

УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ
МАШИННОКОПИСТИК
01.09.05.2025 №212
Ген. дир. о заводу «Укробор»
Кравцова А.С.

УТВЕРЖЕНО ПРИКАЗОМ
МАЮХ КОЛОДКОЛЬНИК
01.09.05.2025 №212
И.О.Заведующего
Иринаова А.С.

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
КАША МНОГОЗЕРНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,46	7,18	18,59	144,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,19	0,85	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,16	4,60	9,74	92,93	3	2016
Итого за прием пищи:	350	8,81	12,63	38,03	290,48		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	64,80	394	2016
Итого за прием пищи:	150	1,20	0,00	11,70	64,80		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ	30	0,44	1,80	2,53	28,30	1	2021
РАССОЛЫШНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150/5	1,60	3,67	7,95	65,70	100	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,20	4,70	27,60	177,65	202	2021
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	7,65	6,22	7,12	72,71	278	2012
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0,15	0,15	13,05	88,50	381	2012
ХЛЕБ КОГАЛЬНИСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	555	19,24	16,84	85,25	559,86		
Полдник							
БИОЙОГУРТ	170	3,78	3,37	13,90	78,00	420	2016
ВАФЛИ	30	1,98	1,80	22,38	87,60	к/к	
Итого за прием пищи:	200	5,76	5,17	36,28	165,60		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,40	4,08	9,12	82,81	380	2021
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (БЕЗ ЯЙЦО)	80	5,61	6,23	1,96	96,98	254	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	95	0,38	0,38	9,31	41,80	82	2021
Итого за прием пищи:	475	8,51	10,71	30,59	262,59		
Всего за день:		43,52	45,35	201,85	1363,33		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. бл, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3.00	4.29	25.87	104.00	189/4	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1.40	1.10	9.80	54.40	460	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.84	5.68	11.00	102.29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	6.24	11.07	46.67	260.69		
II Завтрак							
КОМОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)	150	0.20	0.10	16.00	76.00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0.20	0.10	16.00	76.00		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0.30	1.86	1.10	22.20	17	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ	150	4.60	1.70	10.30	85.00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.10	4.00	14.90	96.00	335	2008
ТЕФЕЛИ ИЗ ГОБЫДИНЫ С РИСОМ "ЕЖИКА"	60	6.30	4.90	7.30	98.30	360	2021
КОМОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0.20	0.10	16.84	76.00	393	2016
ХЛЕБ КОФЕЛЬМСКИЙ	40	3.00	0.20	20.00	102.00	15	2008
Итого за прием пищи:	540	16.50	12.76	69.44	478.50		
Полдник							
МОЛОКО КАПРЕЧЕННОЕ	170	5.10	5.60	8.30	102.80	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	2.30	2.90	22.30	110.00	К/К	
Итого за прием пищи:	200	7.40	8.50	30.60	212.80		
Ужин							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	135	18.18	14.33	19.73	277.93	264	2016
МОЛОКО СЛИВЕННОЕ	20	1.44	1.70	11.10	66.40	434	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0.50	0.20	13.72	58.50	496	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	95	1.43	0.19	20.71	90.25	82	2021
Итого за прием пищи:	400	21.55	16.42	65.26	492.08		
Всего за день:		51.89	48.85	227.97	1 519.07		

3 день

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	3,80	5,30	23,54	152,10	236	2021
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	360	8,20	11,56	55,47	353,00		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,07	0,07	8,20	33,75	492	2021
Итого за прием пищи:	150	0,07	0,07	8,20	33,75		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,40	2,50	1,40	29,30	18	2021
СУП ПОЛЕВОЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,80	1,20	11,90	62,00	94	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	2,50	5,00	17,60	113,00	331	2008
КОТЛЕТЫ "ПЕРМСКИЕ" (БЕЗ ЯЙЦА)	60	9,60	9,30	7,20	151,70	341	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,04	0,08	15,00	76,59	394	2021
ХЛЕБ КОТЛАДСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	17,34	18,28	73,10	534,59		
Полдник							
СНЕЖОК	150	3,80	3,30	5,50	86,50	420	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	200	6,80	8,20	42,70	225,50		
Ужин							
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	120	3,30	6,20	12,40	117,80	123	2021
КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ (БЕЗ ЯЙЦА)	60	6,83	5,53	4,32	91,85	272	2016
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	10,89	11,85	34,22	316,65		
Всего за день:		43,30	49,96	213,69	1 463,49		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,45	4,85	26,53	171,65	232	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,19	0,85	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,16	4,59	9,74	92,93	3	2016
Итого за прием пищи:	350	9,80	10,29	45,97	318,13		
II Завтрак							
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	15,00	75,00	375	2012
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	15,00	75,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/10	4,72	6,00	14,56	114,00	100	2008
АЗУ	170	13,90	14,80	17,90	260,20	370	2013
КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)	150	0,20	0,20	13,00	88,50	378	2012
ХЛЕБ КОФАЛЬМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	21,82	21,20	65,46	564,70		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	2,80	2,60	8,60	90,70	419	2016
БАФЛИ	30	1,98	1,80	22,36	87,60	к/к	
Итого за прием пищи:	200	4,78	4,40	30,98	178,30		
Ужин							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	40	0,47	2,10	2,60	30,70	16	2016
КАША ГРЕЧЕВАЯ С ОВОЩАМИ	140	7,12	4,55	32,32	182,00	184	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,24	16,47	70,20	496	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	8,89	6,99	58,89	349,90		
Всего за день:		45,49	42,98	216,30	1 486,03		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ С ПЕЧЕНЬЕМ	150	4.19	4.53	12.32	155.00	96	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2.80	2.46	11.73	79.90	462	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.84	5.68	11.00	102.29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	8.83	12.67	35.05	337.19		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ОМОРОДИНА)	150	0.20	0.10	16.00	75.00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0.20	0.10	16.00	75.00		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	0.36	1.53	1.65	21.90	2	2021
СУП С КРУТОЙ	150	1.95	0.91	9.54	54.18	107	2008
РИС ОТВАРНОЙ	110	2.70	3.98	28.60	161.10	385	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	70	12.60	3.85	4.00	101.50	361	2021
КОМПОТ ИЗ ВИШЕН И ЯБЛОК	150	0.15	0.08	10.13	42.00	489	2021
ХЛЕБ КОТЛЫМСКИЙ	40	3.00	0.20	20.00	102.00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	20.76	10.55	73.92	482.68		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1.24	0.97	8.65	47.99	460	2021
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.00	4.90	37.20	139.00	к/к	
Итого за прием пищи:	200	4.24	5.87	45.85	186.99		
Ужин							
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2.30	4.40	16.30	104.70	335	2008
БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ (БЕЗ ЯИЦ)	60	6.50	2.50	3.00	77.30	239	2008
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0.05	0.09	18.00	91.88	394	2021
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0.70	0.10	7.50	67.00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	9.55	7.09	44.80	340.88		
Всего за день:		43.58	36.28	215.62	1 422.74		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. в, г			
Завтрак							
КАША РЫЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	2,40	4,80	24,00	102,60	189/7	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73	2021
Итого за прием пищи:	360	6,80	11,06	55,93	303,50		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	150	0,20	0,10	15,00	75,00	375	2012
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	15,00	75,00		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	150	7,08	2,34	6,48	75,30	119	2021
РИС ОТВАРНОЙ СОВОЩАМИ	110	3,80	3,60	27,60	112,50	181	2008
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (БЕЗ ЯИЦ)	60	8,50	8,80	12,30	135,00	286	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,12	0,12	17,91	73,00	380	2016
ХЛЕБ КОТЛЫМСКИЙ	50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:	520	22,70	15,16	91,29	522,80		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	2,47	2,29	7,59	80,03	419	2016
ВАФЛИ	30	1,98	1,80	22,38	87,60	к/к	
Итого за прием пищи:	180	4,45	4,09	29,97	167,63		
Ужин							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	40	0,40	2,40	1,25	28,00	5	2021
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	140	13,10	10,00	18,00	214,20	328	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ СЕВЕРНЫЙ	40	0,70	0,10	7,50	67,00	14	2008
Итого за прием пищи:	400	14,32	12,52	36,95	350,20		
Всего за день:		48,47	42,93	229,14	1 419,13		

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак								
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	3,80	5,30	23,54	152,10	236	2021
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		170	1,19	0,85	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,84	5,68	11,00	102,29	1	2016
Итого за прием пищи:		350	6,83	11,83	44,24	307,94		
II Завтрак								
КОМОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (СМОРОДИНА)		150	0,20	0,10	16,00	75,00	393	2016
Итого за прием пищи:		150	0,20	0,10	16,00	75,00		
Обед								
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОМИДОР)		30	0,23	0,03	0,57	3,30	148	2021
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		150	1,44	2,78	7,31	60,00	136	2013
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,10	4,00	14,90	96,00	335	2008
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ		60	9,69	6,31	7,89	126,72	324	2021
КАСЕЛЬ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВИШНЯ)		150	0,15	0,15	13,05	88,50	381	2012
ХЛЕБ КОТЛЫМСКИЙ		50	3,20	0,30	27,00	127,00	15	2008
Итого за прием пищи:		550	16,81	13,57	70,72	501,52		
Полдник								
СНЕЖОК		170	4,30	3,70	6,20	98,00	420	2016
ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ		35	2,10	1,60	29,00	112,00	к/к	
Итого за прием пищи:		205	6,40	5,30	35,20	210,00		
Ужин								
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СЛИВНЫМ МОЛОКОМ		130/25	11,00	5,20	20,00	196,00	227	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,50	0,20	13,72	58,50	496	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)		95	1,43	0,19	20,71	90,25	82	2021
Итого за прием пищи:		400	12,93	5,59	54,43	344,75		
Всего за день:			43,17	36,39	220,59	1 439,21		

8 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод г, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,08	4,08	29,94	176,00	182/7	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,40	1,10	9,80	54,40	460	2021
БУТЕРБРОД С ОЫРНОЙ ПАСТОЙ	30	4,42	5,62	7,42	98,17	66	2021
Итого за прием пищи:	350	9,90	10,80	47,16	328,57		
II Завтрак							
КОМПЛОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	150	0,37	0,15	11,70	50,20	488	2021
Итого за прием пищи:	150	0,37	0,15	11,70	50,20		
Обед							
ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	30	0,21	0,30	0,57	3,30	148	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150/10	4,72	6,00	14,56	114,00	100	2008
ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	170	13,90	15,50	29,40	260,80	330	2021
КОМПЛОТ ИЗ КУРАГИ	150	1,20	0,00	11,70	84,80	394	2016
ХЛЕБ КОТЛЯМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	550	23,03	22,00	76,23	564,90		
Полдник							
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	2,47	2,29	7,59	60,03	419	2016
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,00	4,90	37,20	139,00	к/к	
Итого за прием пищи:	200	5,47	7,19	44,79	219,03		
Ужин							
БЛИНЧИКИ (БЕЗ ЯИЦ)	100/5	5,18	6,20	29,80	197,00	430	2016
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,44	1,70	11,10	65,40	471	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,02	10,00	40,00	411	2016
ФРУКТЫ (АПЕЛЬСИН)	95	0,86	0,19	7,70	34,20	82	2021
Итого за прием пищи:	400	7,54	8,11	58,60	336,60		
Всего за день:		46,31	48,25	238,46	1 499,30		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,46	7,18	18,59	144,00	155	2006
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	1,19	0,86	9,70	53,55	464	2021
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,84	5,68	11,00	102,29	1	2016
Итого за прием пищи:	350	7,49	13,71	39,29	299,84		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (ВЫШНЯ)	150	0,20	0,10	16,00	76,00	393	2016
Итого за прием пищи:	150	0,20	0,10	16,00	76,00		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ОГУРЦОВ	40	0,40	2,40	0,00	19,60	5	2021
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,10	4,00	14,90	96,00	335	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	150	2,20	2,77	6,57	60,00	96	2021
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	19,50	9,40	7,60	193,00	366	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (БРУСНИКА)	150	0,20	0,10	16,00	76,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬНИСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	590	27,40	18,87	65,07	546,60		
Полдник							
РЯЖЕНИКА	150	4,30	3,70	6,30	81,00	420	2016
ВАФЛИ	30	1,98	1,80	22,38	87,60	к/к	
Итого за прием пищи:	180	6,28	5,50	28,68	168,60		
Ужин							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	9,00	7,50	26,50	210,00	259	2021
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	30	0,30	1,90	1,10	22,20	17	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (МАЛИНА)	180	0,20	0,10	19,00	90,00	393	2016
ХЛЕБ КОГАЛЬНИСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	400	12,50	9,70	66,60	424,20		
Всего за день:		53,87	47,88	216,64	1 513,24		

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г			
Завтрак							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	1,90	4,80	22,40	124,40	189/6	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,80	2,46	11,73	79,90	462	2021
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	3,16	4,60	9,74	92,93	3	2016
Итого за прием пищи:	350	7,86	11,86	43,87	297,23		
II Завтрак							
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ	150	0,07	0,07	8,20	33,75	492	2021
Итого за прием пищи:	150	0,07	0,07	8,20	33,75		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,50	3,60	1,60	41,00	15	2021
СУП РИСОВЫЙ С ПОМИДОРАМИ И СМЕТАНОЙ	150	1,80	2,17	15,74	82,00	52	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15,90	12,15	21,90	260,00	328	2021
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,04	0,08	15,00	76,59	394	2021
ХЛЕБ КОФАЛЬМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	570	21,24	18,20	74,24	561,59		
Полдник							
ЧАЙ С МОЛОКОМ	170	1,40	1,10	9,80	54,40	460	2021
ЗЕФИР	35	0,14	0,00	26,18	106,40	83	2013
Итого за прием пищи:	205	1,54	1,10	35,98	160,80		
Ужин							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	120	6,10	3,90	27,70	156,00	184	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ РЫБЫ (БЕЗ ЯИЦ)	60	8,40	1,40	6,00	70,10	307	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,20	41,00	412	2016
ХЛЕБ КОФАЛЬМСКИЙ	40	3,00	0,20	20,00	102,00	15	2008
Итого за прием пищи:	400	17,62	5,52	63,90	369,10		
Всего за день:		48,33	36,76	226,19	1 422,47		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	467,93	435,62	2 206,47	14 548,01
Среднее значение за период	46,79	43,56	220,55	1 454,80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,9	26,9	60,2	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Роты 12 часов	352	150	550	197	408