.33	2.45	4.21	112.24	286.72	86.09	6.01			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0.4	0.1	1.5	9.6	10.05	0.02	0.07	0.16	5.63	10.45	8.04	0.40	ТТК	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6.8	5.8	30.6	201.2	0.00	0.18	0.02	3.78	16.16	149.21	100.31	3.50	183	2018	
ГУЛЯШ	80	11.8	13.7	1.9	178.4	0.99	0.03	0.01	2.06	9.67	104.22	14.98	1.57	96	2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.6	27.8	0.60	0.00	0.00	0.00	12.19	5.16	4.56	0.48	301	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.03	0.07	88.00	50.00	3.67	0.10	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	490	24.2	22.9	58.8	540.0	11.64	0.29	0.13	6.90	139.39	351.56	141.30	7.21			
Ужин 2																
ФРУКТЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	60.00	0.04	0.01	0.22	34.00	23.00	13.00	0.30	ТТК	2008	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6.1	5.3	10.1	113.0	3.00	0.08	0.02	0.00	252.00	189.00	29.00	2.00	434	2008	
Итого за прием пищи:	300	7.0	5.5	18.2	156.0	63.00	0.12	0.03	0.22	286.00	212.00	42.00	2.30			
Всего за день:		62.3	59.0	264.7	1 853.7	108.20	0.99	2.73	13.17	679.55	1 098.64	337.83	21.10			

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5 ти разовое питание, нетто

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/15	20.5	17.4	24.6	342.6	0.25	0.05	0.10	0.45	158.43	220.60	27.09	1.05	238	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ФРУКТЫ	50	0.2	0.2	5.2	23.5	2.50	0.01	0.00	0.18	9.50	8.00	6.00	1.00	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	415	22.3	17.7	46.0	438.6	2.77	0.08	0.10	1.02	182.96	248.17	43.21	2.85			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
ВАФЛИ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0.00	0.01	0.00	0.00	3.20	7.20	2.00	0.30		2008	
Итого за прием пищи:	220	1.6	0.9	35.1	154.2	1.60	0.03	0.00	0.00	15.80	19.80	9.20	2.82			
Обед																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1.3	4.4	7.9	77.6	3.82	0.02	0.03	1.98	20.97	32.81	16.64	0.94	48	2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.4	4.0	5.2	63.2	10.68	0.02	0.16	1.78	38.44	26.41	14.11	0.70	55	2018	
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ В СЕТАННОМ СОУСЕ	80	8.2	6.5	7.8	125.0	0.31	0.05	0.03	1.95	37.90	114.98	23.14	0.63	265	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3.9	7.3	22.7	172.8	10.52	0.13	0.04	0.28	67.87	104.37	32.91	1.22	146	2018	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.5	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.37	0.00	1.80	0.00	311	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	750	19.0	22.7	85.4	626.8	25.33	0.31	0.26	7.24	185.16	327.35	103.21	5.23			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	25	0.2	0.0	0.4	3.3	1.25	0.01	0.00	0.00	5.75	6.00	3.50	0.15	ТТК	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18.7	25.4	32.3	432.4	1.72	0.08	0.34	4.52	26.60	200.46	40.10	1.91	311	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.9	4.0	13.7	111.6	0.73	0.04	0.02	0.00	150.37	124.38	31.61	0.90	306	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.03	0.07	88.00	50.00	3.67	0.10	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	455	28.9	32.7	64.6	670.3	3.70	0.19	0.39	5.42	278.46	413.36	88.62	4.22			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	150	3.0	2.3	4.5	72.0	1.05	0.05	0.04	0.00	180.00	142.50	21.00	0.00			
Всего за день:		74.8	76.3	235.6	1 961.9	34.45	0.66	0.79	13.68	842.38	1 151.18	265.24	15.12			

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 5 ти разовое питание, нетто

ДЕНЬ: Воскресенье

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

СЕЗОН: Весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	180/4	7.1	7.7	29.4	215.7	0.51	0.16	0.03	1.24	123.08	184.13	49.14	1.38	206	2018	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2.5	2.2	0.1	30.7	0.00	0.01	0.05	0.40	9.96	34.78	2.17	0.45	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	6.5	26.6	0.02	0.00	0.00	0.00	10.89	4.45	4.18	0.44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ С ПОВИДЛОМ	30/5/15	2.4	5.0	26.4	158.6	6.00	0.03	0.04	0.11	9.60	22.85	6.00	0.39	2	2011	
Итого за прием пищи:	454	12.1	14.9	62.4	431.6	6.53	0.20	0.12	1.75	153.53	246.21	61.49	2.66			
Полдник																
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3.9	3.9	25.4	152.3	0.00	0.05	0.02	0.36	10.61	36.43	6.10	0.45	471	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	1.60	0.02	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.52	389	2011	
Итого за прием пищи:	250	4.9	4.1	45.0	235.7	1.60	0.07	0.02	0.36	23.21	49.03	13.30	2.97			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.5	3.1	1.9	37.4	5.22	0.02	0.01	1.33	13.69	25.17	7.94	0.57	14	2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/5	1.3	3.9	8.3	76.8	5.28	0.03	0.15	1.45	31.88	32.81	16.26	0.78	58	208	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60/10	7.4	8.8	5.5	131.8	0.33	0.03	0.03	0.42	22.72	69.32	8.60	0.61	306	2012	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2.3	3.4	12.9	92.0	12.08	0.06	0.47	0.35	38.51	52.57	25.09	1.12	158	2018	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	23.9	113.2	88.00	0.01	0.16	0.00	19.17	3.06	4.86	0.54	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.04	0.00	0.59	6.21	22.68	8.91	0.54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.00	0.05	0.00	0.66	5.40	26.10	5.70	1.20	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	715	16.4	20.0	79.8	581.3	110.91	0.24	0.82	4.80	137.58	231.71	77.36	5.36			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0.3	0.0	1.0	5.6	3.99	0.01	0.00	0.04	9.18	16.76	5.59	0.40	ТТК	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	80	7.8	6.6	11.1	138.0	0.21	0.05	0.13	2.28	27.12	103.13	24.68	0.54	261	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150/5	3.0	4.6	24.0	149.4	12.11	0.14	0.03	0.26	19.49	80.06	32.31	1.38	144	2018	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.1	0.0	6.6	27.8	0.60	0.00	0.00	0.00	12.19	5.16	4.56	0.48	301	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.3	0.00	0.00	0.03	0.07	88.00	50.00	3.67	0.10	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.00	0.04	0.00	0.44	3.60	17.40	3.80	0.80	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	525	16.3	14.5	60.9	443.8	16.91	0.26	0.19	3.48	163.72	287.63	80.55	4.06			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	6.0	2.0	8.4	80.0	1.00	0.04	0.00	0.00	248.00	184.00	28.00	0.00	435	2008	
ФРУКТЫ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.01	0.63	16.00	11.00	8.00	2.20	ТТК	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9	0.00	0.02	0.00	0.39	4.14	15.12	5.94	0.36	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	320	7.9	2.5	27.9	172.9	11.00	0.09	0.01	1.02	268.14	210.12	41.94	2.56			
Всего за день:		57.6	56.0	276.0	1 865.3	146.95	0.86	1.16	11.41	746.18	1 024.70	274.64	17.61			