|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1.4 | | 2.8 | 9.7 | 75.7 | 0.04 | 0.47 | 0.02 | 0.00 | | 0.11 | 99.29 | 12.91 | 46.24 | 0.30 | 31.19 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 10.5 | | 9.4 | 3.3 | 140.0 | 0.10 | 0.30 | 14.30 | 2.69 | | 0.25 | 122.31 | 29.47 | 148.01 | 0.53 | 22.45 | 0.01 | 0.04 | 0.00 | 307 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 1.9 | | 4.5 | 7.3 | 77.1 | 0.02 | 0.03 | 47.56 | 1.39 | | 0.04 | 82.72 | 1.08 | 58.26 | 0.23 | 11.59 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1.0 | | 0.2 | 13.7 | 60.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 8.28 | 1.88 | 30.24 | 0.25 | 35.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **14.8** | | **16.9** | **33.9** | **353.6** | 0.21 | 0.80 | 61.88 | 4.08 | | 0.42 | 312.60 | 45.34 | 282.75 | 1.31 | 100.83 | 0.01 | 0.05 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0.1 | | 0.0 | 25.2 | 101.2 | 0.02 | 11.18 | 90.00 | 0.00 | | 0.06 | 7.65 | 18.36 | 22.95 | 0.11 | 77.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0.1** | | **0.0** | **25.2** | **101.2** | 0.02 | 11.18 | 90.00 | 0.00 | | 0.06 | 7.65 | 18.36 | 22.95 | 0.11 | 77.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) | 50 | 0.3 | | 1.9 | 7.7 | 48.4 | 0.01 | 6.28 | 100.00 | 0.00 | | 0.01 | 11.85 | 5.58 | 15.50 | 0.36 | 36.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 48 | 2011 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 180 | 4.9 | | 5.1 | 14.3 | 122.2 | 0.05 | 6.26 | 180.00 | 0.00 | | 0.05 | 30.02 | 13.14 | 75.46 | 0.60 | 47.36 | 0.01 | 0.23 | 0.00 | 160 | 2013 |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ | 70 | 8.5 | | 11.3 | 7.4 | 164.5 | 0.05 | 0.00 | 35.00 | 3.19 | | 0.09 | 16.17 | 17.43 | 63.37 | 0.40 | 66.88 | 0.01 | 0.25 | 0.01 | 282 | 2008 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 130 | 2.3 | | 6.3 | 24.6 | 164.1 | 0.21 | 4.84 | 0.00 | 1.06 | | 0.06 | 105.68 | 14.87 | 41.49 | 0.29 | 49.16 | 0.01 | 0.35 | 0.00 | 350 | 2016 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ ВИТАМИНИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0.1 | | 0.1 | 14.6 | 60.5 | 0.01 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 14.45 | 3.63 | 8.91 | 0.53 | 32.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1.0 | | 0.2 | 13.7 | 60.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 8.28 | 1.88 | 30.24 | 0.25 | 35.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **17.1** | | **24.8** | **82.1** | **620.6** | 0.38 | 19.36 | 315.00 | 4.25 | | 0.24 | 186.45 | 56.53 | 234.97 | 2.43 | 268.06 | 0.04 | 0.84 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 35 | 1.8 | | 2.6 | 25.3 | 132.0 | 0.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 107.10 | 16.44 | 0.00 | 1.73 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 609 | 2013 |
| СНЕЖОК | 200 | 5.4 | | 5.0 | 21.6 | 153.0 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 205.70 | 7.33 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 386 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **255** | **7.7** | | **7.8** | **55.3** | **322.2** | 0.03 | 4.92 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 316.04 | 27.19 | 15.66 | 2.61 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0.3 | | 1.8 | 6.6 | 44.1 | 0.01 | 1.94 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 16.15 | 7.36 | 18.83 | 0.24 | 14.68 | 0.01 | 0.14 | 0.00 | 33 | 2012 |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ | 70 | 15.3 | | 5.6 | 2.7 | 122.1 | 0.13 | 0.49 | 33.13 | 1.63 | | 0.12 | 17.44 | 22.00 | 130.84 | 0.43 | 23.74 | 0.01 | 0.58 | 0.00 | 228 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ | 130 | 1.1 | | 6.2 | 27.9 | 171.4 | 0.12 | 11.31 | 0.00 | 0.00 | | 0.08 | 26.96 | 16.09 | 57.52 | 0.92 | 33.60 | 0.01 | 0.38 | 0.00 | 126 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | | 0.0 | 7.1 | 28.8 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 10.19 | 0.32 | 5.19 | 0.51 | 18.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 1.0 | | 0.3 | 16.8 | 74.4 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.04 | 6.48 | 6.84 | 31.32 | 1.44 | 42.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **17.8** | | **13.9** | **61.1** | **440.8** | 0.31 | 13.77 | 33.13 | 1.63 | | 0.27 | 77.22 | 52.61 | 243.70 | 3.54 | 132.50 | 0.04 | 1.10 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **57.6** | | **63.3** | **257.7** | **1 838.5** | 0.95 | 50.03 | 500.01 | 9.96 | | 1.01 | 899.95 | 200.03 | 800.03 | 9.99 | 599.98 | 0.08 | 1.99 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 1.9 | | 5.1 | 15.6 | 115.7 | 0.05 | 0.98 | 30.00 | 1.50 | | 0.10 | 154.81 | 13.48 | 55.81 | 0.27 | 9.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 508 | 2013 |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 200 | 10.4 | | 8.6 | 20.6 | 201.8 | 0.27 | 1.51 | 113.60 | 2.05 | | 0.14 | 107.58 | 42.45 | 84.51 | 1.01 | 22.67 | 0.01 | 0.45 | 0.00 | 320 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0.3 | | 2.6 | 7.0 | 53.1 | 0.02 | 0.00 | 22.05 | 1.08 | | 0.02 | 149.01 | 3.34 | 70.23 | 0.49 | 23.90 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 99 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **12.6** | | **16.4** | **43.2** | **370.6** | 0.34 | 2.49 | 165.65 | 4.63 | | 0.26 | 411.40 | 59.27 | 210.55 | 1.77 | 55.68 | 0.01 | 0.61 | 0.01 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.5 | | 0.5 | 21.0 | 94.5 | 0.04 | 8.50 | 25.00 | 0.00 | | 0.05 | 7.10 | 2.00 | 28.00 | 0.30 | 25.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | | **0.5** | **21.0** | **94.5** | 0.04 | 8.50 | 25.00 | 0.00 | | 0.05 | 7.10 | 2.00 | 28.00 | 0.30 | 25.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50 | 1.5 | | 1.1 | 12.5 | 65.7 | 0.04 | 1.54 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 8.75 | 2.93 | 27.09 | 0.30 | 23.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12 | 2012 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4.9 | | 6.0 | 14.9 | 133.3 | 0.17 | 6.62 | 110.00 | 0.00 | | 0.05 | 28.70 | 19.92 | 106.35 | 0.55 | 45.82 | 0.01 | 0.38 | 0.00 | 99 | 2011 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 9.6 | | 7.3 | 7.7 | 135.5 | 0.01 | 1.01 | 22.48 | 1.31 | | 0.06 | 12.44 | 23.41 | 98.01 | 1.48 | 124.94 | 0.01 | 0.35 | 0.00 | 373 | 2013 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 2.7 | | 2.6 | 36.2 | 178.6 | 0.03 | 0.00 | 106.82 | 1.45 | | 0.01 | 18.30 | 31.51 | 62.86 | 0.38 | 78.11 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 304 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.2 | | 0.2 | 9.5 | 40.0 | 0.01 | 10.69 | 2.02 | 0.00 | | 0.01 | 12.33 | 4.41 | 4.18 | 0.84 | 33.53 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 528 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0.3 | | 0.1 | 4.2 | 18.6 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 1.62 | 1.71 | 7.83 | 0.36 | 10.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **19.6** | | **17.4** | **91.8** | **602.2** | 0.30 | 19.86 | 241.32 | 2.76 | | 0.17 | 86.28 | 84.82 | 321.44 | 4.04 | 333.84 | 0.04 | 0.75 | 0.00 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 40 | 1.4 | | 1.9 | 30.0 | 142.4 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 4.40 | 3.60 | 20.00 | 0.32 | 28.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 608 | 2013 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 3.7 | | 6.2 | 11.3 | 116.0 | 0.06 | 1.04 | 0.03 | 2.22 | | 0.21 | 204.00 | 2.40 | 32.89 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 534 | 2013 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1.4 | | 1.8 | 0.0 | 21.5 | 0.00 | 0.04 | 8.04 | 0.00 | | 0.02 | 42.80 | 2.10 | 30.00 | 0.06 | 5.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.3 | | 0.1 | 3.4 | 15.2 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 2.07 | 0.47 | 7.56 | 0.06 | 8.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **256** | **6.7** | | **9.9** | **44.8** | **295.1** | 0.11 | 1.08 | 8.07 | 2.22 | | 0.24 | 253.27 | 8.57 | 90.45 | 0.60 | 42.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ ПОРЦИОННО | 50 | 0.5 | | 0.1 | 4.0 | 18.7 | 0.03 | 3.50 | 0.03 | 0.00 | | 0.03 | 8.33 | 7.65 | 15.30 | 0.45 | 32.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 11.5 | | 13.8 | 3.3 | 183.3 | 0.05 | 0.50 | 5.20 | 0.30 | | 0.13 | 34.31 | 16.79 | 85.69 | 0.97 | 37.49 | 0.01 | 0.32 | 0.01 | 417 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ЯБЛОКАМИ | 130 | 1.5 | | 4.3 | 18.5 | 118.5 | 0.04 | 13.81 | 54.74 | 0.12 | | 0.11 | 64.24 | 10.78 | 32.93 | 0.96 | 50.62 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 345 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.3 | | 0.0 | 22.3 | 90.5 | 0.00 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 31.84 | 6.68 | 0.00 | 0.17 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **14.3** | | **18.3** | **56.5** | **448.2** | 0.13 | 18.09 | 59.96 | 0.42 | | 0.28 | 141.95 | 45.32 | 149.58 | 3.27 | 142.93 | 0.02 | 0.33 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **54.7** | | **62.5** | **257.3** | **1 810.5** | 0.91 | 50.03 | 500.01 | 10.03 | | 1.00 | 900.00 | 199.99 | 800.02 | 9.98 | 600.02 | 0.08 | 2.00 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 190 | 0.2 | | 0.0 | 7.7 | 31.8 | 0.00 | 1.73 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 14.15 | 1.59 | 7.58 | 0.15 | 11.49 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| КАША РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ | 190 | 2.7 | | 4.5 | 42.9 | 222.5 | 0.08 | 0.48 | 113.58 | 2.62 | | 0.13 | 134.82 | 27.21 | 132.53 | 0.10 | 39.06 | 0.01 | 0.35 | 0.00 | 176 | 2012 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.0 | | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 1.89 | | 0.13 | 28.82 | 3.86 | 8.82 | 0.31 | 16.35 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 306 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **8.4** | | **9.1** | **57.7** | **346.1** | 0.12 | 2.21 | 113.66 | 4.51 | | 0.28 | 181.93 | 33.60 | 164.05 | 0.68 | 84.70 | 0.01 | 0.48 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 13.3 | 57.5 | 0.02 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 29.00 | 2.00 | 16.00 | 2.00 | 15.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 118 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0.4 | | 0.1 | 6.3 | 27.9 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 2.43 | 2.57 | 11.75 | 0.54 | 15.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **115** | **0.8** | | **0.4** | **19.6** | **85.4** | 0.04 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | | 0.05 | 31.43 | 4.57 | 27.75 | 2.54 | 30.90 | 0.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0.5 | | 3.3 | 3.7 | 46.5 | 0.01 | 1.29 | 125.69 | 0.00 | | 0.03 | 25.85 | 11.66 | 16.87 | 0.41 | 36.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 21 | 2013 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3.9 | | 6.7 | 18.6 | 150.0 | 0.02 | 7.05 | 74.20 | 0.00 | | 0.05 | 33.98 | 27.01 | 72.57 | 0.62 | 32.82 | 0.01 | 0.23 | 0.01 | 82 | 2011 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 70 | 8.9 | | 14.3 | 8.5 | 198.1 | 0.07 | 0.48 | 46.70 | 2.74 | | 0.07 | 120.67 | 24.72 | 147.14 | 0.63 | 41.60 | 0.01 | 0.50 | 0.01 | 343 | 2013 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2.2 | | 2.5 | 15.2 | 91.8 | 0.11 | 6.93 | 110.36 | 1.22 | | 0.02 | 40.35 | 14.89 | 90.53 | 1.00 | 66.78 | 0.01 | 0.27 | 0.00 | 322 | 2012 |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1.2 | | 0.3 | 18.8 | 82.8 | 0.02 | 5.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.01 | 26.01 | 3.51 | 27.54 | 0.46 | 39.57 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **17.6** | | **27.4** | **80.0** | **636.8** | 0.28 | 20.78 | 356.97 | 3.96 | | 0.21 | 254.24 | 86.15 | 385.43 | 3.97 | 256.57 | 0.04 | 1.02 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ | 70 | 3.2 | | 2.2 | 32.6 | 162.8 | 0.00 | 0.00 | 7.73 | 0.02 | | 0.01 | 15.99 | 10.85 | 4.19 | 0.05 | 26.04 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 593 | 2013 |
| ЙОГУРТ | 200 | 5.4 | | 4.9 | 8.8 | 100.5 | 0.03 | 0.56 | 0.03 | 0.00 | | 0.24 | 204.00 | 4.62 | 40.89 | 0.00 | 47.56 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **8.6** | | **7.0** | **41.4** | **263.3** | 0.03 | 0.56 | 7.76 | 0.02 | | 0.26 | 219.99 | 15.47 | 45.08 | 0.05 | 73.60 | 0.02 | 0.12 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 50 | 0.4 | | 0.1 | 0.9 | 5.5 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 9.20 | 0.60 | 0.60 | 0.24 | 16.40 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 113 | 2013 |
| ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 180 | 14.5 | | 12.0 | 31.6 | 291.9 | 0.32 | 24.09 | 21.60 | 1.46 | | 0.12 | 111.92 | 51.64 | 97.92 | 0.78 | 70.41 | 0.01 | 0.32 | 0.01 | 2 | ТТК |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 180 | 1.3 | | 2.0 | 7.0 | 50.9 | 0.02 | 0.36 | 0.01 | 0.00 | | 0.07 | 82.34 | 1.92 | 40.55 | 0.56 | 17.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 506 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 0.8 | | 0.3 | 12.6 | 55.8 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 4.86 | 5.13 | 23.49 | 1.08 | 31.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **17.4** | | **14.4** | **58.9** | **434.5** | 0.41 | 26.45 | 21.61 | 1.46 | | 0.24 | 212.46 | 60.23 | 177.68 | 2.79 | 154.26 | 0.02 | 0.33 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **52.9** | | **58.3** | **257.5** | **1 766.1** | 0.89 | 50.04 | 500.00 | 9.96 | | 1.03 | 900.05 | 200.02 | 799.98 | 10.03 | 600.02 | 0.09 | 1.95 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 180 | 1.3 | | 2.0 | 7.0 | 50.9 | 0.02 | 0.36 | 0.01 | 0.00 | | 0.07 | 82.34 | 1.92 | 40.55 | 0.56 | 17.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 506 | 2013 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 190 | 6.0 | | 5.6 | 27.4 | 184.0 | 0.15 | 5.69 | 45.39 | 1.29 | | 0.15 | 85.88 | 20.74 | 99.81 | 0.36 | 48.15 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 268 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 1.9 | | 4.5 | 7.3 | 77.1 | 0.02 | 0.03 | 47.56 | 1.39 | | 0.04 | 82.72 | 1.08 | 58.26 | 0.23 | 11.59 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **9.7** | | **12.2** | **48.5** | **342.4** | 0.22 | 6.08 | 92.96 | 2.68 | | 0.27 | 255.08 | 24.68 | 213.74 | 1.27 | 95.39 | 0.01 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0.8 | | 0.2 | 15.7 | 67.4 | 0.02 | 1.28 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 10.12 | 5.78 | 10.12 | 2.02 | 16.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **220** | **1.3** | | **0.3** | **22.6** | **97.8** | 0.05 | 1.28 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.26 | 6.72 | 25.24 | 2.15 | 33.86 | 0.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 50 | 0.3 | | 1.8 | 6.6 | 44.1 | 0.01 | 1.94 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 16.15 | 7.36 | 18.83 | 0.24 | 14.68 | 0.01 | 0.14 | 0.00 | 33 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 4.0 | | 4.9 | 19.2 | 137.3 | 0.08 | 13.53 | 190.18 | 0.00 | | 0.06 | 28.26 | 22.98 | 102.60 | 0.44 | 78.21 | 0.01 | 0.04 | 0.00 | 139 | 2013 |
| ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 12.7 | | 13.2 | 8.2 | 202.2 | 0.13 | 0.07 | 35.97 | 1.02 | | 0.03 | 42.03 | 29.93 | 69.00 | 1.31 | 58.84 | 0.01 | 0.35 | 0.00 | 387 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 0.3 | | 3.8 | 30.9 | 158.6 | 0.06 | 11.49 | 40.83 | 0.01 | | 0.08 | 62.42 | 17.20 | 90.72 | 0.54 | 51.77 | 0.01 | 0.27 | 0.01 | 201 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.3 | | 0.0 | 22.3 | 90.5 | 0.00 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 31.84 | 6.68 | 0.00 | 0.17 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0.3 | | 0.1 | 4.2 | 18.6 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 1.62 | 1.71 | 7.83 | 0.36 | 10.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | **17.9** | | **23.8** | **91.5** | **651.2** | 0.29 | 27.31 | 266.98 | 1.03 | | 0.21 | 182.31 | 85.86 | 288.98 | 3.06 | 214.96 | 0.05 | 0.80 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ | 70 | 3.0 | | 3.8 | 25.9 | 149.9 | 0.02 | 0.86 | 25.05 | 2.50 | | 0.09 | 66.23 | 11.09 | 65.28 | 0.27 | 43.76 | 0.01 | 0.21 | 0.00 | 560 | 2013 |
| СНЕЖОК | 200 | 5.4 | | 5.0 | 21.6 | 153.0 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 205.70 | 7.33 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **8.4** | | **8.8** | **47.5** | **302.9** | 0.02 | 1.58 | 25.05 | 2.50 | | 0.09 | 271.93 | 18.42 | 65.28 | 0.42 | 43.76 | 0.01 | 0.21 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1.4 | | 1.4 | 3.0 | 29.9 | 0.04 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 8.56 | 8.98 | 26.55 | 0.30 | 59.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2012 |
| КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ИЗ ОТВАРНОЙ) | 70 | 14.6 | | 17.3 | 0.2 | 214.6 | 0.13 | 0.58 | 58.29 | 2.33 | | 0.09 | 63.06 | 25.80 | 78.74 | 1.25 | 39.26 | 0.01 | 0.51 | 0.01 | 494 | 2004 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 130 | 3.1 | | 4.6 | 11.4 | 99.2 | 0.12 | 9.83 | 56.70 | 1.47 | | 0.22 | 86.83 | 20.29 | 68.30 | 0.54 | 56.52 | 0.01 | 0.46 | 0.00 | 311 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0.1 | | 0.0 | 9.0 | 36.9 | 0.00 | 1.44 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 10.58 | 4.88 | 2.38 | 0.13 | 17.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 528 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **20.2** | | **23.6** | **38.8** | **448.2** | 0.34 | 13.75 | 114.99 | 3.80 | | 0.37 | 176.41 | 64.32 | 206.75 | 3.07 | 212.01 | 0.02 | 0.98 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **57.4** | | **68.6** | **248.8** | **1 842.6** | 0.92 | 50.01 | 499.98 | 10.01 | | 0.97 | 899.99 | 200.00 | 799.99 | 9.97 | 599.99 | 0.09 | 1.99 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1.4 | | 2.8 | 9.7 | 75.7 | 0.04 | 0.47 | 0.02 | 0.00 | | 0.11 | 99.29 | 12.91 | 46.24 | 0.30 | 31.19 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ | 200 | 5.2 | | 4.3 | 29.1 | 175.8 | 0.11 | 2.91 | 111.97 | 1.55 | | 0.02 | 174.50 | 23.71 | 107.90 | 0.62 | 44.42 | 0.01 | 0.12 | 0.01 | 3 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1.0 | | 0.2 | 13.7 | 60.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 8.28 | 1.88 | 30.24 | 0.25 | 35.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **7.5** | | **7.3** | **52.4** | **312.4** | 0.20 | 3.38 | 111.99 | 1.55 | | 0.15 | 282.07 | 38.50 | 184.38 | 1.17 | 111.21 | 0.01 | 0.13 | 0.01 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.9 | | 0.2 | 7.9 | 36.6 | 0.00 | 10.00 | 10.00 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 1.70 | 20.70 | 0.30 | 15.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 118 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 0.6 | | 0.2 | 10.5 | 46.5 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 4.05 | 4.27 | 19.57 | 0.90 | 26.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **1.5** | | **0.4** | **18.4** | **83.1** | 0.03 | 10.00 | 10.00 | 0.00 | | 0.06 | 34.65 | 5.97 | 40.27 | 1.20 | 41.50 | 0.00 | 0.02 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 50 | 0.5 | | 3.0 | 1.8 | 35.9 | 0.00 | 2.09 | 25.00 | 0.00 | | 0.03 | 20.83 | 7.28 | 15.41 | 0.44 | 29.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 180 | 3.7 | | 3.1 | 19.1 | 118.5 | 0.08 | 5.29 | 179.20 | 0.00 | | 0.02 | 44.56 | 25.71 | 75.83 | 0.13 | 51.73 | 0.01 | 0.34 | 0.00 | 77 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70 | 13.3 | | 8.6 | 3.2 | 143.1 | 0.12 | 9.54 | 47.64 | 2.19 | | 0.29 | 60.00 | 14.23 | 37.60 | 0.71 | 30.40 | 0.01 | 0.42 | 0.01 | 403 | 2013 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 2.0 | | 4.3 | 34.1 | 183.1 | 0.10 | 4.68 | 56.56 | 0.79 | | 0.05 | 17.56 | 26.10 | 56.33 | 0.84 | 48.52 | 0.01 | 0.30 | 0.00 | 332 | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ ВИТАМИНИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0.1 | | 0.1 | 14.6 | 60.5 | 0.01 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 14.45 | 3.63 | 8.91 | 0.53 | 32.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **20.5** | | **19.4** | **88.0** | **608.8** | 0.36 | 23.58 | 308.40 | 2.98 | | 0.43 | 164.77 | 81.30 | 224.86 | 3.49 | 231.53 | 0.03 | 1.07 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 40 | 1.1 | | 5.5 | 30.7 | 177.0 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 6.40 | 4.00 | 14.40 | 0.60 | 36.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 607 | 2013 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 3.7 | | 6.2 | 11.3 | 116.0 | 0.06 | 1.04 | 0.03 | 2.22 | | 0.21 | 204.00 | 2.40 | 32.89 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 534 | 2013 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1.4 | | 1.8 | 0.0 | 21.5 | 0.00 | 0.04 | 8.04 | 0.00 | | 0.02 | 42.80 | 2.10 | 30.00 | 0.06 | 5.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.3 | | 0.1 | 3.4 | 15.2 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 2.07 | 0.47 | 7.56 | 0.06 | 8.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **256** | **6.5** | | **13.6** | **45.5** | **329.8** | 0.09 | 1.08 | 8.07 | 2.22 | | 0.26 | 255.27 | 8.97 | 84.85 | 0.88 | 50.18 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ | 50 | 0.8 | | 0.1 | 7.4 | 33.5 | 0.03 | 0.94 | 27.97 | 0.00 | | 0.04 | 11.53 | 18.49 | 23.17 | 0.21 | 28.60 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | 63 | 2011 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 70 | 11.1 | | 8.9 | 1.3 | 130.1 | 0.04 | 0.37 | 13.52 | 2.79 | | 0.02 | 119.39 | 10.37 | 99.10 | 0.10 | 30.85 | 0.01 | 0.53 | 0.01 | 345 | 2013 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.4 | | 4.6 | 40.3 | 216.6 | 0.08 | 0.00 | 18.04 | 0.47 | | 0.03 | 16.78 | 28.55 | 123.54 | 1.42 | 51.35 | 0.01 | 0.24 | 0.00 | 243 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.2 | | 0.2 | 9.5 | 40.0 | 0.01 | 10.69 | 2.02 | 0.00 | | 0.01 | 12.33 | 4.41 | 4.18 | 0.84 | 33.53 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 528 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **15.9** | | **14.0** | **67.0** | **457.4** | 0.19 | 12.00 | 61.56 | 3.26 | | 0.11 | 163.27 | 65.24 | 265.65 | 3.29 | 165.53 | 0.03 | 0.80 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.9** | | **54.6** | **271.2** | **1 791.5** | 0.87 | 50.04 | 500.02 | 10.01 | | 1.00 | 900.03 | 199.99 | 800.02 | 10.03 | 599.96 | 0.08 | 2.01 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 1.9 | | 5.1 | 15.6 | 115.7 | 0.05 | 0.98 | 30.00 | 1.50 | | 0.10 | 154.81 | 13.48 | 55.81 | 0.27 | 9.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 508 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4.7 | | 6.0 | 17.5 | 142.9 | 0.10 | 2.40 | 8.86 | 0.96 | | 0.03 | 82.97 | 25.84 | 80.17 | 0.48 | 24.57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 171 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0.3 | | 2.6 | 7.0 | 53.1 | 0.02 | 0.00 | 22.05 | 1.08 | | 0.02 | 149.01 | 3.34 | 70.23 | 0.49 | 23.90 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 99 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.6 | | 0.2 | 8.5 | 38.1 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 5.18 | 1.18 | 18.90 | 0.16 | 22.25 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **7.5** | | **13.9** | **48.6** | **349.7** | 0.20 | 3.38 | 60.91 | 3.54 | | 0.16 | 391.97 | 43.84 | 225.11 | 1.40 | 79.83 | 0.01 | 0.17 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.5 | | 0.5 | 21.0 | 94.5 | 0.04 | 8.50 | 25.00 | 0.00 | | 0.05 | 7.10 | 2.00 | 28.00 | 0.30 | 25.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | | **0.5** | **21.0** | **94.5** | 0.04 | 8.50 | 25.00 | 0.00 | | 0.05 | 7.10 | 2.00 | 28.00 | 0.30 | 25.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕНЫЕ | 50 | 0.6 | | 0.0 | 5.7 | 25.0 | 0.03 | 6.65 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 7.00 | 10.00 | 13.00 | 0.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 70 | 2011 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 180 | 5.6 | | 2.5 | 24.1 | 141.1 | 0.07 | 5.28 | 8.18 | 0.62 | | 0.02 | 25.40 | 27.31 | 42.25 | 0.52 | 42.39 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 87 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 70 | 9.2 | | 12.6 | 18.1 | 222.7 | 0.06 | 0.07 | 6.17 | 1.55 | | 0.10 | 27.92 | 22.80 | 71.78 | 1.46 | 62.43 | 0.01 | 0.14 | 0.01 | 386 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 1.1 | | 1.6 | 26.3 | 123.9 | 0.12 | 10.30 | 0.00 | 0.00 | | 0.08 | 11.97 | 17.17 | 55.49 | 1.16 | 33.76 | 0.01 | 0.27 | 0.00 | 431 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | | 0.1 | 12.3 | 50.8 | 0.01 | 1.08 | 1.30 | 0.00 | | 0.00 | 13.35 | 3.61 | 6.84 | 0.54 | 22.66 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 520 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 0.4 | | 0.1 | 5.1 | 22.8 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 3.11 | 0.71 | 11.34 | 0.09 | 13.35 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **645** | **17.4** | | **17.1** | **100.1** | **623.6** | 0.33 | 23.37 | 15.65 | 2.17 | | 0.24 | 91.99 | 85.02 | 216.36 | 4.99 | 195.79 | 0.05 | 0.78 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 70 | 0.7 | | 4.3 | 29.7 | 160.4 | 0.00 | 0.00 | 1.23 | 1.68 | | 0.03 | 5.17 | 5.96 | 11.06 | 0.14 | 10.57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 659 | 2013 |
| ЙОГУРТ | 200 | 5.4 | | 4.9 | 8.8 | 100.5 | 0.03 | 0.56 | 0.03 | 0.00 | | 0.24 | 204.00 | 4.62 | 40.89 | 0.00 | 47.56 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **6.1** | | **9.2** | **38.5** | **260.9** | 0.03 | 0.56 | 1.27 | 1.68 | | 0.27 | 209.17 | 10.58 | 51.95 | 0.14 | 58.13 | 0.01 | 0.12 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СУХОФРУКТАМИ | 50 | 0.9 | | 2.1 | 11.1 | 66.6 | 0.02 | 5.33 | 0.44 | 0.00 | | 0.02 | 21.78 | 12.93 | 18.75 | 0.49 | 104.42 | 0.01 | 0.11 | 0.00 | 4 | ТТК |
| ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 200 | 12.3 | | 14.3 | 15.0 | 238.5 | 0.16 | 8.53 | 396.75 | 2.59 | | 0.15 | 87.21 | 39.10 | 184.70 | 1.29 | 75.51 | 0.01 | 0.50 | 0.01 | 292 | 2011 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 180 | 1.3 | | 2.0 | 7.0 | 50.9 | 0.02 | 0.36 | 0.01 | 0.00 | | 0.07 | 82.34 | 1.92 | 40.55 | 0.56 | 17.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 506 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.6 | | 0.2 | 8.5 | 38.1 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 5.18 | 1.18 | 18.90 | 0.16 | 22.25 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **475** | **15.6** | | **18.7** | **50.1** | **431.2** | 0.26 | 14.22 | 397.20 | 2.59 | | 0.27 | 199.75 | 58.55 | 278.56 | 3.22 | 241.23 | 0.02 | 0.62 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **48.2** | | **59.3** | **258.3** | **1 759.9** | 0.86 | 50.03 | 500.02 | 9.98 | | 1.00 | 899.97 | 199.98 | 799.97 | 10.04 | 599.97 | 0.10 | 1.98 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 3.7 | | 6.2 | 11.3 | 116.0 | 0.06 | 1.04 | 0.03 | 2.22 | | 0.21 | 204.00 | 2.40 | 32.89 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 534 | 2013 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 190 | 1.3 | | 4.5 | 34.9 | 185.6 | 0.24 | 0.41 | 39.18 | 0.78 | | 0.19 | 62.80 | 22.50 | 119.12 | 1.23 | 53.64 | 0.00 | 0.45 | 0.00 | 174 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 30 | 0.5 | | 1.7 | 8.8 | 52.0 | 0.02 | 0.80 | 9.88 | 0.35 | | 0.01 | 5.07 | 6.95 | 14.80 | 0.06 | 30.47 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 101 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **5.5** | | **12.4** | **55.0** | **353.6** | 0.32 | 2.25 | 49.09 | 3.35 | | 0.41 | 271.87 | 31.85 | 166.81 | 1.45 | 84.11 | 0.00 | 0.55 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1.2 | | 0.3 | 18.8 | 82.8 | 0.02 | 5.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.01 | 26.01 | 3.51 | 27.54 | 0.46 | 39.67 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1.2** | | **0.3** | **18.8** | **82.8** | 0.02 | 5.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.01 | 26.01 | 3.51 | 27.54 | 0.46 | 39.67 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ | 50 | 1.6 | | 3.8 | 14.4 | 98.4 | 0.01 | 0.13 | 55.82 | 0.00 | | 0.01 | 13.45 | 8.79 | 14.69 | 0.40 | 65.98 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 54 | 2011 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4.9 | | 6.0 | 14.9 | 133.3 | 0.17 | 6.62 | 110.00 | 0.00 | | 0.05 | 28.70 | 19.92 | 106.35 | 0.55 | 41.52 | 0.01 | 0.38 | 0.00 | 99 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | 70 | 17.2 | | 11.3 | 8.2 | 203.1 | 0.11 | 0.44 | 59.28 | 2.88 | | 0.26 | 16.96 | 33.62 | 115.15 | 0.68 | 82.24 | 0.02 | 0.46 | 0.01 | 351 | 2013 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2.2 | | 2.5 | 15.2 | 91.8 | 0.11 | 6.93 | 110.36 | 1.22 | | 0.02 | 40.35 | 14.89 | 90.53 | 1.00 | 66.78 | 0.01 | 0.27 | 0.00 | 322 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0.1 | | 0.0 | 9.0 | 36.9 | 0.00 | 1.44 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 10.58 | 4.88 | 2.38 | 0.13 | 17.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 528 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **26.4** | | **23.8** | **70.1** | **600.7** | 0.42 | 15.56 | 335.46 | 4.10 | | 0.36 | 113.29 | 85.52 | 344.76 | 3.49 | 295.08 | 0.05 | 1.25 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 35 | 1.8 | | 2.6 | 25.3 | 132.0 | 0.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 107.10 | 16.44 | 0.00 | 1.73 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 609 | 2013 |
| СНЕЖОК | 200 | 5.4 | | 5.0 | 21.6 | 153.0 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 205.70 | 7.33 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 386 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 1.9 | | 4.5 | 7.3 | 77.1 | 0.02 | 0.03 | 47.56 | 1.39 | | 0.04 | 82.72 | 1.08 | 58.26 | 0.23 | 11.59 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 96 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **9.1** | | **12.1** | **54.1** | **362.1** | 0.02 | 4.95 | 47.56 | 1.39 | | 0.04 | 395.52 | 24.85 | 58.26 | 2.12 | 11.59 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0.4 | | 0.1 | 0.1 | 6.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 1.45 | 6.94 | 20.90 | 0.50 | 30.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 200 | 11.1 | | 17.9 | 18.9 | 281.2 | 0.08 | 16.93 | 67.83 | 1.11 | | 0.14 | 52.60 | 36.27 | 151.00 | 0.96 | 99.55 | 0.03 | 0.18 | 0.01 | 1 | ТТК |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.3 | | 0.0 | 22.3 | 90.5 | 0.00 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 31.84 | 6.68 | 0.00 | 0.17 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **12.8** | | **18.2** | **56.5** | **445.4** | 0.13 | 22.21 | 67.83 | 1.11 | | 0.17 | 93.27 | 54.25 | 202.68 | 2.47 | 169.52 | 0.03 | 0.18 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **55.0** | | **66.9** | **254.5** | **1 844.6** | 0.91 | 50.00 | 499.96 | 9.95 | | 1.00 | 899.96 | 199.99 | 800.04 | 9.98 | 599.97 | 0.07 | 1.98 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 1.4 | | 2.8 | 9.7 | 75.7 | 0.04 | 0.47 | 0.02 | 0.00 | | 0.11 | 99.29 | 2.91 | 46.24 | 0.30 | 31.19 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ | 180 | 13.8 | | 11.7 | 13.1 | 214.7 | 0.19 | 7.89 | 105.93 | 2.16 | | 0.13 | 183.41 | 23.99 | 105.38 | 0.89 | 85.44 | 0.01 | 0.40 | 0.01 | 307 | 2013 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1.4 | | 1.8 | 0.0 | 21.5 | 0.00 | 0.04 | 8.04 | 0.00 | | 0.02 | 42.80 | 2.10 | 30.00 | 0.06 | 5.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1.0 | | 0.2 | 13.7 | 60.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 8.28 | 1.88 | 30.24 | 0.25 | 35.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **406** | **17.6** | | **16.5** | **36.4** | **372.8** | 0.28 | 8.40 | 113.99 | 2.16 | | 0.28 | 333.78 | 30.88 | 211.86 | 1.50 | 157.51 | 0.01 | 0.41 | 0.01 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.9 | | 0.2 | 7.9 | 36.6 | 0.00 | 10.00 | 10.00 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 1.70 | 20.70 | 0.30 | 15.00 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 118 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.3 | | 0.1 | 3.4 | 15.2 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 2.07 | 0.47 | 7.56 | 0.06 | 8.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0.4 | | 0.1 | 6.3 | 27.9 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 2.43 | 2.57 | 11.75 | 0.54 | 15.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 3 | 0.0 | | 2.2 | 0.1 | 20.0 | 0.00 | 0.00 | 22.05 | 0.05 | | 0.00 | 0.36 | 0.00 | 0.57 | 0.01 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 111 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **128** | **1.5** | | **2.6** | **17.7** | **99.8** | 0.03 | 10.00 | 32.05 | 0.05 | | 0.05 | 35.46 | 4.74 | 40.58 | 0.91 | 40.25 | 0.00 | 0.02 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 50 | 0.5 | | 3.0 | 1.8 | 35.9 | 0.00 | 2.59 | 25.00 | 0.00 | | 0.03 | 20.83 | 7.28 | 15.41 | 0.44 | 29.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2016 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ (МЯСНОЙ) С ГРЕНКАМИ | 180 | 6.3 | | 4.8 | 23.6 | 163.1 | 0.10 | 7.79 | 70.69 | 1.82 | | 0.08 | 38.12 | 35.35 | 89.37 | 0.65 | 32.58 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 149 | 2013 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 9.6 | | 7.3 | 7.7 | 135.5 | 0.01 | 1.01 | 22.48 | 1.31 | | 0.06 | 12.44 | 23.41 | 98.01 | 0.78 | 123.54 | 0.01 | 0.35 | 0.00 | 373 | 2013 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 4.9 | | 3.5 | 24.6 | 149.2 | 0.11 | 0.00 | 31.65 | 0.20 | | 0.04 | 73.13 | 18.39 | 73.48 | 0.45 | 24.62 | 0.01 | 0.31 | 0.01 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.3 | | 0.0 | 22.3 | 90.5 | 0.00 | 0.28 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 31.84 | 6.68 | 0.00 | 0.17 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **22.1** | | **18.8** | **88.4** | **611.4** | 0.25 | 11.67 | 149.82 | 3.34 | | 0.23 | 179.59 | 94.53 | 291.93 | 3.21 | 232.58 | 0.04 | 1.02 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРЯНИКИ | 40 | 1.4 | | 1.9 | 30.0 | 142.4 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 4.40 | 3.60 | 20.00 | 0.32 | 28.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 608 | 2013 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 3.7 | | 6.2 | 11.3 | 116.0 | 0.06 | 1.04 | 0.03 | 2.22 | | 0.21 | 204.00 | 2.40 | 32.89 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 534 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 10 | 0.3 | | 0.1 | 4.2 | 18.6 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 1.62 | 1.71 | 7.83 | 0.36 | 10.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **5.3** | | **8.2** | **45.6** | **277.0** | 0.11 | 1.04 | 0.03 | 2.22 | | 0.22 | 210.02 | 7.71 | 60.72 | 0.84 | 39.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0.4 | | 0.1 | 15.7 | 64.6 | 0.03 | 0.98 | 98.48 | 0.00 | | 0.04 | 22.31 | 2.84 | 24.01 | 0.44 | 22.08 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 41 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 70 | 7.5 | | 6.3 | 19.1 | 163.3 | 0.03 | 2.93 | 48.37 | 1.47 | | 0.04 | 50.18 | 23.69 | 61.45 | 1.38 | 30.52 | 0.03 | 0.39 | 0.01 | 377 | 2013 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 1.4 | | 1.7 | 25.8 | 124.4 | 0.11 | 4.28 | 55.28 | 0.78 | | 0.09 | 48.93 | 21.85 | 74.45 | 0.00 | 5.57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 312 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК | 180 | 0.2 | | 0.2 | 9.5 | 40.0 | 0.01 | 10.69 | 2.02 | 0.00 | | 0.01 | 12.33 | 4.41 | 4.18 | 0.84 | 33.53 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 528 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 5.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **10.4** | | **8.6** | **85.3** | **459.9** | 0.22 | 18.87 | 204.15 | 2.25 | | 0.22 | 141.13 | 62.15 | 194.87 | 3.51 | 130.69 | 0.04 | 0.55 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **56.9** | | **54.6** | **273.3** | **1 820.9** | 0.89 | 49.98 | 500.04 | 10.02 | | 0.99 | 899.98 | 200.00 | 799.96 | 9.95 | 600.04 | 0.09 | 2.00 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 1.9 | | 5.1 | 15.6 | 115.7 | 0.05 | 0.98 | 30.00 | 1.50 | | 0.10 | 154.81 | 3.48 | 55.81 | 0.27 | 9.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 508 | 2013 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 190 | 4.8 | | 4.8 | 19.8 | 141.4 | 0.14 | 2.87 | 47.09 | 1.00 | | 0.04 | 113.52 | 32.14 | 128.73 | 1.08 | 17.81 | 0.01 | 0.27 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 0.3 | | 2.6 | 7.0 | 53.1 | 0.02 | 0.00 | 22.05 | 1.08 | | 0.02 | 149.01 | 3.34 | 70.23 | 0.49 | 23.90 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 99 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 0.6 | | 0.2 | 8.5 | 38.1 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 5.18 | 1.18 | 18.90 | 0.16 | 22.25 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **7.6** | | **12.7** | **50.8** | **348.2** | 0.24 | 3.86 | 99.14 | 3.58 | | 0.17 | 422.51 | 40.14 | 273.67 | 1.99 | 73.07 | 0.01 | 0.43 | 0.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.03 | 10.00 | 6.00 | 0.00 | | 0.02 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 | 40.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 118 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 15 | 0.4 | | 0.1 | 6.3 | 27.9 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 2.43 | 2.57 | 11.75 | 0.54 | 15.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 10 | 0.3 | | 0.1 | 3.4 | 15.2 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 2.07 | 0.47 | 7.56 | 0.06 | 8.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **125** | **1.0** | | **0.6** | **19.5** | **87.5** | 0.06 | 10.00 | 6.00 | 0.00 | | 0.04 | 20.50 | 11.04 | 30.31 | 2.80 | 65.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 50 | 0.5 | | 3.3 | 3.7 | 46.5 | 0.01 | 1.29 | 125.69 | 0.00 | | 0.03 | 25.85 | 11.66 | 16.87 | 0.41 | 36.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 21 | 2013 |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4.9 | | 5.0 | 22.9 | 156.4 | 0.17 | 11.49 | 49.69 | 0.42 | | 0.05 | 36.02 | 23.39 | 59.58 | 0.51 | 54.17 | 0.01 | 0.38 | 0.00 | 136 | 2013 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 70 | 7.0 | | 9.6 | 13.8 | 169.2 | 0.04 | 1.51 | 21.55 | 0.95 | | 0.06 | 40.54 | 25.50 | 89.87 | 0.45 | 48.14 | 0.03 | 0.41 | 0.01 | 397 | 2013 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 1.4 | | 1.7 | 25.8 | 124.4 | 0.11 | 4.28 | 55.28 | 0.28 | | 0.03 | 38.93 | 26.65 | 54.45 | 0.00 | 50.57 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 312 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ГРУШ ВИТАМИНИНИЗИРОВАННЫЙ | 180 | 0.1 | | 0.1 | 14.6 | 60.5 | 0.01 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 14.45 | 3.63 | 8.91 | 0.53 | 32.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5 | ТТК |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 0.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **14.9** | | **20.1** | **96.0** | **624.6** | 0.39 | 20.55 | 252.21 | 1.65 | | 0.20 | 163.17 | 95.19 | 260.46 | 2.74 | 260.78 | 0.05 | 0.81 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ С ЯЙЦОМ | 70 | 3.0 | | 3.0 | 29.3 | 156.5 | 0.01 | 0.00 | 8.78 | 1.49 | | 0.04 | 12.57 | 9.29 | 16.34 | 0.10 | 29.12 | 0.01 | 0.13 | 0.00 | 571 | 2013 |
| ЙОГУРТ | 200 | 5.4 | | 4.9 | 8.8 | 100.5 | 0.03 | 0.56 | 0.03 | 0.00 | | 0.24 | 204.00 | 4.62 | 40.89 | 0.00 | 47.56 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **8.5** | | **7.9** | **38.0** | **257.0** | 0.04 | 0.56 | 8.82 | 1.49 | | 0.28 | 216.57 | 13.91 | 57.23 | 0.10 | 76.67 | 0.01 | 0.25 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ) | 50 | 0.3 | | 1.9 | 7.7 | 48.4 | 0.01 | 6.28 | 100.00 | 0.00 | | 0.01 | 11.85 | 5.58 | 15.50 | 0.36 | 36.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 48 | 2011 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 70 | 13.9 | | 11.9 | 2.7 | 174.0 | 0.14 | 8.70 | 4.23 | 2.36 | | 0.25 | 37.83 | 20.36 | 141.14 | 0.74 | 47.04 | 0.01 | 0.41 | 0.01 | 404 | 2013 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.0 | | 4.4 | 23.0 | 151.9 | 0.00 | 0.00 | 29.57 | 0.90 | | 0.00 | 14.16 | 10.00 | 0.83 | 0.01 | 0.82 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 297 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | | 0.0 | 7.1 | 28.8 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 10.19 | 0.32 | 5.19 | 0.51 | 18.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **19.8** | | **18.4** | **48.9** | **440.3** | 0.18 | 15.01 | 133.80 | 3.26 | | 0.29 | 77.28 | 39.68 | 178.32 | 2.35 | 124.09 | 0.01 | 0.51 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.8** | | **59.6** | **253.3** | **1 757.7** | 0.91 | 49.97 | 499.96 | 9.99 | | 0.99 | 900.03 | 199.95 | 799.98 | 9.99 | 600.01 | 0.09 | 2.01 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.** **экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 180 | 1.3 | | 2.0 | 7.0 | 50.9 | 0.02 | 0.36 | 0.01 | 0.00 | | 0.07 | 82.34 | 1.92 | 40.55 | 0.56 | 17.85 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 506 | 2013 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С КУРАГОЙ | 200 | 5.2 | | 4.3 | 29.1 | 175.8 | 0.11 | 2.91 | 111.97 | 1.55 | | 0.02 | 174.50 | 23.71 | 107.90 | 0.62 | 44.42 | 0.01 | 0.12 | 0.01 | 3 | ТТК |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.0 | | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.02 | 0.00 | 0.08 | 2.89 | | 0.13 | 28.82 | 3.86 | 8.82 | 0.31 | 16.35 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 306 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1.0 | | 0.2 | 13.7 | 60.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 8.28 | 1.88 | 30.24 | 0.25 | 35.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 6 | 1.4 | | 1.8 | 0.0 | 21.5 | 0.00 | 0.04 | 8.04 | 0.00 | | 0.02 | 42.80 | 2.10 | 30.00 | 0.06 | 5.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **466** | **13.8** | | **12.8** | **50.1** | **370.4** | 0.20 | 3.31 | 120.10 | 4.44 | | 0.26 | 336.74 | 33.47 | 217.51 | 1.80 | 119.50 | 0.01 | 0.25 | 0.01 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.5 | | 0.2 | 21.5 | 89.2 | 0.02 | 5.69 | 10.47 | 0.00 | | 0.02 | 24.75 | 0.53 | 10.53 | 0.50 | 37.00 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 537 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0.5** | | **0.2** | **21.5** | **89.2** | 0.02 | 5.69 | 10.47 | 0.00 | | 0.02 | 24.75 | 0.53 | 10.53 | 0.50 | 37.00 | 0.00 | 0.51 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1.4 | | 1.4 | 3.0 | 29.9 | 0.04 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 8.56 | 8.98 | 26.55 | 0.30 | 47.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 6.6 | | 5.3 | 31.8 | 201.0 | 0.06 | 8.61 | 120.00 | 0.50 | | 0.17 | 33.58 | 18.90 | 67.15 | 0.76 | 51.67 | 0.01 | 0.34 | 0.00 | 152 | 2013 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 70 | 10.9 | | 4.7 | 9.9 | 125.8 | 0.26 | 0.14 | 101.26 | 1.37 | | 0.07 | 53.89 | 37.27 | 110.05 | 0.84 | 37.46 | 0.01 | 0.24 | 0.01 | 255 | 2012 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 1.7 | | 2.7 | 42.0 | 198.9 | 0.04 | 0.00 | 86.39 | 0.36 | | 0.03 | 28.77 | 18.92 | 127.82 | 0.76 | 50.38 | 0.01 | 0.30 | 0.01 | 248 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 0.1 | | 0.0 | 9.0 | 36.9 | 0.00 | 1.44 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 10.58 | 4.88 | 2.38 | 0.13 | 17.36 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 528 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **21.2** | | **14.3** | **104.1** | **629.7** | 0.43 | 12.09 | 307.65 | 2.23 | | 0.31 | 138.62 | 92.38 | 349.61 | 3.51 | 225.14 | 0.04 | 0.88 | 0.01 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 80 | 1.2 | | 1.8 | 23.5 | 115.0 | 0.01 | 2.17 | 10.00 | 0.00 | | 0.05 | 55.49 | 2.11 | 26.50 | 0.06 | 5.59 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 585 | 2013 |
| СНЕЖОК | 200 | 5.4 | | 5.0 | 21.6 | 153.0 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 205.70 | 7.33 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **6.6** | | **6.8** | **45.1** | **268.0** | 0.01 | 2.89 | 10.00 | 0.00 | | 0.05 | 261.19 | 9.44 | 26.50 | 0.22 | 5.59 | 0.01 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0.6 | | 0.1 | 1.9 | 10.8 | 0.03 | 8.28 | 0.09 | 0.00 | | 0.15 | 7.04 | 10.30 | 13.08 | 0.50 | 30.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2013 |
| ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ | 70 | 7.2 | | 14.3 | 8.7 | 191.9 | 0.06 | 2.03 | 27.99 | 2.60 | | 0.04 | 35.43 | 11.65 | 64.63 | 1.16 | 53.04 | 0.01 | 0.15 | 0.01 | 274 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 130 | 3.4 | | 5.9 | 19.5 | 144.5 | 0.11 | 14.83 | 23.66 | 0.69 | | 0.09 | 75.66 | 27.50 | 80.56 | 0.80 | 61.68 | 0.01 | 0.25 | 0.00 | 241 | 1996 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 190 | 0.2 | | 0.0 | 7.6 | 32.2 | 0.00 | 0.83 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 13.20 | 5.36 | 6.78 | 0.63 | 28.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 0.5 | | 0.1 | 6.8 | 30.4 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 4.14 | 5.94 | 15.12 | 0.13 | 17.80 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 0.5 | | 0.2 | 8.4 | 37.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 3.24 | 3.42 | 15.66 | 0.72 | 21.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **12.3** | | **20.5** | **53.0** | **447.0** | 0.24 | 25.97 | 51.74 | 3.29 | | 0.33 | 138.72 | 64.17 | 195.82 | 3.93 | 212.76 | 0.03 | 0.41 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **54.5** | | **54.6** | **273.7** | **1 804.4** | 0.90 | 49.95 | 499.97 | 9.96 | | 0.97 | 900.02 | 199.99 | 799.97 | 9.96 | 599.99 | 0.09 | 2.05 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | **Витамины** | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **В1, мг** | **С, мг** | | **А, рет. экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** | |
| Итого за весь период | | 540,9 | | 602,5 | 2605,6 | | 18036,6 | | 9.00 | 500.09 | | 4 999.98 | 99.86 | | 9.97 | 8 999.97 | 1 999.94 | 7 999.96 | 99.92 | 5 999.96 | 0.87 | 19.97 | 0.18 | |
| Среднее значение за период | | 54.1 | | 60.2 | 260.6 | | 1 803.7 | | 0.90 | 50.01 | | 500.00 | 9.99 | | 1.00 | 900.00 | 199.99 | 800.00 | 9.99 | 600.00 | 0.09 | 2.00 | 0.02 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 12.0 | | 30.1 | 57.9 | |  | |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **II Завтрак** | | | **Обед** | | **Полдник** | | | **Ужин** | | |  | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3-7 | 424 | | 151 | | | 650 | | 265 | | | 469 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.