

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛО Павловский центр Логопедии и логопедического образования

ДЕНЬ: Понедельник

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120/0/4	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 ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/0/20	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			
II Завтрак																
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	ТТК	2018	
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		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 МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,51	3,10	5,00	50,83	1,41	0,02	0,70	1,59	18,73	19,25	13,32	0,67	19	2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	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	208	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СЕТАННОМ СОУСЕ	60/0/20	7,64	5,34	7,14	109,93	0,36	0,05	0,08	0,29	37,15	108,75	23,30	0,55	265	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	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 СУХОФРУКТОВ	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	311	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		2008	
Итого за прием пищи:	745	17,21	19,40	82,74	581,26	18,85	0,31	1,00	3,40	178,94	313,12	103,58	4,72			
Ужин																
КУКУРУЗА В ЗЁРНАХ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	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	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	375	1996	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120/0/5	2,03	4,23	12,89	97,91	0,00	0,02	0,02	0,50	15,45	16,30	4,68	0,38	227	2018	
ЧАЙ С 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		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	
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		2008	
Итого за прием пищи:	475	19,21	26,36	42,19	483,75	2,68	0,14	0,13	4,59	115,99	213,31	42,06	3,83			
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:		55,30	64,63	227,18	1 719,17	36,33	0,68	1,29	9,68	664,63	898,13	221,74	17,45			

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

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.



Прим 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															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200/0/5	6,07	6,86	28,95	201,49	0,55	0,06	0,04	0,90	116,67	100,35	17,45	0,37	204	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, С 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		
II Завтрак															
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	3,84	2,95	21,66	128,40	0,00	0,04	0,02	0,16	9,03	34,29	5,22	0,41	438	2011
Итого за прием пищи:	250	4,81	3,14	41,25	211,82	1,60	0,06	0,02	0,16	21,63	46,89	12,42	2,93		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,80	31,37	1,16	0,03	1,16	0,37	26,77	28,81	19,90	0,52	16	2018
СУП РЫБНЫЙ С КРУПОЙ	200	6,74	2,07	8,86	81,40	3,81	0,07	0,14	0,95	31,42	113,99	32,00	0,83	92	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120/0/40	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	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	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		2008
Итого за прием пищи:	680	22,49	13,79	78,06	528,26	11,51	0,30	1,31	4,38	107,13	331,96	101,58	5,46		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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		2008
ПТИЦА ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	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	292	2018
КАКАО С МОЛОКОМ	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		2008
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	3,0	2,25	4,5	72,0	1,05	0,05	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	ТТК	2008
ФРУКТЫ	100	0,78	0,2	7,28	36,86	15,20	0,05	0,01	0,20	31,50	15,30	9,90	0,09	ТТК	2008
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:		67,63	57,97	241,21	1786,50	54,81	0,82	2,38	7,91	740,02	1073,34	264,14	14,67		

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

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.



Завтрак

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	В2, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг		
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ	130/0/20	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		
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		

II Завтрак

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		2008
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	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	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	150	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, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	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	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		2008
Итого за прием пищи:	725	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	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		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
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80/0/20	9,01	5,97	7,30	119,31	0,32	0,06	0,13	2,22	42,65	129,11	29,88	0,53	83	2018
КАКАО С МОЛОКОМ	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		2008
Итого за прием пищи:	510	21,07	16,17	51,08	437,30	17,10	0,23	0,64	4,13	334,05	394,59	99,26	3,89		

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:		66,41	54,21	235,58	1 723,18	92,82	0,69	1,52	8,88	929,67	1 087,38	272,66	15,76		
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	-----------------	--------------	-------------	-------------	-------------	---------------	-----------------	---------------	--------------	--	--

ДЕНЬ: Четверг

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

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	Углевод, г		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	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	80	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	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 С ДЖЕМОМ ИЛИ 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			
II Завтрак																
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 МОРКОВИ	60	0,73	0,06	6,80	31,37	1,16	0,03	1,16	0,37	26,77	28,81	19,90	0,52	16	2018	
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200/0/5	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 КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	13,27	17,62	25,52	314,24	12,77	0,16	0,09	3,30	27,87	174,09	43,98	2,78	122	2018	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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	311	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		2008	
Итого за прием пищи:	695	19,45	22,93	81,90	615,92	22,45	0,34	1,42	6,52	105,94	293,90	100,44	5,58			
Ужин																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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		2008	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150/0/20	12,38	16,10	13,76	250,55	20,03	0,06	0,05	2,46	64,43	137,19	31,50	2,37	126	2018	
ЧАЙ С 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		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	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		2008	
Итого за прием пищи:	470	19,29	23,69	47,72	483,58	21,88	0,16	0,12	3,83	182,47	248,13	57,84	4,84			
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			
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:		71,59	73,11	254,93	1 977,27	116,24	0,85	1,75	11,76	924,20	1 139,3	278,65	18,08			

ДЕНЬ: Пятница

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецепта	Сборник рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	150/0/5	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		2008	
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			
II Завтрак																
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		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		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	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	
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60/0/10	7,33	8,72	5,09	129,53	0,32	0,03	0,03	0,42	22,97	68,33	8,49	0,62	306	2012	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	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	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		2008	
Итого за прием пищи:	710	17,32	17,38	80,57	551,55	21,76	0,31	0,71	4,77	132,29	264,31	85,98	5,60			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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		2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	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 ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60/0/20	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		2008	
Итого за прием пищи:	510	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		2008	
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:		56,13	54,40	232,74	1 677,85	60,67	0,97	1,18	11,82	858,36	1 124,18	324,60	19,93			

ПРИМЕРНОЕ 14-ти дневное ГБОУ ЛЮПавловский центр Логоп 5 ти разовое питание меню

ДЕНЬ: Суббота

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ДИЕТА: Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
I 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	2004
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	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		
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		
II Завтрак															
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	3,99	4,03	25,43	153,83	0,00	0,05	0,03	0,38	11,11	38,16	6,21	0,47	471	2008
Итого за прием пищи:	250	4,96	4,22	45,02	237,25	1,60	0,07	0,03	0,38	23,71	50,76	13,41	2,99		
Обед															
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ	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
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	74	2018
ГУЛЯШ	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	150/0/5	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 СУХОФРУКТОВ	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	311	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		2008
Итого за прием пищи:	755	26,52	23,49	99,63	716,61	8,20	0,25	0,54	5,32	92,77	356,57	103,30	5,32		
Ужин															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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		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		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		2008
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		
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:		94,89	67,99	274,20	2 107,50	117,35	0,75	0,86	9,11	991,34	1 322,33	296,64	16,49		

ДЕНЬ: Воскресенье

ДИРЕКТОР: Марченкова Г.В.

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: Осенне-зимний

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецен
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/0/15	19,94	17,46	20,05	322,60	0,25	0,04	0,10	0,47	156,43	204,61	22,21	0,68	238	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	338	2011
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		
II Завтрак															
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		2008
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	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	150/0/5	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 СУХОФРУКТОВ	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	311	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		2008
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 (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	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	120/0/5	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	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	98	2018
КАКАО С МОЛОКОМ	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		2008
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		

ДЕНЬ: Понедельник

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецен	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120/0/4	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 ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/0/15	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			
II Завтрак																
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	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	3,49	5,36	7,56	92,32	0,93	0,03	0,17	0,47	21,32	39,55	10,11	0,60	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	308	2012	
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	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	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		2008	
Итого за прием пищи:	700	19,82	22,05	84,27	617,44	29,39	0,24	0,54	4,72	147,46	252,08	77,41	5,57			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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		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	150	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		2008	
Итого за прием пищи:	515	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		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:		66,17	65,24	237,89	1 822,81	58,58	0,77	1,26	8,62	896,90	1 124,33	253,23	18,44			

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

ДЕНЬ: Вторник

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

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 рецен	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ МАКАРОН С ТВОРОГОМ	150/0/5	13,39	7,76	33,00	258,52	0,11	0,06	0,05	0,91	84,51	127,64	16,27	0,98	278	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		2008	
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			
II Завтрак																
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		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 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	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	120/0/5	2,05	4,24	13,04	98,57	0,00	0,02	0,02	0,51	15,54	16,46	4,72	0,38	227	2018	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	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	311	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		2008	
Итого за прием пищи:	705	18,73	20,26	64,41	532,06	19,29	0,28	4,10	6,20	92,16	282,04	63,14	6,69			
Ужин																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	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		2008	
ГОВЯДИНА В КИСЛО-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 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		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		2008	
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		2008	
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:		64,73	60,81	216,87	1 703,29	56,83	0,69	4,72	14,28	654,02	939,37	217,32	18,91			

ДЕНЬ: Среда

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецепту	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
I Завтрак																
КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200/0/5	6,24	7,18	32,89	221,91	0,54	0,10	0,04	0,70	115,62	138,81	34,38	0,78	190	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 С 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			
II Завтрак																
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		2008	
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 ВИТАМИННЫЙ	60	0,99	3,11	6,25	57,89	19,83	0,02	0,38	1,46	29,41	22,42	13,26	0,83	21	2018	
СВЕКОЛЬНИК	200/0/5	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 ТУШЕННЫЕ 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	292	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД	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	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		2008	
Итого за прием пищи:	705	22,54	23,76	86,15	655,72	33,81	0,31	1,29	4,86	151,94	326,13	105,85	6,66			
Ужин																
КУКУРУЗА В ЗЁРНАХ (КОНСЕРВИРОВАННАЯ)	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	80/0/20	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	180/0/5	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	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		2008	
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			
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:		62,77	64,25	272,37	1 933,05	99,22	0,96	1,67	9,88	831,80	1 139,04	309,39	17,70			

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

ДЕНЬ: Четверг
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 СЕЗОН: Весенний
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

ДИРЕКТОР: Марченко Т.В.

ДИРЕКТОР: Марченко Т.В.

ДИРЕКТОРА: Гусева В.В.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецеп	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130/0/25	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		2008	
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			
II Завтрак																
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 СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	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	
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	70/0/20	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	150/0/5	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 СУХОФРУКТОВ	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	311	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		2008	
Итого за прием пищи:	765	20,69	17,38	106,61	669,04	10,91	0,27	0,35	5,13	119,92	347,74	103,54	4,31			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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		2008	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ"	60	9,39	14,44	1,99	178,03	0,35	0,03	0,17	2,94	28,31	93,87	13,32	1,22	38	2012	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150/0/5	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		2008	
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:		74,38	65,20	287,41	2 052,45	32,48	0,74	1,14	14,03	910,58	1 189,38	262,16	17,39			

ДЕНЬ: Пятница

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

ДИЕТСЕСТРА: Гусева В.В.

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ	200/0/4	7,52	6,87	35,28	233,78	0,58	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 С ДЖЕМОМ ИЛИ 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		
II Завтрак															
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		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 МАКАРОННЫМИ 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	70/0/20	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	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	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		2008
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	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		2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/0/5	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	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 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		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		2008
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		
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 ТУР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: Осенне-зимний

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				№ рецеп-туры	Сбор ник рецен
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
I Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/0/15	20,27	17,43	22,76	334,45	0,25	0,04	0,10	0,45	156,72	206,44	22,70	0,70	238	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		2008
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		
II Завтрак															
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		2008
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 ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	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	60/0/20	8,13	6,46	7,19	122,17	0,37	0,05	0,09	1,97	39,08	115,53	23,99	0,64	265	2012
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	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 СУХОФРУКТОВ	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	311	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		2008
Итого за прием пищи:	750	18,43	21,91	80,19	596,54	32,13	0,32	0,34	6,95	177,07	319,15	98,52	4,93		
Ужин															
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	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		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	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		2008
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		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:		73,56	74,06	226,89	1 903,71	41,25	0,66	0,87	12,93	830,71	1 119,37	250,04	14,16		

ДЕНЬ: Воскресенье

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

НЕДЕЛЯ: Вторая

ДИЕТА: Гусева В.В.

СЕЗОН: Осенне-зимний

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-6 лет.



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		С, мг	В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
I Завтрак																
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МЯСНО-ОВОЩНАЯ	180/0/4	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 С ДЖЕМОМ ИЛИ 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			
II Завтрак																
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 ВИТАМИННЫЙ	60	0,99	3,11	6,25	57,89	19,83	0,02	0,38	1,46	29,41	22,42	13,26	0,83	21	2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200/0/5	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	2018	
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 РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	60/0/20	7,46	8,46	5,65	130,99	0,32	0,03	0,03	0,41	25,23	69,95	8,84	0,63	306	2012	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	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		2008	
Итого за прием пищи:	725	16,49	19,24	79,07	568,83	81,63	0,24	1,10	5,55	150,87	228,61	81,65	5,40			
Ужин																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	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		2008	
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ	60/0/20	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	150/0/5	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 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		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		2008	
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		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	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:		61,40	61,19	284,92	1883,60	117,73	0,85	1,51	12,10	801,33	1073,49	282,81	17,72			