

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Понедельник

Дневного пребывания

Неделя: Первая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
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	80	0,68	4,08	2,57	49,80	6,96	0,02	0,01	1,77	18,25	33,56	10,58	0,76	14	2018
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,91	4,90	11,86	102,05	8,05	0,04	0,24	0,32	46,36	48,36	23,52	1,16	58	2018
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СЕТАННОМ СОУСЕ	80/30	11,08	8,61	15,08	185,78	0,60	0,08	0,13	0,41	52,33	154,26	33,52	0,85	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	200/8	5,23	8,68	30,22	220,78	14,03	0,17	0,05	0,35	89,85	138,89	43,86	1,62	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	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	933	24,51	26,86	110,68	789,93	29,64	0,43	0,43	4,51	230,64	440,11	132,76	6,71		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Вторник

Дневного пребывания

Неделя: Первая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
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	80	1,13	3,37	6,62	61,28	3,10	0,01	0,00	1,49	25,84	30,10	15,36	0,98	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	200	19,38	20,33	20,49	342,56	10,61	0,15	0,01	3,05	23,58	211,00	44,13	3,27	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	45	3,33	0,27	21,90	103,37	0,00	0,05	0,00	0,88	9,32	34,02	13,37	0,81	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	765	34,71	26,99	100,54	785,13	19,16	0,40	0,18	7,46	124,89	467,20	128,60	8,25		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Среда

Дневного пребывания

Неделя: Первая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
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	80	1,33	3,58	6,69	64,64	2,58	0,03	0,67	1,93	30,65	37,63	20,95	0,82	34	2018
ЩИ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,80	3,24	5,88	63,21	13,45	0,03	0,22	0,20	51,71	35,38	17,77	0,88	83	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	11,62	11,60	10,79	193,93	0,40	0,04	0,01	0,40	13,14	101,19	13,63	1,49	282	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
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	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	862	24,75	26,49	102,73	758,66	71,49	0,36	1,02	4,48	193,23	348,64	109,46	7,06		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Четверг

Дневного пребывания

Неделя: Первая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
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	80	1,28	3,08	8,59	69,09	20,24	0,02	0,00	1,28	33,70	24,79	11,49	0,47	47	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФ. С МЯСОМ В ТОМ. СОУСЕ	210	16,64	17,70	28,98	342,27	14,19	0,19	0,08	3,29	32,14	209,21	50,76	3,32	122	2018
РАССОЛЬНИК ДОМ-НИЙ СО СМЕТ. НА МЯСНОМ Б-НЕ	200/5	1,92	4,89	12,08	103,02	8,57	0,07	0,17	1,82	33,01	51,06	22,17	0,95	59	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	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	775	25,45	26,26	100,60	745,90	43,00	0,40	0,25	8,05	122,70	350,10	105,70	7,06		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Пятница

Дневного пребывания

Неделя: Первая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
Полдник															
ЙОГУРТ	250	5,00	3,75	7,50	120,00	1,75	0,08	0,06	0,00	300,00	237,50	35,00	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:	270	6,50	5,71	22,38	203,40	1,75	0,10	0,06	0,00	305,80	255,50	39,00	0,42		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	0,68	4,08	2,57	49,80	6,96	0,02	0,01	1,77	18,25	33,56	10,58	0,76	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	80/20	14,40	15,85	13,66	256,98	0,56	0,06	0,06	0,98	32,17	127,79	15,96	1,24	306	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,70	4,48	15,39	114,11	15,11	0,08	0,58	1,23	47,74	64,63	31,19	1,39	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	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	810	26,52	27,01	102,27	762,87	26,79	0,39	0,86	6,44	159,69	361,80	107,26	7,27		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Понедельник

Дневного пребывания

Неделя: Вторая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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			
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	80	0,97	8,12	6,19	102,20	3,34	0,03	0,33	3,51	19,67	29,46	15,30	0,64	51	2008	
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4,08	4,28	7,54	84,79	0,93	0,03	0,16	0,44	18,06	43,53	10,49	0,64	111	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,41	3,40	15,70	109,17	31,91	0,05	0,09	0,26	80,34	56,53	28,41	1,73	346	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,34	10,21	12,90	188,73	0,56	0,05	0,05	0,21	17,12	100,45	12,43	1,11	134	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	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	800	25,86	26,70	101,21	751,58	36,74	0,30	0,63	6,08	173,35	318,23	95,47	6,98			

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Вторник

Дневного пребывания

Неделя: Вторая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
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	80	1,13	3,37	6,62	61,28	3,10	0,01	0,00	1,49	25,84	30,10	15,36	0,98	33	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,20	6,69	12,30	118,78	9,35	0,08	0,20	3,12	33,21	55,21	24,09	0,99	69	2018
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	13,48	7,70	2,34	151,99	10,82	0,16	4,81	1,15	17,24	197,44	16,16	4,34	256	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200/7	3,02	5,95	19,20	142,59	0,00	0,04	0,03	0,74	25,15	24,34	7,32	0,57	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	50	3,70	0,30	24,34	114,86	0,00	0,06	0,00	0,98	10,35	37,80	14,85	0,90	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,00	1,10	9,00	43,50	9,50	2,00	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	927	26,84	24,45	100,52	749,53	23,27	0,44	5,04	8,58	129,16	388,39	89,08	9,78		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Среда

Дневного пребывания

Неделя: Вторая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04	0,05	0,03	0,00	204,00	144,00	22,40	0,16	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	6,19	5,51	24,77	175,56	1,04	0,06	0,03	0,00	207,20	151,20	24,40	0,46		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМ-ОВ И ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	80	0,78	4,12	2,95	53,03	13,36	0,04	0,07	1,88	14,79	27,39	12,94	0,76	15	2018
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,13	4,06	15,13	108,12	6,36	0,05	0,17	1,55	44,46	58,78	27,58	1,40	70	2018
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	17,00	17,75	22,78	322,51	11,17	0,17	0,79	0,67	51,67	208,27	52,15	2,67	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	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,98	0,40	19,08	91,78	0,00	0,08	0,00	0,99	8,10	39,15	8,55	1,80	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	770	26,30	26,67	101,86	760,55	30,89	0,41	1,03	5,87	149,98	387,05	122,46	7,89		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Четверг

Дневного пребывания

Неделя: Вторая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
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. ГОР-ОМ С МАСЛОМ	80	1,05	3,15	5,90	56,20	4,90	0,04	0,00	1,43	9,33	30,12	11,04	0,54	25	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,08	5,21	15,37	117,32	6,84	0,08	0,20	2,36	27,72	60,92	24,79	0,99	56	2018
КНЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	120/30	16,02	6,47	12,56	176,28	0,45	0,10	0,20	0,42	71,83	226,73	50,92	0,99	271	2012
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ С МАСЛОМ	150/10	3,88	8,55	40,58	254,83	0,00	0,03	0,04	0,47	12,81	78,38	26,57	0,55	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:	900	27,24	23,82	116,25	792,78	12,19	0,34	0,44	5,93	141,67	444,93	129,73	4,81		

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логос 2-х разовое питание, нетто

День: Пятница

Дневного пребывания

Неделя: Вторая

Директор: Марченкова Т.В

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

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		
Полдник															
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
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:	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	80	1,78	5,90	10,57	103,40	5,09	0,02	0,04	2,63	27,95	43,73	22,18	1,26	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	90/30	9,83	7,70	8,58	152,77	7,47	0,11	2,80	1,05	15,83	144,68	14,96	2,97	284	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,57	5,26	20,01	143,48	20,09	0,10	0,76	1,63	62,67	85,23	41,37	1,84	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	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,00	0,78	8,28	30,24	11,88	0,72	ТТК	2018
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,00	0,88	7,20	34,80	7,60	1,60	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	880	23,49	23,91	114,21	779,56	37,93	0,44	3,78	7,37	164,94	408,58	126,09	9,77		