

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

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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 ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	170/5	6,95	7,04	33,97	227,57	0,41	0,15	0,03	1,20	97,06	146,75	40,94	1,23	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	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,52	4,58	10,32	88,68	0,00	0,02	0,02	0,11	4,31	13,76	2,60	0,21	2	2011	
Итого за прием пищи:	400	11,05	13,87	50,44	371,33	0,43	0,18	0,10	1,71	120,96	199,00	49,31	2,26			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	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	
ФРУКТ СВЕЖИЙ	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	3,17	2,33	40,01	196,48	39,44	0,09	0,01	0,20	52,14	46,34	21,48	2,79			
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	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/4	2,15	4,83	15,61	116,85	7,07	0,08	0,17	1,91	27,03	61,18	24,24	0,98	56	2018	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80/20	15,32	5,68	1,97	120,91	0,43	0,09	0,20	0,40	73,51	224,36	50,95	0,81	238	2008	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,32	3,35	13,08	92,97	13,07	0,07	0,50	1,03	41,04	55,54	26,96	1,20	158	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	1,62	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	2008	
Итого за прием пищи:	734	24,85	16,85	76,50	561,20	22,90	0,34	0,87	5,72	180,11	412,43	129,90	5,46			
Ужин																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,00	0,24	3,60	11,16	3,78	0,13	к/к	к/к	
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	130/5	5,36	4,63	34,23	200,21	0,00	0,06	0,02	1,16	14,34	40,25	8,11	0,92	227	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,10	25,41	0,50	0,00	0,00	0,00	10,71	4,30	3,92	0,40	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	2008	
Итого за прием пищи:	460	22,50	22,61	63,51	548,65	2,64	0,18	0,09	5,22	113,16	236,18	45,11	4,30			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	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:	200	6,54	4,49	18,11	140,22	0,94	0,07	0,03	0,39	187,74	144,72	26,10	0,50			
Всего за день:		68,11	60,15	248,57	1 817,88	66,35	0,86	1,10	13,24	654,11	1 038,67	271,90	15,31			

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

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	130/5	3,73	7,30	2,20	89,72	0,23	0,02	0,08	0,51	56,17	67,13	7,13	0,51	234	2018
КАКАО С МОЛОКОМ С САХАРОМ	180	4,06	3,38	11,89	95,39	0,66	0,03	0,02	0,00	133,71	103,69	23,09	0,54	306	2018
БУТЕРБРОД С ВАРЕНЬЕМ	30/15	2,31	0,91	26,22	120,50	0,18	0,03	0,00	0,00	7,73	21,39	5,12	0,37	2	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	50	0,19	0,15	5,00	22,80	1,00	0,01	0,00	0,18	8,55	7,20	5,40	0,90	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	410	10,29	11,74	45,31	328,41	2,07	0,09	0,10	0,69	206,16	199,41	40,74	2,32		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	389	2011
БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ	50	4,35	3,41	21,92	135,62	0,03	0,05	0,03	0,22	15,54	43,11	6,08	0,48	438	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	50	0,19	0,15	5,00	22,80	1,00	0,01	0,00	0,18	8,55	7,20	5,40	0,90	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	280	5,41	3,73	44,55	233,50	2,47	0,07	0,03	0,40	35,43	61,65	17,96	3,65		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	1,62	3,06	1,56	40,20	3,60	0,02	0,00	1,38	13,80	16,80	7,80	0,42	20	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	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	50/30	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
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/5	7,31	5,91	33,05	214,34	0,00	0,19	0,02	4,07	17,25	161,01	108,29	3,78	183	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	180	0,40	0,09	20,20	83,90	0,00	0,02	0,00	0,00	20,41	20,90	8,42	0,49	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	2008
Итого за прием пищи:	715	26,08	20,79	92,84	679,68	19,07	0,50	4,07	9,58	102,61	447,74	169,36	10,64		
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
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	20,97	25,58	14,08	370,64	6,06	0,12	0,43	3,06	38,21	212,02	42,05	3,23	274	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	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	1,48	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	2008
Итого за прием пищи:	445	25,58	27,40	39,47	507,18	6,82	0,20	0,45	4,14	102,93	283,63	60,74	4,93		
Ужин 2															
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00		
Всего за день:		70,96	66,36	227,57	1 835,17	31,69	0,91	4,70	14,81	663,13	1 163,43	314,00	21,54		

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

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и тарировка	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 СО СГУЩ. МОЛОКОМ	130/20	16,86	13,37	21,48	281,83	0,25	0,04	0,08	0,41	181,37	198,34	23,52	0,49	227	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	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	0,20	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:	400	18,64	13,69	42,12	375,69	5,27	0,08	0,08	1,12	203,14	222,67	37,06	2,32		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	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	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:	250	1,63	1,03	37,99	169,38	6,44	0,04	0,00	0,32	22,54	24,04	12,48	3,67		
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 МАКАРОННЫМИ ИЗД.	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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/5	4,05	5,74	23,71	163,30	11,06	0,13	0,03	0,25	68,27	107,57	34,30	1,28	146	2018
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В СЕТАННОМ СОУСЕ	70/20	8,56	5,90	7,95	121,92	0,40	0,06	0,09	0,32	41,35	121,87	26,12	0,62	265	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	1,62	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	2008
Итого за прием пищи:	745	19,58	19,50	90,63	620,07	21,96	0,37	0,31	3,55	162,79	350,07	103,33	5,05		
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
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	10,54	11,19	10,36	184,24	0,53	0,05	0,05	0,87	15,15	93,27	11,36	1,02	134	2018
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,96	2,97	13,63	94,95	27,66	0,04	0,08	0,22	69,53	49,00	24,62	1,50	346	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	4,06	3,38	11,89	95,39	0,66	0,03	0,02	0,00	133,71	103,69	23,09	0,54	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	2008
Итого за прием пищи:	470	20,80	17,92	55,62	470,96	38,90	0,20	0,22	2,08	231,76	288,93	76,85	4,62		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	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:	200	6,88	1,92	17,29	117,94	0,90	0,06	0,00	0,39	227,34	180,72	31,14	0,36		
Всего за день:		67,53	54,06	243,65	1 754,04	73,47	0,75	0,61	7,46	847,57	1 066,43	260,86	16,02		

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

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАК-МИ ИЗД-МИ С 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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	300	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,33	5,00	25,06	154,64	0,03	0,03	0,04	0,11	8,19	21,67	4,85	0,45	2	2011
Итого за прием пищи:	450	10,34	11,33	52,96	355,88	0,57	0,11	0,11	0,55	140,75	157,86	32,41	1,80		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	389	2011
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	8,78	5,72	17,18	156,48	0,09	0,04	0,05	0,25	57,04	91,64	10,40	0,53	280	2018
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
Итого за прием пищи:	330	10,55	6,09	42,91	274,56	61,53	0,09	0,06	0,47	102,38	125,98	29,88	3,10		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	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
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,59	7,60	10,36	119,08	6,58	0,03	0,20	1,14	38,30	40,04	19,23	0,95	58	2018
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И ПОДЛИВОЙ	180	13,27	17,62	25,23	313,08	12,77	0,16	0,09	3,30	27,86	174,09	43,98	2,78	122	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	1,62	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	2008
Итого за прием пищи:	685	19,80	25,72	83,26	647,81	20,51	0,31	1,45	6,06	112,08	291,72	99,34	5,99		
Ужин															
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,00	0,24	3,60	11,16	3,78	0,13	к/к	к/к
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/20	11,88	6,22	1,76	111,34	1,16	0,07	0,14	2,40	50,70	170,29	40,50	0,71	232	2011
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ С МАСЛОМ	130/5	3,36	4,48	35,28	194,88	0,00	0,03	0,02	0,33	10,87	67,65	23,13	0,47	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,10	25,41	0,50	0,00	0,00	0,00	10,71	4,30	3,92	0,40	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
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	2008
Итого за прием пищи:	485	19,96	16,67	62,66	481,79	2,46	0,18	0,22	3,88	128,12	311,92	82,90	2,92		
Ужин 2															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70	0,07	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	434	2008
Итого за прием пищи:	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70	0,07	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80		
Всего за день:		66,14	64,58	250,88	1 861,74	87,77	0,76	1,86	10,96	710,13	1 057,58	270,63	15,61		

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

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,52	6,89	27,67	199,07	0,37	0,14	0,03	2,57	81,40	150,67	74,92	2,40	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	300	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
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
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	0,19	0,15	5,00	22,80	1,00	0,01	0,00	0,18	8,55	7,20	5,40	0,90	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	430	10,82	13,56	48,60	360,39	1,39	0,18	0,12	3,59	114,18	212,48	92,03	4,48		
Полдник															
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	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
ФРУКТЫ	50	0,19	0,15	5,00	22,80	1,00	0,01	0,00	0,18	8,55	7,20	5,40	0,90	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	250	5,29	4,81	25,28	192,60	2,26	0,08	0,05	0,18	230,35	196,20	34,60	1,32		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,67	3,01	5,01	50,65	5,86	0,01	0,19	1,45	20,85	14,63	8,63	0,69	41	2008
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
МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ В ТОМАТНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	150/30	16,56	14,70	42,74	372,05	0,73	0,10	0,05	2,15	23,92	138,76	20,89	2,35	276,1	2011
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	180	0,40	0,09	20,20	83,90	0,00	0,02	0,00	0,00	20,41	20,90	8,42	0,49	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	2008
Итого за прием пищи:	680	24,52	20,15	107,04	711,99	10,75	0,31	0,45	5,65	100,16	270,63	73,24	6,29		
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
БИТОЧКИ РУБ-Е ИЗ ПТИЦЫ ПАР-Е В СМЕТ-М 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
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,32	3,35	13,08	92,97	13,07	0,07	0,50	1,03	41,04	55,54	26,96	1,20	158	2018
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	434	2008
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	2008
Итого за прием пищи:	475	19,11	18,64	46,32	434,53	18,32	0,22	0,59	2,35	310,87	329,50	73,12	3,58		
Ужин 2															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	389	2011
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27		
Всего за день:		60,61	57,33	244,87	1 774,59	34,16	0,80	1,21	11,77	766,90	1 020,15	279,47	17,94		

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

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ПОВИДЛОМ	130/20	15,97	12,63	28,86	300,82	0,21	0,04	0,07	0,50	128,16	163,63	19,21	0,67	222	2011	
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	180	4,06	3,38	11,89	95,39	0,66	0,03	0,02	0,00	133,71	103,69	23,09	0,54	306	2018	
ФРУКТЫ	50	0,40	0,10	3,75	19,00	19,00	0,03	0,01	0,10	17,50	8,50	5,50	0,05	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	400	21,91	16,23	54,23	461,15	19,87	0,12	0,10	0,99	283,51	290,94	53,74	1,62			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	389	2011	
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,43	4,48	25,20	158,75	0,03	0,05	0,04	0,44	17,29	46,43	6,93	0,54	471	2008	
ФРУКТЫ	50	0,40	0,10	3,75	19,00	19,00	0,03	0,01	0,10	17,50	8,50	5,50	0,05	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	280	5,70	4,75	46,58	252,83	20,47	0,09	0,05	0,54	46,13	66,27	18,91	2,86			
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 НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/5	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	
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	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	1,62	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		2008	
Итого за прием пищи:	740	19,99	18,22	78,24	560,94	24,70	0,32	0,73	4,86	160,19	333,60	109,62	4,97			
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	
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150/7	5,64	6,26	35,96	222,92	0,00	0,07	0,03	1,26	16,75	42,64	8,75	0,97	227	2018	
ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ	70	11,40	15,67	0,86	190,04	0,61	0,03	0,01	2,99	7,51	98,26	12,67	1,45	264	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,10	25,41	0,50	0,00	0,00	0,00	10,71	4,30	3,92	0,40	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	2008	
Итого за прием пищи:	487	20,40	22,31	62,66	534,75	11,16	0,18	0,11	5,24	48,34	188,17	43,12	4,38			
Ужин 2																
КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80	0,07	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80	0,07	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	0,00			
Всего за день:			73,40	61,69	248,91	1 865,47	78,00	0,78	0,99	11,63	764,97	1 055,38	252,39	13,83		

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

ДЕНЬ: Воскресенье

НЕДЕЛЯ: Первая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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 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 ТВОРОГА С ВАРЕНЬЕМ	130/20	19,96	17,52	24,84	339,83	0,46	0,04	0,10	0,47	157,24	205,91	22,88	0,63	238	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	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	0,19	0,15	5,00	22,80	1,00	0,01	0,00	0,18	8,55	7,20	5,40	0,90	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	400	21,73	17,79	45,58	432,99	1,48	0,07	0,10	1,04	179,56	231,94	37,82	2,26			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	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	2008	
ФРУКТЫ	50	0,19	0,15	5,00	22,80	1,00	0,01	0,00	0,18	8,55	7,20	5,40	0,90	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	250	1,62	0,98	38,09	168,68	2,44	0,03	0,00	0,18	23,09	25,74	13,88	3,47			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ЯБЛОК И КОНС.ОГУРЦОВ С МАСЛОМ	60	0,51	2,43	2,93	36,95	10,20	0,03	0,06	1,19	9,09	13,29	8,94	0,69	26	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ	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	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	180	13,10	17,14	14,53	265,94	21,20	0,06	0,05	2,63	68,18	145,25	33,33	2,51	126	2018	
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	180	0,40	0,09	20,20	83,90	0,00	0,02	0,00	0,00	20,41	20,90	8,42	0,49	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	2008	
Итого за прием пищи:	680	20,74	22,45	84,07	624,80	37,67	0,28	0,30	6,42	132,46	303,75	89,38	6,42			
Ужин 1																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,00	0,24	3,60	11,16	3,78	0,13	к/к	к/к	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	180	18,75	22,50	17,01	345,67	8,82	0,13	0,01	4,07	21,19	197,66	39,30	3,04	98	2018	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	4,06	3,38	11,89	95,39	0,66	0,03	0,02	0,00	133,71	103,69	23,09	0,54	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	2008	
Итого за прием пищи:	425	26,26	30,37	48,42	573,05	10,28	0,24	0,07	5,19	166,74	346,03	75,91	4,87			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70	0,07	0,02	0,00	226,80	170,10	26,10	1,80	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:	200	6,97	4,89	18,82	147,64	2,70	0,09	0,02	0,39	230,94	185,22	32,04	2,16			
Всего за день:			77,32	76,48	234,98	1 947,16	54,57	0,71	0,49	13,22	732,79	1 092,68	249,03	19,18		

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

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-5 лет

ДИРЕКТОР: Марченкова Т.В.

ДИЕТСЕСТРА : Гусева В.В.

Прием пищи, наименование блюда	Маасса 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	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	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
Итого за прием пищи:	404	11,13	10,07	44,19	312,43	0,53	0,19	0,08	2,03	146,79	237,74	60,85	2,56		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	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
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:	300	2,77	2,53	42,31	202,88	5,44	0,03	0,00	0,60	31,54	39,24	17,68	4,69		
Обед															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ	60	0,73	0,08	9,91	44,11	2,25	0,03	1,12	0,28	27,75	32,41	19,59	0,63	66	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ	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
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	143	2018
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	180	0,30	0,12	17,77	78,98	39,60	0,00	0,07	0,00	12,40	1,38	3,00	0,24	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	2008
Итого за прием пищи:	685	23,77	24,41	83,26	660,06	58,47	0,33	2,12	4,09	131,65	324,83	103,59	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
КОТЛЕТЫ 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
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
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	434	2008
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	2008
Итого за прием пищи:	510	22,89	15,99	62,30	490,33	23,43	0,34	0,31	1,58	312,85	426,39	105,20	3,82		
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	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	ТТК	2008
Итого за прием пищи:	200	5,08	2,82	15,13	132,34	1,26	0,07	0,05	0,39	220,14	186,12	31,14	0,36		
Всего за день:		65,64	55,82	247,19	1 798,04	89,13	0,96	2,56	8,69	842,97	1 214,32	318,46	17,32		

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

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	130/5	3,73	7,30	2,20	89,72	0,23	0,02	0,08	0,51	56,17	67,13	7,13	0,51	234	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	300	2018
БУТЕРБРОД С ВАРЕНЬЕМ	30/15	2,31	0,91	26,22	120,50	0,18	0,03	0,00	0,00	7,73	21,39	5,12	0,37	2	2011
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:	410	6,34	8,36	39,58	258,14	2,93	0,06	0,08	0,69	83,03	100,23	21,85	2,25		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	389	2011
БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ	50	10,11	6,95	17,39	173,68	0,10	0,05	0,07	0,53	64,86	111,17	11,78	0,76	287	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:	280	11,18	7,27	40,17	272,26	4,04	0,07	0,07	0,71	85,70	130,51	24,26	4,03		
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 НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	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
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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,89	4,69	37,65	216,60	0,00	0,07	0,02	1,27	16,07	44,23	8,96	1,01	227	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	1,62	0,00	310	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,22	0,18	14,60	68,91	0,00	0,34	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	2008
Итого за прием пищи:	735	24,43	30,25	94,52	748,75	10,49	0,26	0,19	9,75	91,22	261,35	69,86	5,80		
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
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/20	8,94	7,09	7,51	138,46	6,59	0,10	2,57	0,95	14,17	131,79	13,04	2,70	284	2012
СОЛЯНКА ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	130	2,70	7,04	6,33	101,44	15,05	0,04	0,37	1,74	76,39	56,13	23,92	1,13	160	2018
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	4,06	3,38	11,89	95,39	0,66	0,03	0,02	0,00	133,71	103,69	23,09	0,54	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
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	2008
Итого за прием пищи:	500	20,02	23,48	44,99	483,28	26,29	0,24	3,02	3,64	285,69	366,89	77,21	5,98		
Ужин 2															
КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80	0,07	0,00	0,00	226,80	176,40	27,00	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:	200	6,88	0,30	16,93	101,74	1,80	0,09	0,00	0,39	230,94	191,52	32,94	0,36		
Всего за день:		68,85	69,66	236,19	1 864,17	45,55	0,72	3,36	15,18	776,58	1 050,50	226,12	18,42		

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

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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	180/5	5,63	6,87	29,62	203,46	0,48	0,09	0,04	0,64	104,44	125,18	30,97	0,71	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	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	300	2018
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,33	5,00	25,06	154,64	0,03	0,03	0,04	0,11	8,19	21,67	4,85	0,45	2	2011
Итого за прием пищи:	435	10,54	14,12	60,83	413,18	0,53	0,13	0,13	1,15	132,22	185,34	41,59	1,98		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	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	2008
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	6,42	5,23	31,34	203,08	38,94	0,12	0,04	0,20	221,80	153,80	33,16	0,54		
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
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
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,96	2,97	13,63	94,95	27,66	0,04	0,08	0,22	69,53	49,00	24,62	1,50	346	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	9,57	8,56	11,34	160,57	0,49	0,04	0,04	0,19	14,74	85,25	10,60	0,95	134	2018
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С САХАРОМ	180	0,40	0,09	20,20	83,90	0,00	0,02	0,00	0,00	20,41	20,90	8,42	0,49	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	2008
Итого за прием пищи:	700	23,37	17,85	85,05	597,83	43,45	0,30	0,18	3,52	155,62	322,31	97,61	6,10		
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
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/20	12,05	7,17	1,09	119,81	0,29	0,07	0,15	2,40	57,35	174,16	39,60	0,63	232	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/5	4,05	5,74	23,71	163,30	11,06	0,13	0,03	0,25	68,27	107,57	34,30	1,28	146	2018
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,10	25,41	0,50	0,00	0,00	0,00	10,71	4,30	3,92	0,40	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
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	2008
Итого за прием пищи:	505	20,78	18,88	50,33	458,14	12,59	0,28	0,24	3,78	191,92	354,93	92,91	3,64		
Ужин 2															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	389	2011
Итого за прием пищи:	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27		
Всего за день:		61,98	56,25	245,18	1 747,31	96,95	0,84	0,59	8,65	712,90	1 027,72	271,75	14,53		

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

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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																
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩ. МОЛОКОМ	130/20	16,86	13,37	21,48	281,83	0,25	0,04	0,08	0,41	181,37	198,34	23,52	0,49	227	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	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	0,20	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:	400	18,64	13,69	42,12	375,69	5,27	0,08	0,08	1,12	203,14	222,67	37,06	2,32			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	389	2011	
БУЛОЧКА К ЧАЮ	50	7,17	3,59	24,89	160,97	0,06	0,05	0,03	0,50	37,91	71,99	9,21	0,54	442	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:	280	8,24	3,96	47,42	259,55	6,50	0,08	0,03	0,82	57,25	88,83	19,69	3,91			
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	
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	
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,32	3,35	13,08	92,97	13,07	0,07	0,50	1,03	41,04	55,54	26,96	1,20	158	2018	
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	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	1,62	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	2008	
Итого за прием пищи:	710	20,49	16,13	82,44	559,12	21,57	0,32	1,21	6,81	161,93	358,63	115,16	5,11			
Ужин																
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80	0,02	0,00	0,24	3,60	11,16	3,78	0,13	к/к	к/к	
РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ С МАСЛОМ	130/5	3,36	4,48	35,28	194,88	0,00	0,03	0,02	0,33	10,87	67,65	23,13	0,47	323	2008	
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" ИЗ ГОВЯДИНЫ В ТОМ. С-Е	60/20	12,57	18,19	3,27	227,46	1,45	0,04	0,23	3,98	33,02	124,86	19,68	1,73	100	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,10	25,41	0,50	0,00	0,00	0,00	10,71	4,30	3,92	0,40	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	2008	
Итого за прием пищи:	455	19,45	23,01	64,12	542,24	2,75	0,15	0,25	5,38	65,94	240,49	60,25	3,89			
Ужин 2																
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,00	435	2008	
Итого за прием пищи:	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,00			
Всего за день:			72,22	58,59	243,66	1 808,60	36,99	0,67	1,57	14,13	711,46	1 076,22	257,36	15,23		

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

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	180/5	5,48	6,58	26,13	185,36	0,50	0,05	0,04	0,82	105,34	90,64	15,75	0,33	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	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	300	2018	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ	30/5/15	2,33	5,00	25,06	154,64	0,03	0,03	0,04	0,11	8,19	21,67	4,85	0,45	2	2011	
Итого за прием пищи:	435	10,39	13,83	57,34	395,08	0,55	0,09	0,13	1,33	133,12	150,80	26,37	1,60			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	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	
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	
Итого за прием пищи:	300	3,27	2,33	40,61	201,48	61,44	0,07	0,01	0,22	51,14	52,34	23,48	2,99			
Обед																
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С САХАРОМ	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	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/5	2,04	4,06	14,07	103,41	6,17	0,05	0,09	1,52	42,43	56,17	25,79	1,35	70	2018	
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	11,87	13,71	2,18	179,75	1,07	0,03	0,09	2,08	11,18	106,13	16,32	1,60	246	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130/5	7,31	6,23	33,05	217,24	0,00	0,19	0,02	4,08	17,29	161,07	108,29	3,78	183	2018	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	1,62	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	22,63	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	2008	
Итого за прием пищи:	720	26,16	24,50	96,97	716,05	8,40	0,39	1,36	9,31	116,82	400,96	186,54	9,00			
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	
БИТОЧКИ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150/30	16,44	22,52	19,83	350,70	0,06	0,06	0,06	0,75	29,18	156,81	24,50	1,95	275	2011	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	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	2008	
Итого за прием пищи:	440	24,74	27,27	47,95	541,36	11,05	0,19	0,16	1,74	226,15	329,38	62,44	3,65			
Ужин 2																
ЙОГУРТ	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00	ТТК	2008	
Итого за прием пищи:	180	3,60	2,70	5,40	86,40	1,26	0,05	0,05	0,00	216,00	171,00	25,20	0,00			
Всего за день:			68,16	70,63	248,21	1 940,05	82,70	0,79	1,71	12,59	744,86	1 104,68	324,08	17,25		

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

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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	130/20	20,29	17,43	25,96	347,33	0,26	0,04	0,10	0,45	157,35	206,85	23,02	0,74	238	2018	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,01	24,42	0,02	0,00	0,00	0,00	9,63	3,71	3,60	0,37	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	0,40	0,10	3,75	19,00	19,00	0,03	0,01	0,10	17,50	8,50	5,50	0,05	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	400	22,27	17,65	45,45	436,69	19,28	0,09	0,11	0,94	188,62	234,18	38,06	1,52			
Полдник																
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	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	
ФРУКТЫ	50	0,40	0,10	3,75	19,00	19,00	0,03	0,01	0,10	17,50	8,50	5,50	0,05	ТТК	2018	
Итого за прием пищи:	250	1,83	0,93	36,84	164,88	20,44	0,05	0,01	0,10	32,04	27,04	13,98	2,62			
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 С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3,50	5,39	7,46	92,50	1,08	0,03	0,17	0,27	25,82	59,12	12,81	0,69	111	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	80	14,21	15,12	13,01	244,83	0,55	0,06	0,05	0,98	27,80	124,92	15,41	1,23	306	2012	
СОЛЯНКА ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ	130	2,70	7,04	6,33	101,44	15,05	0,04	0,37	1,74	76,39	56,13	23,92	1,13	160	2018	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	180	0,30	0,12	17,77	78,98	39,60	0,00	0,07	0,00	12,40	1,38	3,00	0,24	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	2008	
Итого за прием пищи:	710	25,43	31,17	73,82	685,20	61,50	0,24	0,67	5,57	167,71	315,50	77,69	5,60			
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	
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	
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	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	4,06	3,38	11,89	95,39	0,66	0,03	0,02	0,00	133,71	103,69	23,09	0,54	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	2008	
Итого за прием пищи:	470	18,92	12,82	61,77	440,19	14,05	0,30	0,42	1,74	236,55	357,47	95,94	3,96			
Ужин 2																
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14	434	2008	
Итого за прием пищи:	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94	0,05	0,03	0,00	183,60	129,60	20,16	0,14			
Всего за день:			73,51	66,94	226,26	1 821,24	116,21	0,73	1,24	8,35	808,52	1 063,79	245,83	13,84		

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

ДЕНЬ: Воскресенье

НЕДЕЛЯ: Вторая

СЕЗОН: ОСЕННЕ--ЗИМНИЙ

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															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С ВАРЕНЬЕМ	160/20	25,31	14,76	35,17	377,07	0,50	0,06	0,09	0,23	191,39	256,63	28,80	0,87	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	180	4,06	3,38	11,89	95,39	0,66	0,03	0,02	0,00	133,71	103,69	23,09	0,54	306	2018
ФРУКТЫ	50	0,19	0,15	5,00	22,80	1,00	0,01	0,00	0,18	8,55	7,20	5,40	0,90	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	430	31,04	18,41	61,79	541,20	2,16	0,12	0,11	0,80	337,79	382,64	63,23	2,67		
Полдник															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44	0,01	0,00	0,00	11,34	11,34	6,48	2,27	389	2011
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,06	4,14	25,18	154,15	0,03	0,05	0,03	0,38	15,80	41,21	6,60	0,47	471	2008
ФРУКТЫ	50	0,19	0,15	5,00	22,80	1,00	0,01	0,00	0,18	8,55	7,20	5,40	0,90	ТТК	2018
Итого за прием пищи:	280	5,12	4,46	47,81	252,03	2,47	0,07	0,03	0,56	35,69	59,75	18,48	3,64		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,67	3,01	5,01	50,65	5,86	0,01	0,19	1,45	20,85	14,63	8,63	0,69	41	2008
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
КОТЛЕТЫ 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
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150/5	4,05	5,74	23,71	163,30	11,06	0,13	0,03	0,25	68,27	107,57	34,30	1,28	146	2018
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00	0,00	0,00	0,00	7,54	0,00	1,62	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	2008
Итого за прием пищи:	745	21,66	18,72	95,96	643,59	22,53	0,37	0,56	3,65	180,99	366,42	111,02	5,24		
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 ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ	200	20,93	26,28	15,20	384,81	10,19	0,15	0,18	3,21	39,57	217,23	41,09	2,55	309	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,12	0,00	6,10	25,41	0,50	0,00	0,00	0,00	10,71	4,30	3,92	0,40	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	2008
Итого за прием пищи:	460	24,17	26,62	40,51	502,54	14,68	0,22	0,18	4,08	67,20	270,81	60,34	4,51		
Ужин 2															
РЯЖЕНКА	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,00	435	2008
Итого за прием пищи:	180	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90	0,04	0,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,00		
Всего за день:		87,39	70,01	253,63	2 011,36	42,74	0,82	0,88	9,09	844,87	1 245,22	278,27	16,06		