

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сахар	Соль
				Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Неделя 1. День 1									
Первый завтрак	Макаронные изделия отварные	256	180	6,6	5,9	35,7	221,4	0	1,8
	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	200	1,6	1,3	11,5	64	5	0
	Печенье	582	20	1,5	2	14,9	83	0	0
	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0
Итого			410	9,78	16,5	62,2	434,5	5	1,8
Второй завтрак	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
Итого			200	1	0,2	20,2	86	0	0
Обед	Салат из капусты белокачанной	1	60	0,6	3,72	2,16	44,4	0	0,15
	Суп с рыбными консервами	122	200	7,44	9,12	8,04	144	0	1,2
	Картофельное пюре	377	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0	0,60
	Печень говяжья по-строгановски	356	80	15,6	7,52	6,08	154,4	0	0,56
	Компот из смеси сухофруктов	495	180	0,54	0,09	18,09	75,6	13,5	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
Итого			720	32,23	27,20	63,12	626,40	13,50	2,51
Полдник	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	200	5,8	5	8	101	0	0
	Ватрушка с повидлом	530	60	3,5	1,4	34,8	166	1,6	0,46
Итого			260	9,3	6,4	42,8	267	1,6	0,46
Ужин	Каша манная молочная жидкая	230	200	6,1	6,4	30,5	203,9	4,88	0
	Кисель витаминный	481	200	0,2	0,2	24,8	102	15	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,7	0	0
Итого			450	10,05	8,05	81,00	436,60	19,88	0
Итого за день			2040	62,36	58,35	269,32	1850,50	39,98	4,77
Неделя 1. День 2									
Первый завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	235	200	7,28	7,26	34,85	233,76	4,88	0,29
	Чай с молоком (с уменьшенным количеством сахара)	460	200	3,2	3,6	19,2	122	0	0
	Бутерброд с маслом	71	15	0,8	3,7	5	56	0	0
Итого			415	11,28	14,56	59,05	411,76	4,88	0,29

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	82	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0
Итого			200	0,8	0,8	19,6	88	0	0
Обед	Овощи консервированные порциями (огурец соленый)	149	60	0,42	3,6	1,08	38,4	0	0,15
	Борщ из свежей капусты	93	200	1,04	3,5	4,8	54,8	2	1,2
	Сметана, 15%	433	25	0,6	3,75	0,81	39,38	0	0
	Мясо тушеное	321	80	12,80	12,00	4,00	175,20	0	0,48
	Гречка отварная	202	150	8,51	6,36	37,7	242,28	0	0
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
Итого			745	27,46	30,05	78,43	694,46	11	1,83
Полдник	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	40	5	0
	Баранка сдобная	577	50	4,15	4	30,2	173	0	0
Итого			250	4,45	4,1	39,7	213	5	0
Ужин	Пудинг творожный запеченый	285	150	22,6	8	31	286	7,5	1,5
	Батон	576	40	3	1,16	20,56	104,4	0	0
	Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	78	10	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Итого			390	26,27	9,43	69,86	468,4	17,50	1,50
Итого за день			2000	70,26	58,94	266,64	1875,62	38,38	3,62
Неделя 1. День 3									
Первый завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	139	200	5,76	6,48	19,7	160,2	2	1,2
	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с сыром	64	35	5,2	7,8	7,4	121	0	0
Итого			415	13,93	16,89	39,52	365,80	11,00	1,20
Второй завтрак	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
Итого			200	1	0,2	20,2	86	0	0
Обед	Овощи консервированные порциями (капуста квашенная)	149	50	0,5	3,05	3,75	44,5	0	0
	Рассольник ленинградский	100	180	1,88	3,64	9,46	78,21	0	0,36
	Пудинг из говядины	342	70	16,8	14,7	0,7	202,3	0	0,28
	Каша перловая вязкая	216	150	4,98	4,83	24,45	161,05	0	0,37
	Компот из смеси сухофруктов	495	180	0,54	0,09	18,09	75,6	9	0
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
Итого			680	28,69	27,06	76,51	664,67	9,00	1,00

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Полдник	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	0,67	0,27	18,3	78	5	0
	Печенье	582	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0	0
Итого			250	4,42	5,17	55,5	285,5	5	0
Ужин	Винигрет овощной (винигрет с сельдью)	47	200	6,7	4,6	18,6	143	0	0,4
	Чай с медом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,7	0	0
Итого			550	14,53	14,55	66,10	453,60	0,00	1,00
Итог за день			2095	62,57	63,87	257,83	1855,57	25,00	3,20
Неделя 1. День 4									
Первый завтрак	Каша овсяная жидкая	237	180	6,73	7,52	28,42	208,26	4,39	0,26
	Кофейный напиток (с уменьшенным количеством сахара)	464	200	1,40	1,20	11,40	63,00	5,00	0
	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	101	0	0
Итого			405	9,33	16,12	47,32	372,26	9,39	0,26
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	82	100	1,5	0,5	21	96	0	0
Итого			100	1,5	0,5	21	96	0	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Обед	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	157	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,12
	Суп картофельный с бобовыми	113	200	2,08	2,64	6,16	57	0	1,20
	Гуляш из отварной говядины	327	80	16	15,6	2,64	206,4	0	0,4
	Соус томатный	419	50	0,475	1,64	2,3	25,95	0,9	0,4
	Рис отварной	385	130	3,263	4,706	33,67	190,06	0	2,73
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
Итого			750	26,33	25,49	75,95	630,01	9,9	4,85
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир)	470	200	5,8	5	8	101	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
Итого			250	9,55	6,45	33,7	231,5	0	0
Ужин	Пудинг творожный запеченный	285	150	22,6	8	31	286	7,5	1,5
	Хлеб пшеничный формовой	573	50	3,8	0,4	24,6	117	0	0
	Соус шоколадный	443	50	2,745	2,67	21,12	119,5	10	0
	Чай с медом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0
Итого			450	29,55	11,17	91,62	584,50	17,50	1,50

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

			1955	76,25	59,73	269,59	1914,27	36,79	6,61
Итого за день									
Неделя 1. День 5									
Первый завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	235	200	7,28	7,26	34,85	233,76	4,88	0,29
	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с маслом	71	25	1,2	7,4	7,5	101	0	0
Итого			405	11,45	17,27	54,77	419,4	13,88	0,29
Второй завтрак	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
Итого			200	1	0,2	20,2	86	0	0
Обед	Овощи консервированные порциями (огурец соленый)	149	60	0,72	3,06	3,3	43,8	0	0,15
	Суп гороховый	127	180	5,328	2,358	11,358	88,02	0	0
	Макаронник с мясом	263	200	24,2	20,8	26,1	389	0	2,8
	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	0
	Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,55	36	9	0
Итого			650	32,94	26,74	61,35	618,51	9	2,93
Полдник	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	180	0,27	0,009	15,75	64,8	5	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	Вафли	580	70	5,95	7,56	46,69	278,6	0	0
Итого			250	6,22	7,57	62,44	343,4	5	0
Ужин	Омлет натуральный	268	200	17,23	26,15	4,31	320	0	0,92
	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	180	0,6	0,24	16,47	70,2	9	0
	Бутерброд с сыром	64	35	5,2	7,8	7,4	121	0	0
Итого			415	23,03	34,20	28,18	511,2	9	0,92
Итог за день			1920	74,64	85,97	226,94	1978,47	36,88	4,14
Средненедельный итог			2002	69,22	65,37	258,06	1894,89	36,31	4,47
Неделя 2. День 1									
Первый завтрак	Каша ячневая рассыпчатая	208	170	9,64	7,21	42,73	274,5	0	0,41
	Чай с сахаром (с уменьшенным количеством сахара)	457	200	1,6	1,3	11,5	64	5	0
	Печенье	582	20	1,5	2	14,9	83	0	0
	Масло сливочное	79	10	0,08	7,3	0,1	66,1	0	0
Итого			400	12,82	17,81	69,23	487,55	5	0,41
Второй завтрак	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

Итого			200	1	0,2	20,2	86	0	0
Обед	Салат из капусты белокачанной	1	60	0,87	3,6	5,04	56,4	3	0,15
	Суп крестьянский с крупой	118	200	1,92	4	6,8	70,8	0	1,2
	Запеканка картофельная с печенью	354	200	14,7	5	18,2	176	0	1
	Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,45	12,03	61,8	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
Итого			720	23,75	14,55	77,72	536,90	12	2,31
Полдник	Кисломолочный напиток "Ряженка, 2,5%"	470	200	5,8	5	8,4	108	0	0
	Булочка домашняя	542	60	4,2	6,7	27,8	189	8,6	0,4
Итого			260	10	11,7	36,2	297	8,6	0,4
Ужин	Каша манная молочная жидкая с изюмом	231	200	6,24	6,50	43,96	259,51	4,88	0,29
	Чай с медом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
Итого			450	10,39	8,05	84,56	452,01	4,88	0,29

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Итог за день			2030	57,97	52,31	287,91	1859,46	30,48	3,41
Неделя 2. День 2									
Первый завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	236	185	4,66	5,88	29,0	187,71	4,51	0,27
	Бутерброд с маслом	69	35	1,6	11	10	146	0	0
	Какао с молоком сгущенным	463	180	2,88	3,24	17,28	109,8	0	0
Итого			400	9,14	20,12	56,3	443,51	4,51	0,27
Второй завтрак	Фрукты свежие (банан)	82	100	1,5	0,5	21	96	0	0
Итого			100	1,5	0,5	21	96	0	0
Обед	Овощи консервированные порциями (огурец соленый)	149	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0,12
	Свекольник	98	200	1,86	3,78	8,26	74,6	2	1,2
	Макаронные изделия отварные	256	130	4,81	4,29	25,61	159,90	0	1,30
	Котлеты из говядины	339	70	12,32	8,61	10,50	170,10	0	0,28
	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
	Хлеб ржаной	574	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
Итого			710	24,4	18,45	92,55	635,5	2	2,9

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Полдник	Напиток из шиповника (с уменьшенным количеством сахара)	496	200	0,67	0,27	18,3	78	5	0
	Печенье	582	50	3,75	4,9	37,2	207,5	0	0
Итого			250	4,42	5,17	55,5	285,5	5	0
Ужин	Пудинг творожный запеченый	285	150	22,6	8	31	286	7,5	1,5
	Батон	576	40	3	1,16	20,56	104,4	0	0
	Салат из моркови и яблок	22	60	0,6	3,66	4,5	53,4	0	0
	Чай с лимоном	459	200	0,3	0,1	9,5	40	10	0
Итого			450	26,5	12,92	65,56	483,8	17,5	1,5
Итог за день			1910	65,96	57,16	290,93	1944,31	29,01	4,67
Неделя 2. День 3									
Первый завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	234	200	6,99	8,27	28,43	216,2	4,88	0,29
	Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	94	10	0
	Бутерброд с маслом	70	25	1,2	7,4	7,5	101	0	0
Итого			425	11,49	18,57	49,73	411,20	14,88	0,29
Второй завтрак	Сок апельсиновый	501	180	1,26	0,18	23,76	108	0	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Итого			180	1,26	0,18	23,76	108	0	0
Обед	Овощи консервированные порциями (капуста квашенная)	149	60	0,42	3,6	1,08	38,4	0	0,15
	Щи из свежей капусты с картофелем	104	200	1,20	3,6	3,04	49,4	0	1,20
	Сметана, 15%	433	25	0,60	3,75	0,81	39,38	0	0
	Пюре картофельное	377	150	4,05	6	8,7	105	0	0,6
	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	372	80	16	14,4	8,57	227,43	0	0,34
	Компот из свежих яблок	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
Итого			745	26,11	32,89	57,89	631,51	9	2,29
Полдник	Чай с лимоном (с уменьшенным количеством сахара)	459	200	0,3	0,1	9,5	40	5	0
	Сушки	578	50	5,35	0,6	35,6	169	0	0
Итого			250	5,65	0,7	45,1	209	5	0
Ужин	Морковь, тушенная с черносливом	167	200	2,8	7,6	31,6	206	5	0
	Котлеты рыбные любительские	308	80	10	1,2	4,16	67,2	0	0,56

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	Чай с медом	458	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
Итого			530	16,95	10,35	76,36	465,70	5,00	0,56
Итог за день			2130	61,46	62,69	252,84	1825,40	33,88	3,15
Неделя 2. День 4									
Первый завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	139	185	5,33	5,99	18,2	148,2	1,9	1,1
	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с маслом	70	35	1,6	11	10	146	0	0
Итого			400	9,90	19,60	40,64	378,79	10,85	1,11
Второй завтрак	Фрукты свежие (груша)	82	200	0,8	0,6	20,6	94	0	0
Итого			200	0,8	0,6	20,6	94	0	0
Обед	Икра кабачковая	150	60	0,6	3,6	2,1	43,2	0	0,15
	Суп гороховый	127	180	5,328	2,358	11,358	88,02	0	0
	Каша гречневая рассыпчатая	202	130	7,38	5,51	32,68	209,9	0	0,31
	Суфле из птицы	368	80	10,3	10,2	3,5	147	0	0,3
	Хлеб ржаной	574	30	1,2	0,45	12,03	61,8	0	0

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	Батон	576	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0	0
	Чай с лимоном	459	180	0,27	0,09	8,55	36	9	0
Итого			680	26,57	22,79	80,49	638,10	9	0,76
Полдник	Кисломолочный напиток "Кефир"	470	200	5,8	5	8	101	0	0
	Ватрушка с повидлом	530	60	3,5	1,4	34,8	166	1,6	0,46
Итого			260	9,3	6,4	42,8	267	1,6	0,46
Ужин	Омлет натуральный	268	200	17,23	26,15	4,31	320	0	0,92
	Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	78	10	0
	Батон	576	50	3,75	1,45	25,7	130,5	0	0
Итого			450	21,65	27,87	48,31	528,50	10,00	0,92
Итог за день			1990	68,22	77,27	232,84	1906,38	31,45	3,26
Неделя 2. День 5									
Первый завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	235	180	6,55	6,53	31,36	210,38	4,39	0,26
	Какао с молоком	462	180	2,97	2,61	12,42	84,6	9	0
	Бутерброд с маслом	70	35	1,6	11	10	146	0	0
Итого			395	11,12	20,14	53,78	441,0	13,39	0,26

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Второй завтрак	Сок яблочный	501	200	1	0,2	20,2	86	0	0
Итого			200	1	0,2	20,2	86	0	0
Обед	Овощи консервированные отварные (кукуруза , зеленый горошек)	157	60	0,42	0,06	1,14	6,6	0	0,12
	Суп картофельный	112	200	2,6	2,7	8,6	69	0	1,2
	Капуста тушеная	380	150	3,0	5,1	11,4	104	5	0,6
	Гуляш из отварной говядины	327	80	16,00	16	2,6	206	0	0,4
	Хлеб ржаной	574	50	4	0,75	20,05	103	0	0
	Батон	576	20	1,5	0,58	10,28	52,2	0	0
	Компот из свежих плодов и ягод	486	180	0,09	0,09	9,99	41,4	9	0
Итого			740	27,61	24,88	64,1	582,1	13,5	2,32
Полдник	Компот из яблок сушеных (с уменьшенным количеством сахара)	494	200	0,3	0,01	17,5	72	5	0
	Вафли	580	50	4,25	5,4	33,35	199	0	0
Итого			250	4,55	5,41	50,85	271	5	0
Ужин	Салат из моркови и яблок	22	60	0,6	3,66	4,5	53,4	0	0
	Плов вегетарианский с	240	200	5,7	4,4	70,7	346	6,5	1

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.

Разработано ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области».
Не подлежит копированию и тиражированию без письменного разрешения.

	сухофруктами								
	Чай с медом	458	190	0,38	0,095	14,155	58,9	0	0
Итого			450	6,68	8,16	89,36	458,3	6,50	1,00
Итог за день			2035	50,96	58,79	278,29	1838,38	38,39	3,58
Среднедельный итог			2023	60,86	61,65	267,85	1870,39	32,64	3,61

В соответствии с:

1. Единым сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021. – 410 с.;
2. Химическим составом и калорийностью российских продуктов питания: Справочник – М.: Дели плюс, 2012. – 284 с.