

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

ДЕНЬ: Понедельник

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: весенний

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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 С МАСЛОМ	120/4	5,95	10,12	1,91	122,74	0,18	0,03	0,14	0,94	57,08	95,43	8,28	0,96	234	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,39	0,29	9,99	45,59	2,00	0,02	0,00	0,36	17,10	14,40	10,80	1,80	ТТК	2018
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	2,37	0,89	30,00	135,40	8,00	0,04	0,00	0,00	10,10	22,70	6,70	0,40	2	2011
Итого за прием пищи:	474	8,83	11,30	47,95	328,40	10,20	0,09	0,14	1,30	95,16	136,98	29,96	3,60		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	220	2,47	2,15	34,47	166,82	1,60	0,04	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,51	3,06	1,93	37,35	5,22	0,02	0,01	1,33	13,69	25,17	7,94	0,57	14	2018
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,46	3,26	9,27	74,94	6,02	0,03	0,18	0,20	36,40	37,17	18,15	0,88	58	2018
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СЕТАННОМ СОУСЕ	60/20	7,54	5,33	6,46	106,69	0,36	0,05	0,08	0,29	36,99	107,98	23,16	0,54	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/7	4,06	7,34	23,73	177,81	11,06	0,13	0,04	0,29	68,48	107,87	34,30	1,28	146	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	752	17,11	19,35	78,99	564,54	22,66	0,31	0,31	3,14	173,74	318,27	98,06	4,61		
Ужин															
КУКУРУЗА ЦЕЛЬНЫМИ ЗЁРНАМИ (КОНС.)	20	0,56	0,04	1,17	7,22	0,74	0,02	0,00	0,22	3,35	10,38	3,52	0,12	12	2012
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,47	16,16	3,71	210,37	1,34	0,04	0,05	2,96	32,77	122,95	17,73	1,64	94	2018
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/5	2,09	4,24	13,31	99,88	0,00	0,02	0,02	0,52	15,70	16,77	4,79	0,39	227	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00	0,00	0,02	0,03	44,00	25,00	1,83	0,05	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	475	19,27	26,37	42,61	485,72	2,68	0,14	0,13	4,61	116,24	213,78	42,17	3,84		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	220	7,58	5,42	19,83	158,94	3,00	0,10	0,02	0,39	256,14	204,12	34,94	2,36		
Всего за день:		55,26	64,59	223,85	1 704,42	40,14	0,68	0,60	9,44	659,68	903,75	216,33	17,35		

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

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	6,07	6,86	28,95	201,49	0,55	0,06	0,04	0,90	116,67	100,35	17,45	0,37	205	2018	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,05	0,40	9,96	34,78	2,17	0,45	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,37	5,01	26,40	158,60	6,00	0,03	0,04	0,11	9,60	22,85	6,00	0,39	2	2011	
Итого за прием пищи:	475	11,04	14,12	61,54	415,42	6,57	0,10	0,13	1,41	147,11	162,43	29,80	1,65			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	50	3,93	3,03	21,67	129,51	0,00	0,04	0,03	0,17	9,39	35,56	5,29	0,42	438	2011	
Итого за прием пищи:	250	4,90	3,22	41,26	212,93	1,60	0,06	0,03	0,17	21,99	48,16	12,49	2,94			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	60	0,85	2,55	4,97	46,19	2,33	0,01	0,00	1,13	19,38	22,57	11,52	0,73	33	2012	
СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	200	7,77	2,57	12,12	103,12	5,45	0,10	0,17	1,16	36,27	134,06	38,78	1,05	92	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	160	10,36	11,12	12,63	192,17	6,54	0,09	0,01	1,81	14,65	117,16	25,71	1,83	98	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	680	23,64	16,78	79,49	564,80	14,32	0,31	0,18	5,35	104,59	345,79	99,98	5,89			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008	
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОБОЩАМИ	180	16,62	18,88	16,28	304,31	8,10	0,14	0,76	0,74	46,77	191,34	44,34	2,34	143	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00	0,00	0,02	0,03	44,00	25,00	1,83	0,05	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	465	25,51	24,48	48,58	522,14	18,88	0,26	0,87	1,76	252,65	374,26	89,44	4,54			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	ТТК	2008	
ФРУКТЫ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	15,20	0,05	0,01	0,20	31,50	15,30	9,90	0,09	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	250	3,78	2,44	11,78	108,86	16,25	0,10	0,05	0,20	211,50	157,80	30,90	0,09			
Всего за день:		68,87	61,04	242,65	1 824,15	57,62	0,83	1,26	8,89	737,84	1 088,44	262,61	15,11			

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

ДЕНЬ: Среда

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: весенний

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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																
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	130/0/2	15,54	11,72	23,52	269,72	0,21	0,04	0,07	0,36	128,63	160,54	18,66	0,64	227	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ФРУКТЫ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,00	0,36	19,00	16,00	12,00	2,00	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	470	17,54	12,14	49,60	387,33	5,23	0,08	0,07	1,11	162,65	196,11	40,78	3,44			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	220	1,53	0,85	35,05	154,22	1,60	0,03	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82			
Обед																
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ С МАСЛОМ	60	0,99	2,69	4,99	48,38	1,93	0,02	0,50	1,45	22,91	28,20	15,71	0,62	34	2018	
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	1,47	3,22	4,72	56,78	10,73	0,02	0,18	0,17	41,60	27,98	14,06	0,69	83	2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/0/7	4,06	7,34	23,73	177,81	11,06	0,13	0,04	0,29	68,48	107,87	34,30	1,28	146	2018	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	8,40	9,18	5,99	140,12	0,17	0,03	0,01	0,31	8,46	72,10	9,37	1,05	282	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	200	0,33	0,14	19,21	85,60	44,00	0,01	0,08	0,00	13,77	1,53	3,33	0,27	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	732	18,79	22,93	81,72	618,39	67,89	0,29	0,81	3,25	165,03	277,76	89,48	5,25			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,00	0,04	9,18	16,76	5,59	0,40	ТТК	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,14	3,15	12,01	86,06	12,06	0,06	0,46	0,97	37,97	51,25	24,89	1,11	158	2018	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8,93	5,96	6,83	117,05	0,32	0,06	0,13	2,22	42,54	128,57	29,78	0,52	83	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	510	20,99	16,16	50,61	435,04	17,10	0,23	0,64	4,13	333,94	394,05	99,16	3,88			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00	0,04	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	435	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	220	7,48	2,12	18,13	125,94	1,00	0,06	0,00	0,39	252,14	199,12	33,94	0,36			
Всего за день:			66,33	54,20	235,11	1 720,92	92,82	0,69	1,52	8,88	929,56	1 086,84	272,56	15,75		

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

ДЕНЬ: Четверг

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: весенний

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК-МИ ИЗД-МИ И МАСЛОМ	200	5,43	4,08	21,75	146,16	0,52	0,07	0,02	0,04	112,97	97,70	21,79	0,53	78	2018
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,05	0,40	9,96	34,78	2,17	0,45	209	2011
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,37	5,01	26,40	158,60	6,00	0,03	0,04	0,11	9,60	22,85	6,00	0,39	2	2011
Итого за прием пищи:	470	14,78	15,08	60,85	438,70	7,25	0,15	0,13	0,55	281,04	270,28	55,45	1,96		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,62	5,60	16,94	153,71	0,06	0,04	0,05	0,25	52,01	87,32	9,78	0,52	280	2018
Итого за прием пищи:	250	9,59	5,79	36,53	237,13	1,66	0,06	0,05	0,25	64,61	99,92	16,98	3,04		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ	60	0,96	2,36	4,94	46,29	15,18	0,01	0,00	0,98	25,25	18,59	8,62	0,35	47	2011
РАССОЛЬНИК ДОМ-Й СО СМЕТ-Й НА МЯСН.БУЛ-НЕ	200/5	1,91	4,89	11,98	102,56	8,52	0,07	0,17	1,82	33,12	50,92	22,05	0,94	59	2018
ЗАПЕКАНКА КАРТОФ-Я С МЯСОМ В ТОМ. СОУСЕ	180	13,26	15,22	25,49	292,47	12,77	0,16	0,07	3,24	27,56	173,64	43,98	2,77	122	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	695	19,67	22,83	80,01	609,07	36,47	0,32	0,24	7,07	104,11	283,23	89,16	5,40		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦ.)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	ТТК	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	170	12,30	16,09	13,28	248,28	20,03	0,06	0,05	2,46	64,31	136,65	31,40	2,36	126	2018
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00	0,00	0,05	0,07	0,70	1,40	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	472	19,23	25,34	47,26	496,31	21,88	0,16	0,13	3,85	182,55	247,99	57,74	4,83		
Ужин 2															
ФРУКТЫ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,01	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30	ТТК	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	320	8,48	5,62	27,93	201,94	63,00	0,14	0,03	0,61	290,14	227,12	47,94	2,66		
Всего за день:		71,75	74,66	252,58	1 983,15	130,26	0,83	0,58	12,33	922,45	1 128,54	267,27	17,89		

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

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТА: Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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 ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,52	6,89	24,87	187,85	0,37	0,14	0,03	2,57	81,35	150,67	74,92	2,40	184	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,05	0,40	9,96	34,78	2,17	0,45	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00	13	2008
ФРУКТЫ	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	0,02	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	460	11,59	13,67	50,61	373,09	5,39	0,21	0,12	3,93	116,90	219,08	94,18	4,93		
Полдник															
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	ТТК	2008
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	170	4,50	4,21	19,38	155,40	1,05	0,07	0,04	0,00	185,80	160,50	25,00	0,42		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,51	3,06	1,93	37,35	5,22	0,02	0,01	1,33	13,69	25,17	7,94	0,57	14	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	2,68	1,91	11,77	75,29	4,16	0,09	0,21	0,80	23,37	47,56	20,69	1,02	65	2018
БИТОЧКИ РУБ-Е ИЗ ПТИЦЫ ПАР-Е В СМЕТ. СОУСЕ	60/10	7,38	8,73	5,43	131,15	0,32	0,03	0,03	0,42	23,05	68,72	8,56	0,62	306	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,14	3,15	12,01	86,06	12,06	0,06	0,46	0,97	37,97	51,25	24,89	1,11	158	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	710	17,37	17,39	80,91	553,17	21,76	0,31	0,71	4,77	132,37	264,70	86,05	5,60		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/7	4,06	7,34	23,73	177,81	11,06	0,13	0,04	0,29	68,48	107,87	34,30	1,28	146	2018
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВ-МИ ЗАП-Е В СМЕТ. СОУСЕ	60/20	8,15	5,73	4,12	103,70	1,76	0,05	0,18	1,52	68,92	122,35	27,16	0,52	259	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	517	21,55	18,75	57,69	490,89	25,87	0,34	0,31	2,80	402,77	462,19	108,24	5,36		
Ужин 2															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ФРУКТЫ	50	0,20	0,20	4,90	23,50	5,00	0,02	0,00	0,32	8,00	5,50	4,00	1,10	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	250	1,17	0,39	24,49	106,92	6,60	0,04	0,00	0,32	20,60	18,10	11,20	3,62		
Всего за день:		56,18	54,41	233,08	1 679,47	60,67	0,97	1,18	11,82	853,44	1 124,57	324,67	19,93		

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

ДЕНЬ: Суббота

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: весенний

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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																
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ПОВИДЛОМ	160/25	25,33	14,70	36,78	385,61	0,31	0,06	0,09	0,23	191,84	256,13	28,75	1,01	240	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018	
ФРУКТЫ	50	0,45	0,10	4,05	21,50	30,00	0,02	0,01	0,11	17,00	11,50	6,50	0,15	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	455	31,76	18,66	63,12	556,33	31,04	0,14	0,12	0,73	361,49	397,70	66,68	2,11			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	3,92	4,02	24,95	151,53	0,00	0,05	0,03	0,38	10,99	37,61	6,11	0,47	471	2008	
Итого за прием пищи:	250	4,89	4,21	44,54	234,95	1,60	0,07	0,03	0,38	23,59	50,21	13,31	2,99			
Обед																
САЛАТ КАРТОФ-Й С СОЛ-МИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ	60	0,75	2,44	5,33	46,63	3,47	0,03	0,00	1,00	7,00	21,22	8,77	0,39	42	2011	
УХА РЫБАЦКАЯ	200	5,64	2,10	10,35	83,14	5,28	0,08	0,01	0,20	28,24	97,82	29,65	0,85	72	2018	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,82	13,71	1,91	178,39	0,99	0,03	0,01	2,06	9,34	104,15	14,96	1,57	96	2018	
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ С МАСЛОМ	150/5	3,86	4,55	40,54	218,55	0,00	0,03	0,02	0,36	12,30	77,62	26,57	0,54	323	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	755	26,28	23,24	99,97	714,86	9,74	0,26	0,04	4,87	76,86	349,59	96,36	5,09			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008	
ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ	180	18,03	17,85	18,75	309,31	33,86	0,09	0,06	1,12	126,68	196,55	44,80	3,42	121	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	470	23,72	21,20	44,65	467,87	44,51	0,17	0,16	2,18	240,23	294,68	70,81	5,56			
Ужин 2																
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	0,08	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	435	2008	
ФРУКТЫ	50	0,45	0,10	4,05	21,50	30,00	0,02	0,01	0,11	17,00	11,50	6,50	0,15	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	270	7,93	0,42	21,78	129,44	32,00	0,12	0,01	0,50	273,14	222,62	42,44	0,51			
Всего за день:			94,58	67,73	274,06	2 103,45	118,89	0,76	0,36	8,66	975,31	1 314,80	289,60	16,26		

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

ДЕНЬ: Воскресенье

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: весенний

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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	19,94	17,46	20,05	322,60	0,25	0,04	0,10	0,47	156,43	204,61	22,21	0,68	239	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	44,40	4,00	0,00	0,00	0,60	14,40	9,90	7,20	2,00	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	465	21,94	17,98	45,63	437,61	4,27	0,06	0,10	1,46	185,85	234,08	39,53	3,48		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	220	1,53	0,85	35,05	154,22	1,60	0,03	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,51	3,06	1,93	37,35	5,22	0,02	0,01	1,33	13,69	25,17	7,94	0,57	14	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	2,52	2,35	19,09	107,91	6,27	0,08	0,19	1,35	23,17	75,53	24,08	0,99	101	2011
СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	10,45	7,30	4,41	125,58	0,30	0,06	0,02	1,73	55,66	150,58	32,18	0,56	250	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	2,87	4,57	23,25	145,92	11,74	0,13	0,03	0,26	20,87	78,06	31,44	1,36	144	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	755	20,56	17,72	90,52	604,91	23,53	0,38	0,25	5,92	133,37	378,12	112,05	5,22		
Ужин															
КУКУРУЗА ЦЕЛЬНЫМИ ЗЁРНАМИ (КОНС.)	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20	0,02	0,00	0,36	5,40	16,74	5,67	0,19	12	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	120/5	6,77	5,77	30,61	201,19	0,00	0,18	0,02	3,78	16,16	149,21	100,31	3,50	183	2018
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,82	18,47	1,98	221,64	1,08	0,03	0,01	4,15	11,13	104,83	14,98	1,58	95	2018
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	475	26,79	28,34	65,25	624,48	3,01	0,33	0,05	9,12	188,94	418,25	156,19	7,02		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	434	2008
Итого за прием пищи:	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00		
Всего за день:		76,92	70,19	246,55	1 934,22	35,41	0,88	0,42	16,50	775,96	1 239,25	345,97	20,54		

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

ДЕНЬ: Понедельник

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: весенний

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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 С МАСЛОМ	120/4	5,95	10,12	1,91	122,74	0,18	0,03	0,14	0,94	57,08	95,43	8,28	0,96	234	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/15	2,34	0,89	26,36	121,20	6,00	0,03	0,00	0,00	9,00	21,90	6,00	0,38	2	2011	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	100	0,39	0,29	9,99	45,59	2,00	0,02	0,00	0,36	17,10	14,40	10,80	1,80	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	469	8,80	11,30	44,31	314,20	8,20	0,08	0,14	1,30	94,06	136,18	29,26	3,58			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	10,08	6,95	17,38	173,53	0,10	0,05	0,07	0,53	64,81	110,45	11,69	0,76	287	2018	
Итого за прием пищи:	250	11,05	7,14	36,97	256,95	1,70	0,07	0,07	0,53	77,41	123,05	18,89	3,28			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ	60	0,73	6,09	4,65	76,68	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	4,09	5,88	7,56	99,30	0,93	0,03	0,17	0,49	21,58	44,51	10,69	0,67	111	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	8,21	7,34	9,73	137,77	0,42	0,04	0,04	0,16	12,74	73,16	9,10	0,82	134	2018	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,73	2,72	12,56	87,35	25,53	0,04	0,08	0,21	64,27	45,23	22,74	1,39	346	2008	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	700	20,42	22,57	84,27	624,42	29,39	0,24	0,54	4,74	147,72	257,04	77,99	5,64			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,00	0,04	9,18	16,76	5,59	0,40	ТТК	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	7,39	3,03	6,52	83,32	0,54	0,05	0,35	0,40	28,26	105,82	25,45	0,71	256	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/7	4,06	7,34	23,73	177,81	11,06	0,13	0,04	0,29	68,15	107,80	34,28	1,28	146	2018	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	434	2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	522	23,02	23,13	59,61	540,28	18,59	0,33	0,48	1,68	453,83	502,90	107,73	5,65			
Ужин 2																
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ЙОГУРТ	100	2,00	1,50	3,00	48,00	0,70	0,03	0,03	0,00	120,00	95,00	14,00	0,00	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	120	3,48	1,62	12,73	93,94	0,70	0,05	0,03	0,39	124,14	110,12	19,94	0,36			
Всего за день:			66,77	65,76	237,89	1 829,79	58,58	0,77	1,26	8,64	897,16	1 129,29	253,81	18,51		

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

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-	Сборник рецеп.
		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 МАК-Н С ТВОРОГОМ И ПОВИДЛОМ	150/5	13,39	7,76	33,00	258,52	0,11	0,06	0,05	0,91	84,51	127,64	16,27	0,98	231	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ФРУКТЫ	50	0,20	0,15	5,15	23,50	2,50	0,01	0,00	0,18	9,50	8,00	6,00	1,00	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	440	15,98	12,24	58,85	413,10	2,63	0,11	0,09	1,73	111,60	163,77	35,36	2,96		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	220	2,47	2,15	34,47	166,82	1,60	0,04	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	60	0,85	2,55	4,97	46,19	2,33	0,01	0,00	1,13	19,38	22,57	11,52	0,73	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,66	4,10	9,05	80,04	7,08	0,06	0,16	1,95	25,49	40,94	18,17	0,74	69	2018
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	10,88	7,19	1,66	131,10	8,39	0,12	3,89	0,93	14,05	159,31	12,07	3,47	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/5	2,13	4,25	13,58	101,19	0,00	0,02	0,02	0,53	15,85	17,09	4,87	0,40	227	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	705	18,32	18,39	61,99	503,30	17,80	0,27	4,07	5,37	90,88	272,43	58,17	6,50		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008
ГОВЯДИНА В СЛАДКОМ СОУСЕ	80	12,21	15,75	3,05	202,74	0,79	0,03	0,01	2,77	8,48	105,87	13,90	1,57	264	2008
СОЛЯНКА ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	150	3,12	8,08	7,31	116,73	17,37	0,04	0,43	1,99	88,19	64,84	27,61	1,30	160	2018
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00	0,00	0,02	0,03	44,00	25,00	1,83	0,05	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	515	19,87	25,69	36,26	459,87	28,81	0,15	0,53	5,78	166,22	243,84	65,68	4,96		
Ужин 2															
ФРУКТЫ	50	0,20	0,15	5,15	23,50	2,50	0,01	0,00	0,18	9,50	8,00	6,00	1,00	ТТК	2018
КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00	0,08	0,00	0,00	252,00	196,00	30,00	0,00	435	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	270	7,68	0,47	22,88	131,44	4,50	0,11	0,00	0,57	265,64	219,12	41,94	1,36		
Всего за день:		64,32	58,94	214,45	1 674,53	55,34	0,68	4,69	13,45	652,74	929,76	212,35	18,72		

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

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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 МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА С МАСЛОМ	200/5	6,24	7,18	32,89	221,91	0,54	0,10	0,04	0,70	115,62	138,81	34,38	0,78	210	2018
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,05	0,40	9,96	34,78	2,17	0,45	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,37	5,01	26,40	158,60	6,00	0,03	0,04	0,11	9,60	22,85	6,00	0,39	2	2011
Итого за прием пищи:	475	11,21	14,44	65,48	435,84	6,56	0,14	0,13	1,21	146,06	200,89	46,73	2,06		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	434	2008
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	220	6,66	5,96	25,56	183,80	3,00	0,09	0,02	0,00	255,20	196,20	31,00	2,30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМ-ОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	10,02	0,03	0,05	1,66	11,09	20,56	9,71	0,57	15	2018
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,09	4,06	14,34	104,77	6,25	0,05	0,17	1,55	44,27	58,15	27,16	1,39	70	2018
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	14,80	16,05	15,79	269,74	7,73	0,13	0,74	0,60	43,97	173,56	41,46	2,16	143	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	705	22,14	24,34	82,11	643,00	24,00	0,32	0,96	5,06	133,62	324,27	102,30	6,40		
Ужин															
КУКУРУЗА ЦЕЛЬНЫМИ ЗЁРНАМИ (КОНС.)	20	0,56	0,04	1,17	7,22	0,74	0,02	0,00	0,22	3,35	10,38	3,52	0,12	12	2012
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/20	9,15	6,77	7,49	130,30	0,32	0,06	0,13	2,22	47,67	131,95	30,29	0,54	83	2018
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	180/5	3,53	4,70	28,61	171,24	14,46	0,16	0,03	0,29	23,23	95,42	38,57	1,65	144	2018
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	550	20,59	19,70	68,09	536,27	16,25	0,34	0,22	3,61	231,00	386,22	107,61	4,06		
Ужин 2															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ФРУКТЫ	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	0,06	0,01	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	300	1,77	0,39	27,09	121,42	39,60	0,08	0,01	0,20	47,60	29,60	18,20	2,62		
Всего за день:		62,37	64,83	268,33	1 920,33	89,41	0,97	1,34	10,08	813,48	1 137,18	305,84	17,44		

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

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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 МОР-Ю И ПОВИДЛОМ	130/25	15,04	17,05	27,40	328,53	0,67	0,04	0,54	2,11	129,41	164,18	25,36	0,88	244	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00	0,00	0,02	0,03	44,00	25,00	1,83	0,05	14	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,66	0,17	19,08	84,46	0,00	0,03	0,00	0,66	5,04	24,30	9,72	0,72	ТТК	2018
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	480	18,37	19,10	62,33	502,83	10,69	0,10	0,57	3,43	205,33	228,93	49,09	4,29		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
БУЛОЧКА ЗАКУСОЧНАЯ	50	4,11	1,79	23,24	125,41	0,94	0,06	0,01	0,45	10,96	41,62	7,93	0,52	436	2011
Итого за прием пищи:	250	5,08	1,98	42,83	208,83	2,54	0,08	0,01	0,45	23,56	54,22	15,13	3,04		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ С М-М	60	0,77	2,42	4,81	44,16	3,77	0,03	0,00	1,07	6,66	22,66	8,41	0,41	25	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,63	4,16	12,10	92,85	5,36	0,06	0,16	1,89	21,56	47,41	19,50	0,77	56	2018
КНЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70/20	10,48	5,17	10,20	132,14	0,33	0,07	0,16	0,30	52,39	148,76	33,12	0,69	271	2012
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ С МАСЛОМ	150/5	3,86	4,55	40,54	218,55	0,00	0,03	0,02	0,36	12,30	77,62	26,57	0,54	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	765	20,95	16,74	109,49	675,85	9,46	0,28	0,34	4,87	112,89	345,23	104,01	4,15		
Ужин															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,00	0,04	9,18	16,76	5,59	0,40	ТТК	2008
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" ИЗ ГОВЯДИНЫ В СМЕТ. С-СЕ	40/20	9,39	14,44	1,99	178,03	0,35	0,03	0,17	2,94	28,31	93,87	13,32	1,22	100	2018
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,63	4,66	35,94	208,40	0,00	0,07	0,02	1,21	16,54	42,34	8,75	0,97	227	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	434	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	495	24,24	24,74	67,24	591,75	7,34	0,25	0,21	5,02	313,77	374,49	66,40	5,75		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00	0,04	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00	0,04	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00		
Всего за день:		74,64	64,56	290,29	2 059,26	31,03	0,75	1,13	13,77	903,55	1 186,87	262,63	17,23		

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

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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 "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/4	7,52	6,87	35,28	233,78	0,56	0,15	0,04	1,13	123,06	162,25	42,58	1,17	187	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,05	0,40	9,96	34,78	2,17	0,45	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,37	5,01	26,40	158,60	6,00	0,03	0,04	0,11	9,60	22,85	6,00	0,39	2	2011
Итого за прием пищи:	474	12,49	14,13	67,87	447,71	6,58	0,19	0,13	1,64	153,50	224,33	54,93	2,45		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00	0,02	0,00	0,00	5,80	18,00	4,00	0,42	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	220	2,47	2,15	34,47	166,82	1,60	0,04	0,00	0,00	18,40	30,60	11,20	2,94		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,34	4,43	7,93	77,57	3,82	0,02	0,03	1,98	20,97	32,81	16,64	0,94	48	2018
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАК-МИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,25	4,36	16,17	113,22	5,28	0,07	0,18	0,40	20,33	46,68	18,74	0,84	100	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70/20	6,55	5,02	7,17	106,39	5,00	0,07	1,79	0,71	11,31	97,26	11,11	1,96	284	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,21	3,37	12,60	90,66	12,08	0,06	0,47	0,35	38,42	52,21	25,02	1,12	158	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	200	0,45	0,10	22,45	93,22	0,00	0,02	0,00	0,00	22,68	23,22	9,36	0,54	309	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	710	15,60	17,58	84,53	567,79	26,18	0,30	2,47	4,27	121,45	284,70	90,61	6,56		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,44	0,08	1,53	9,65	10,05	0,02	0,07	0,16	5,63	10,45	8,04	0,40	ТТК	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	120/5	6,77	5,77	30,61	201,19	0,00	0,18	0,02	3,78	16,16	149,21	100,31	3,50	183	2018
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,82	13,71	1,91	178,39	0,99	0,03	0,01	2,06	9,67	104,22	14,98	1,57	96	2018
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00	13	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	500	24,33	26,98	58,47	575,64	11,64	0,29	0,17	6,95	139,88	352,56	141,30	7,21		
Ужин 2															
ФРУКТЫ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	0,04	0,01	0,22	34,00	23,00	13,00	0,30	ТТК	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00	0,08	0,02	0,00	252,00	189,00	29,00	2,00	434	2008
Итого за прием пищи:	300	7,00	5,50	18,20	156,00	63,00	0,12	0,03	0,22	286,00	212,00	42,00	2,30		
Всего за день:		61,89	66,34	263,54	1 913,96	109,00	0,94	2,80	13,08	719,23	1 104,19	340,04	21,46		

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

ДЕНЬ: Суббота
НЕДЕЛЯ: Вторая
СЕЗОН: весенний
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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	20,27	17,43	22,76	334,45	0,25	0,04	0,10	0,45	156,72	206,44	22,70	0,70	239	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ФРУКТЫ	50	0,20	0,15	5,15	23,50	2,50	0,01	0,00	0,18	9,50	8,00	6,00	1,00	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	415	22,07	17,70	43,69	428,56	2,77	0,07	0,10	1,02	181,24	234,01	38,82	2,50			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
ВАФЛИ	20	0,56	0,66	15,46	70,80	0,00	0,01	0,00	0,00	3,20	7,20	2,00	0,30	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	220	1,53	0,85	35,05	154,22	1,60	0,03	0,00	0,00	15,80	19,80	9,20	2,82			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМ-ОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	10,02	0,03	0,05	1,66	11,09	20,56	9,71	0,57	15	2018	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1,44	3,98	5,22	63,24	10,68	0,02	0,16	1,78	38,44	26,41	14,11	0,70	55	2018	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СЕТАННОМ СОУСЕ	60/20	8,02	6,45	6,51	118,93	0,37	0,05	0,09	1,97	38,92	114,76	23,85	0,63	265	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/7	4,06	7,34	23,73	177,81	11,06	0,13	0,04	0,29	68,48	107,87	34,30	1,28	146	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	8,37	0,00	1,80	0,00	310	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	757	18,32	21,90	79,51	593,30	32,13	0,32	0,34	6,95	176,91	318,38	98,38	4,92			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦ.)	25	0,20	0,03	0,43	3,25	1,25	0,01	0,00	0,00	5,75	6,00	3,50	0,15	ТТК	2008	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,73	24,31	32,26	422,80	1,72	0,08	0,34	4,06	26,60	200,44	40,10	1,91	311	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,50	3,74	12,56	103,28	0,73	0,04	0,02	0,00	148,51	114,95	25,49	0,59	306	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	455	28,53	31,35	63,46	652,39	3,70	0,19	0,39	4,96	276,60	403,91	82,50	3,91			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	150	3,00	2,25	4,50	72,00	1,05	0,05	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00			
Всего за день:			73,45	74,05	226,21	1 900,47	41,25	0,66	0,87	12,93	830,55	1 118,60	249,90	14,15		

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

ДЕНЬ: Воскресенье

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: весенний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	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 С МАСЛОМ	180/4	7,07	7,70	28,31	211,41	0,51	0,16	0,03	1,24	123,06	184,13	49,14	1,38	206	2018	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,48	2,25	0,14	30,66	0,00	0,01	0,05	0,40	9,96	34,78	2,17	0,45	209	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02	0,00	0,00	0,00	10,88	4,45	4,18	0,44	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,37	5,01	26,40	158,60	6,00	0,03	0,04	0,11	9,60	22,85	6,00	0,39	2	2011	
Итого за прием пищи:	454	12,04	14,96	60,90	425,34	6,53	0,20	0,12	1,75	153,50	246,21	61,49	2,66			
Полдник																
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,62	5,60	16,94	153,71	0,06	0,04	0,05	0,25	52,01	87,32	9,78	0,52	280	2018	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,00	0,00	12,60	12,60	7,20	2,52	389	2011	
Итого за прием пищи:	250	9,59	5,79	36,53	237,13	1,66	0,06	0,05	0,25	64,61	99,92	16,98	3,04			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,51	3,06	1,93	37,35	5,22	0,02	0,01	1,33	13,69	25,17	7,94	0,57	14	2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,36	3,94	8,63	78,19	5,42	0,03	0,15	1,46	32,88	34,68	16,72	0,82	58	208	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	120	2,14	3,15	12,01	86,06	12,06	0,06	0,46	0,97	37,97	51,25	24,89	1,11	158	2018	
БИТОЧКИ РУБ-Е ИЗ ПТИЦЫ ПАР-Е В СМЕТ. СОУСЕ	60/20	7,46	9,10	5,65	136,79	0,32	0,03	0,04	0,42	25,31	70,08	8,84	0,63	306	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	200	0,33	0,14	19,21	85,60	44,00	0,01	0,08	0,00	13,77	1,53	3,33	0,27	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,04	0,00	0,59	6,21	22,68	8,91	0,54	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00	0,05	0,00	0,66	5,40	26,10	5,70	1,20	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	725	16,01	19,83	74,75	554,09	67,02	0,24	0,74	5,43	135,23	231,49	76,33	5,14			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦ.)	40	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99	0,01	0,00	0,04	9,18	16,76	5,59	0,40	ТТК	2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60/20	7,82	6,63	11,09	138,00	0,21	0,05	0,13	2,28	27,12	103,13	24,68	0,54	261	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	2,96	4,59	23,98	149,36	12,11	0,14	0,03	0,26	19,49	80,06	32,31	1,38	144	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,15	0,00	6,16	25,85	0,60	0,00	0,00	0,00	12,18	5,16	4,56	0,48	302	2018	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,33	0,00	0,00	0,03	0,07	88,00	50,00	3,67	0,10	14	2008	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00	0,00	0,04	0,05	0,50	1,00	0,00	0,00	13	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00	0,04	0,00	0,44	3,60	17,40	3,80	0,80	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	530	16,40	18,68	60,49	479,36	16,91	0,26	0,23	3,53	164,21	288,63	80,55	4,06			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	200	6,00	2,00	8,40	80,00	1,00	0,04	0,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,00	435	2008	
ФРУКТЫ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,01	0,63	16,00	11,00	8,00	2,20	ТТК	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,48	0,12	9,73	45,94	0,00	0,02	0,00	0,39	4,14	15,12	5,94	0,36	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	320	7,88	2,52	27,93	172,94	11,00	0,09	0,01	1,02	268,14	210,12	41,94	2,56			
Всего за день:			61,92	61,78	260,60	1 868,86	103,12	0,85	1,15	11,98	785,69	1 076,37	277,29	17,46		