|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 200 | 7.2 | | 8.5 | 46.0 | 290.0 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.04 | | 0.14 | 40.42 | 56.44 | 14.01 | 1.32 | 85.63 | 1.01 | 0.02 | 0.02 | 203 | 2011 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.0 | | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.00 | 0.02 | 0.15 | 0.10 | | 0.89 | 19.93 | 69.55 | 4.35 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.01 | 0.02 | 213 | 2008 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | | 5.3 | 4.6 | 71.4 | 4.20 | 0.01 | 0.03 | 0.11 | | 0.00 | 24.60 | 22.20 | 9.00 | 0.42 | 189.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | | 2.2 | 24.0 | 128.0 | 0.47 | 0.04 | 0.11 | 0.01 | | 0.00 | 100.26 | 79.10 | 17.13 | 0.36 | 152.65 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 120 | 0.5 | | 0.5 | 11.4 | 54.7 | 4.80 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 17.28 | 11.88 | 8.64 | 2.38 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **19.0** | | **21.2** | **100.9** | **674.3** | 9.47 | 0.22 | 0.37 | 0.27 | | 1.03 | 208.70 | 261.85 | 62.04 | 5.93 | 855.93 | 19.56 | 0.03 | 0.05 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2.3 | | 4.7 | 21.1 | 136.4 | 4.75 | 0.06 | 0.05 | 0.17 | | 0.04 | 24.55 | 59.25 | 23.66 | 0.81 | 350.18 | 3.53 | 0.00 | 0.03 | 98 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 10.2 | | 6.7 | 45.9 | 283.7 | 0.00 | 0.27 | 0.15 | 0.02 | | 0.08 | 26.96 | 224.05 | 150.64 | 5.28 | 315.96 | 2.73 | 0.00 | 0.02 | 323 | 2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 90 | 12.6 | | 17.3 | 2.9 | 217.8 | 0.49 | 0.06 | 0.09 | 0.07 | | 0.00 | 23.50 | 110.81 | 12.92 | 1.06 | 131.03 | 4.05 | 0.01 | 0.08 | 312 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.7 | | 0.4 | 42.9 | 190.0 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 11.34 | 54.68 | 21.87 | 1.62 | 83.25 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | | 0.4 | 11.6 | 58.5 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 12.69 | 42.39 | 13.23 | 1.05 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 120 | 0.5 | | 0.5 | 11.4 | 54.7 | 4.80 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 17.28 | 11.88 | 8.64 | 2.38 | 333.60 | 2.40 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **865** | **31.2** | | **30.0** | **159.0** | **1 034.0** | 10.04 | 0.54 | 0.36 | 0.27 | | 0.12 | 124.85 | 503.06 | 232.76 | 12.20 | 1 285.8 4 | 15.23 | 0.01 | 0.15 |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.2** | | **51.2** | **259.9** | **1 708.3** | 19.51 | 0.76 | 0.73 | 0.54 | | 1.15 | 333.55 | 764.91 | 294.80 | 18.13 | 2 141.7 7 | 34.79 | 0.04 | 0.20 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ | 200 | 4.9 | | 5.9 | 33.2 | 206.4 | 0.52 | 0.05 | 0.12 | 0.04 | | 0.06 | 110.64 | 114.33 | 26.26 | 0.38 | 178.01 | 9.43 | 0.00 | 0.02 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25/5/20 | 6.8 | | 10.3 | 24.6 | 219.1 | 0.14 | 0.07 | 0.09 | 0.10 | | 0.08 | 183.60 | 134.70 | 20.50 | 1.21 | 64.60 | 1.40 | 0.00 | 0.01 | 3 |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1.5 | | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 4.00 | 0.03 | 0.04 | 0.02 | | 0.00 | 7.20 | 25.20 | 37.80 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **15.4** | | **16.9** | **116.0** | **680.4** | 4.66 | 0.19 | 0.27 | 0.16 | | 0.14 | 316.18 | 296.91 | 95.27 | 2.67 | 630.63 | 10.83 | 0.00 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1.7 | | 3.5 | 13.1 | 90.8 | 5.17 | 0.05 | 0.04 | 0.18 | | 0.06 | 25.85 | 46.07 | 20.23 | 0.79 | 372.32 | 3.46 | 0.00 | 0.02 | 96 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.7 | | 7.8 | 24.7 | 184.0 | 11.96 | 0.15 | 0.13 | 0.06 | | 0.12 | 49.61 | 99.41 | 34.07 | 1.43 | 879.81 | 9.82 | 0.00 | 0.04 | 434 | 2013 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 90 | 17.0 | | 7.9 | 5.0 | 160.6 | 4.22 | 0.12 | 0.12 | 0.46 | | 0.00 | 58.05 | 248.48 | 66.35 | 1.38 | 620.13 | 156.89 | 0.02 | 0.66 | 227 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | | 2.2 | 24.0 | 128.0 | 0.47 | 0.04 | 0.11 | 0.01 | | 0.00 | 100.26 | 79.10 | 17.13 | 0.36 | 152.65 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **719** | **30.2** | | **22.0** | **97.9** | **713.5** | 21.82 | 0.44 | 0.44 | 0.71 | | 0.18 | 253.24 | 540.99 | 161.73 | 5.62 | 2 139.3 6 | 178.27 | 0.02 | 0.73 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.6** | | **38.8** | **213.9** | **1 393.9** | 26.48 | 0.63 | 0.71 | 0.87 | | 0.32 | 569.42 | 837.90 | 257.00 | 8.29 | 2 769.9 9 | 189.10 | 0.02 | 0.76 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4.1 | | 5.8 | 27.9 | 180.8 | 13.56 | 0.16 | 0.14 | 0.04 | | 0.08 | 54.52 | 109.81 | 39.36 | 1.58 | 995.09 | 10.95 | 0.00 | 0.05 | 128 | 2011 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 18.8 | | 8.8 | 5.5 | 178.5 | 4.70 | 0.14 | 0.16 | 0.52 | | 0.00 | 64.59 | 276.20 | 73.74 | 1.53 | 689.12 | 174.43 | 0.02 | 0.73 | 227 | 2011 |
| ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0.5 | | 0.1 | 1.0 | 7.6 | 1.20 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 12.42 | 12.96 | 7.56 | 0.32 | 84.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/15/7 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.16 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 14.54 | 8.81 | 6.34 | 0.80 | 37.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | | 0.4 | 11.6 | 58.5 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 12.69 | 42.39 | 13.23 | 1.05 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **622** | **27.9** | | **15.3** | **75.7** | **557.0** | 20.62 | 0.39 | 0.36 | 0.56 | | 0.08 | 164.97 | 472.85 | 149.14 | 5.82 | 1 915.2 1 | 185.38 | 0.02 | 0.78 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1.1 | | 4.7 | 5.9 | 71.0 | 3.42 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | | 0.00 | 19.61 | 27.18 | 13.33 | 0.81 | 206.28 | 4.06 | 0.00 | 0.01 | 56 | 2008 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 3.1 | | 4.8 | 13.1 | 110.5 | 5.08 | 0.07 | 0.05 | 0.19 | | 0.00 | 46.28 | 72.53 | 26.45 | 1.34 | 381.32 | 4.78 | 0.00 | 0.02 | 84 | 2011 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8.1 | | 5.7 | 47.5 | 273.3 | 0.00 | 0.17 | 0.07 | 0.02 | | 0.09 | 38.12 | 171.26 | 40.49 | 2.91 | 167.08 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 323 | 2008 |
| ПОДЖАРКА | 90 | 10.5 | | 17.7 | 4.8 | 221.6 | 3.59 | 0.05 | 0.09 | 0.04 | | 0.00 | 17.58 | 103.07 | 19.18 | 1.71 | 341.29 | 5.86 | 0.00 | 0.03 | 251 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 1.60 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 13.16 | 3.96 | 4.43 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **799** | **27.9** | | **33.7** | **129.5** | **937.7** | 13.69 | 0.41 | 0.29 | 0.27 | | 0.09 | 154.22 | 445.93 | 127.83 | 9.22 | 1 322.8 6 | 15.50 | 0.05 | 0.07 |  |  |
| **Всего за день:** | | **55.7** | | **48.9** | **205.2** | **1 494.7** | 34.31 | 0.80 | 0.65 | 0.83 | | 0.17 | 319.19 | 918.78 | 276.97 | 15.04 | 3 238.0 7 | 200.88 | 0.07 | 0.85 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 8.8 | | 7.2 | 51.1 | 303.9 | 0.00 | 0.17 | 0.00 | 0.06 | | 0.00 | 36.83 | 197.97 | 46.03 | 3.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 16.0 | | 17.4 | 14.7 | 279.1 | 0.00 | 0.07 | 0.10 | 0.00 | | 0.00 | 14.68 | 156.97 | 27.77 | 2.64 | 297.53 | 5.33 | 0.00 | 0.03 | 272 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0.7 | | 1.1 | 2.8 | 27.8 | 0.79 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | | 0.00 | 9.64 | 10.49 | 3.17 | 0.16 | 47.83 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2011 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1.6 | | 4.5 | 8.6 | 81.4 | 5.12 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | | 0.00 | 25.70 | 35.82 | 17.79 | 1.05 | 286.30 | 4.89 | 0.00 | 0.02 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | | 0.4 | 11.6 | 58.5 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 12.69 | 42.39 | 13.23 | 1.05 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **32.1** | | **31.0** | **123.6** | **905.6** | 9.91 | 0.38 | 0.23 | 0.13 | | 0.00 | 119.75 | 480.32 | 124.90 | 11.30 | 980.86 | 13.38 | 0.00 | 0.05 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК | 60 | 1.8 | | 0.1 | 3.8 | 23.3 | 2.40 | 0.05 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 10.80 | 33.48 | 11.34 | 0.38 | 59.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 200 | 2.7 | | 3.7 | 18.4 | 117.8 | 5.09 | 0.07 | 0.05 | 0.18 | | 0.06 | 22.65 | 51.62 | 17.92 | 0.94 | 373.79 | 4.04 | 0.00 | 0.02 | 106 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 100 | 9.1 | | 13.8 | 10.2 | 204.1 | 1.04 | 0.04 | 0.05 | 0.02 | | 0.00 | 18.26 | 90.93 | 14.96 | 1.28 | 206.94 | 4.35 | 0.00 | 0.03 | 284 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4.3 | | 5.5 | 45.1 | 246.6 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | | 0.00 | 13.17 | 93.37 | 31.12 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.8 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **809** | **23.8** | | **23.9** | **128.5** | **827.8** | 12.53 | 0.30 | 0.17 | 0.24 | | 0.06 | 98.35 | 351.33 | 107.29 | 7.78 | 754.58 | 8.39 | 0.00 | 0.06 |  |  |
| **Всего за день:** | | **56.0** | | **54.9** | **252.1** | **1 733.5** | 22.44 | 0.68 | 0.40 | 0.37 | | 0.06 | 218.10 | 831.65 | 232.19 | 19.08 | 1 735.4 4 | 21.77 | 0.00 | 0.11 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 300 | 16.0 | | 20.8 | 16.3 | 316.9 | 8.18 | 0.13 | 0.16 | 0.29 | | 0.00 | 34.35 | 174.63 | 36.42 | 2.19 | 672.64 | 9.88 | 0.02 | 0.12 | 309 | 2008 |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0.5 | | 0.1 | 1.0 | 7.6 | 1.20 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 12.42 | 12.96 | 7.56 | 0.32 | 84.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.52 | 0.03 | 0.12 | 0.02 | | 0.00 | 111.43 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **614** | **24.0** | | **24.4** | **65.6** | **581.1** | 9.90 | 0.24 | 0.33 | 0.31 | | 0.00 | 174.56 | 339.76 | 90.96 | 4.77 | 1 059.6 3 | 18.88 | 0.02 | 0.12 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 4.3 | | 6.0 | 14.9 | 132.1 | 5.00 | 0.11 | 0.07 | 0.21 | | 0.03 | 43.19 | 100.58 | 29.12 | 1.42 | 438.06 | 2.74 | 0.00 | 0.03 | 102 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6.5 | | 5.4 | 41.7 | 241.7 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.02 | | 0.09 | 26.25 | 51.67 | 9.68 | 1.23 | 76.19 | 0.91 | 0.02 | 0.01 | 209 | 2008 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 19.2 | | 23.9 | 7.0 | 319.1 | 0.74 | 0.07 | 0.14 | 0.08 | | 0.04 | 22.00 | 164.24 | 21.24 | 1.78 | 217.96 | 6.15 | 0.02 | 0.12 | 306 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0.7 | | 1.1 | 2.8 | 27.8 | 0.79 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | | 0.00 | 9.64 | 10.49 | 3.17 | 0.16 | 47.83 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.16 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 13.33 | 8.81 | 6.07 | 0.80 | 37.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **791** | **35.8** | | **37.0** | **112.8** | **933.7** | 7.69 | 0.34 | 0.31 | 0.33 | | 0.16 | 133.88 | 403.72 | 93.23 | 7.05 | 931.60 | 10.96 | 0.04 | 0.17 |  |  |
| **Всего за день:** | | **59.9** | | **61.4** | **178.4** | **1 514.8** | 17.59 | 0.58 | 0.64 | 0.64 | | 0.16 | 308.44 | 743.48 | 184.19 | 11.82 | 1 991.2 3 | 29.84 | 0.06 | 0.29 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7.3 | | 6.0 | 46.4 | 268.4 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.03 | | 0.10 | 25.47 | 56.69 | 10.54 | 1.34 | 84.59 | 1.02 | 0.02 | 0.02 | 209 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 110 | 10.1 | | 15.6 | 11.5 | 230.4 | 1.20 | 0.04 | 0.06 | 0.02 | | 0.00 | 19.25 | 100.68 | 16.74 | 1.39 | 232.59 | 4.85 | 0.00 | 0.03 | 284 | 2008 |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 60 | 1.8 | | 0.1 | 3.8 | 23.3 | 2.40 | 0.05 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 10.81 | 33.52 | 11.35 | 0.38 | 59.46 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.0 | | 0.0 | 14.5 | 58.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.74 | 0.00 | 1.22 | 0.00 | 0.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | | 0.4 | 11.6 | 58.5 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 12.69 | 42.39 | 13.23 | 1.05 | 70.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **645** | **24.5** | | **22.4** | **109.7** | **742.0** | 3.60 | 0.27 | 0.17 | 0.05 | | 0.10 | 83.28 | 267.30 | 66.45 | 4.97 | 506.05 | 5.87 | 0.02 | 0.06 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 2.7 | | 4.7 | 18.3 | 126.6 | 4.60 | 0.09 | 0.05 | 0.21 | | 0.05 | 29.66 | 48.30 | 19.22 | 0.92 | 338.76 | 3.50 | 0.00 | 0.03 | 101 | 2008 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 5.6 | | 6.3 | 37.0 | 227.6 | 0.00 | 0.11 | 0.00 | 0.04 | | 0.00 | 50.73 | 194.69 | 28.79 | 1.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 10.5 | | 14.9 | 9.6 | 213.8 | 0.00 | 0.06 | 0.07 | 0.02 | | 0.06 | 12.65 | 104.11 | 18.33 | 1.77 | 195.80 | 3.50 | 0.00 | 0.02 | 282 | 2012 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ | 30 | 0.7 | | 1.1 | 2.8 | 27.8 | 0.79 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | | 0.00 | 9.64 | 10.49 | 3.17 | 0.16 | 47.83 | 1.16 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.0 | 24.4 | 141.0 | 0.52 | 0.03 | 0.12 | 0.02 | | 0.00 | 111.43 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **749** | **28.1** | | **30.6** | **123.3** | **886.9** | 5.91 | 0.37 | 0.30 | 0.31 | | 0.11 | 233.58 | 521.10 | 120.95 | 6.76 | 904.13 | 17.16 | 0.00 | 0.06 |  |  |
| **Всего за день:** | | **52.6** | | **53.0** | **233.0** | **1 628.9** | 9.51 | 0.64 | 0.47 | 0.36 | | 0.21 | 316.86 | 788.40 | 187.40 | 11.73 | 1 410.1 8 | 23.03 | 0.02 | 0.12 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 300 | 35.0 | | 51.8 | 46.6 | 791.9 | 2.45 | 0.15 | 0.26 | 0.57 | | 0.00 | 53.74 | 360.39 | 65.80 | 3.48 | 472.68 | 12.86 | 0.05 | 0.25 | 311 | 2008 |
| КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННАЯ) | 60 | 2.1 | | 0.1 | 4.4 | 27.2 | 2.80 | 0.06 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 12.60 | 39.06 | 13.23 | 0.44 | 69.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1.5 | | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 4.00 | 0.03 | 0.04 | 0.02 | | 0.00 | 7.20 | 25.20 | 37.80 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **714** | **42.4** | | **52.9** | **118.5** | **1 120.8** | 9.25 | 0.31 | 0.37 | 0.59 | | 0.00 | 98.43 | 481.24 | 138.12 | 5.85 | 986.40 | 12.86 | 0.05 | 0.25 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ СОЛЕНЫЕ | 60 | 1.8 | | 0.1 | 3.8 | 23.3 | 2.40 | 0.05 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 10.80 | 33.48 | 11.34 | 0.38 | 59.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 1.7 | | 3.8 | 13.6 | 95.6 | 5.28 | 0.05 | 0.04 | 0.17 | | 0.03 | 24.24 | 46.55 | 19.67 | 0.77 | 375.71 | 3.70 | 0.00 | 0.02 | 98 | 2008 |
| КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4.3 | | 5.5 | 45.0 | 245.6 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | | 0.00 | 13.12 | 93.00 | 31.01 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 90 | 11.4 | | 13.1 | 4.3 | 180.7 | 1.92 | 0.05 | 0.07 | 0.04 | | 0.07 | 13.16 | 102.13 | 15.97 | 1.60 | 285.97 | 5.32 | 0.00 | 0.03 | 373 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **799** | **24.1** | | **23.1** | **121.0** | **788.2** | 9.60 | 0.27 | 0.18 | 0.25 | | 0.10 | 89.32 | 343.09 | 103.74 | 5.13 | 836.85 | 9.02 | 0.00 | 0.06 |  |  |
| **Всего за день:** | | **66.4** | | **75.9** | **239.4** | **1 909.0** | 18.85 | 0.58 | 0.55 | 0.84 | | 0.10 | 187.75 | 824.33 | 241.86 | 10.98 | 1 823.2 5 | 21.88 | 0.05 | 0.31 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 200 | 37.4 | | 25.9 | 48.9 | 594.0 | 0.80 | 0.10 | 0.12 | 0.69 | | 0.13 | 72.95 | 122.56 | 34.53 | 1.91 | 209.48 | 7.03 | 0.00 | 0.02 | 224 | 2011 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 20 | 1.4 | | 1.7 | 11.1 | 65.6 | 0.20 | 0.01 | 0.08 | 0.01 | | 0.01 | 61.40 | 43.80 | 6.80 | 0.04 | 73.00 | 1.40 | 0.00 | 0.01 | 490 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40/10 | 3.5 | | 8.6 | 39.4 | 249.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.07 | | 0.15 | 12.40 | 55.90 | 21.60 | 1.62 | 75.50 | 2.24 | 0.00 | 0.01 | 1 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.2 | | 0.0 | 14.9 | 61.6 | 1.14 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 13.29 | 5.10 | 4.58 | 0.43 | 24.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1.5 | | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 4.00 | 0.03 | 0.04 | 0.02 | | 0.00 | 7.20 | 25.20 | 37.80 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **592** | **43.9** | | **36.7** | **134.7** | **1 063.2** | 6.14 | 0.23 | 0.29 | 0.79 | | 0.29 | 167.24 | 252.56 | 105.31 | 4.54 | 730.85 | 10.67 | 0.00 | 0.04 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ | 60 | 1.8 | | 0.1 | 3.8 | 23.3 | 2.40 | 0.05 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 10.81 | 33.52 | 11.35 | 0.38 | 59.46 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 2.4 | | 2.5 | 15.1 | 92.1 | 5.28 | 0.07 | 0.06 | 0.16 | | 0.00 | 23.71 | 62.04 | 32.15 | 1.23 | 401.76 | 3.90 | 0.00 | 0.02 | 101 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 19.2 | | 23.9 | 7.0 | 319.1 | 0.74 | 0.07 | 0.14 | 0.08 | | 0.04 | 22.00 | 164.24 | 21.24 | 1.78 | 217.96 | 6.15 | 0.02 | 0.12 | 306 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.1 | | 6.5 | 21.0 | 155.2 | 10.20 | 0.12 | 0.11 | 0.05 | | 0.10 | 41.61 | 84.35 | 29.00 | 1.21 | 749.73 | 8.33 | 0.00 | 0.04 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.00 | 0.05 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 9.32 | 34.02 | 13.37 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.2 | | 0.0 | 14.9 | 61.6 | 1.14 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 13.29 | 5.10 | 4.58 | 0.43 | 24.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **821** | **31.5** | | **33.5** | **93.0** | **801.4** | 19.76 | 0.39 | 0.39 | 0.29 | | 0.14 | 130.89 | 417.18 | 122.27 | 6.69 | 1 568.2 3 | 18.38 | 0.02 | 0.19 |  |  |
| **Всего за день:** | | **75.4** | | **70.2** | **227.7** | **1 864.6** | 25.90 | 0.62 | 0.68 | 1.08 | | 0.43 | 298.13 | 669.74 | 227.58 | 11.23 | 2 299.0 8 | 29.05 | 0.02 | 0.23 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4.1 | | 5.8 | 27.9 | 180.8 | 13.56 | 0.16 | 0.14 | 0.04 | | 0.08 | 54.52 | 109.81 | 39.36 | 1.58 | 995.09 | 10.95 | 0.00 | 0.05 | 128 | 2011 |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 14.4 | | 20.7 | 5.9 | 267.1 | 0.55 | 0.06 | 0.10 | 0.07 | | 0.05 | 19.05 | 123.98 | 16.41 | 1.37 | 164.39 | 4.58 | 0.02 | 0.09 | 306 | 2012 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 60 | 1.6 | | 4.5 | 8.6 | 81.4 | 5.12 | 0.04 | 0.05 | 0.05 | | 0.00 | 25.70 | 35.82 | 17.79 | 1.05 | 286.30 | 4.89 | 0.00 | 0.02 | 56 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.8 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **634** | **24.9** | | **31.7** | **86.0** | **731.1** | 23.23 | 0.35 | 0.33 | 0.16 | | 0.13 | 129.63 | 340.20 | 101.05 | 8.19 | 1 540.8 8 | 20.42 | 0.02 | 0.16 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.7 | | 4.6 | 10.4 | 91.8 | 7.00 | 0.04 | 0.05 | 0.19 | | 0.00 | 42.05 | 40.34 | 20.50 | 1.02 | 300.22 | 5.06 | 0.00 | 0.01 | 82 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 90 | 12.6 | | 17.3 | 2.9 | 217.8 | 0.49 | 0.05 | 0.09 | 0.06 | | 0.00 | 23.50 | 110.81 | 12.92 | 1.06 | 131.03 | 4.05 | 0.01 | 0.08 | 312 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6.5 | | 5.4 | 41.8 | 242.1 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.02 | | 0.09 | 22.96 | 51.07 | 9.49 | 1.20 | 76.22 | 0.92 | 0.02 | 0.01 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.7 | | 0.4 | 42.9 | 190.0 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 11.34 | 54.68 | 21.87 | 1.62 | 83.25 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.8 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| ФРУКТЫ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 14.40 | 9.90 | 7.20 | 1.98 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **839** | **27.4** | | **28.6** | **136.5** | **920.1** | 15.49 | 0.32 | 0.24 | 0.28 | | 0.09 | 138.40 | 314.71 | 90.56 | 10.53 | 925.12 | 14.55 | 0.03 | 0.12 |  |  |
| **Всего за день:** | | **52.3** | | **60.3** | **222.5** | **1 651.2** | 38.72 | 0.67 | 0.57 | 0.44 | | 0.22 | 268.03 | 654.91 | 191.61 | 18.72 | 2 466.0 0 | 34.97 | 0.05 | 0.28 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 9.9 | | 7.1 | 44.5 | 280.5 | 0.00 | 0.26 | 0.15 | 0.02 | | 0.08 | 27.25 | 217.56 | 146.18 | 5.12 | 306.58 | 2.65 | 0.00 | 0.02 | 181 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 120 | 15.2 | | 17.4 | 5.7 | 240.6 | 2.56 | 0.07 | 0.11 | 0.06 | | 0.10 | 17.44 | 136.15 | 21.28 | 2.14 | 381.52 | 7.10 | 0.00 | 0.04 | 373 | 2013 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 60 | 0.6 | | 0.1 | 1.2 | 9.0 | 3.45 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 15.87 | 16.56 | 9.66 | 0.41 | 97.29 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 0.00 | 0.04 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 6.21 | 22.68 | 8.91 | 0.54 | 38.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | | 2.2 | 24.0 | 128.0 | 0.47 | 0.04 | 0.11 | 0.01 | | 0.00 | 100.26 | 79.10 | 17.13 | 0.36 | 152.65 | 8.10 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ФРУКТЫ | 100 | 1.5 | | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 4.00 | 0.03 | 0.04 | 0.02 | | 0.00 | 7.20 | 25.20 | 37.80 | 0.54 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **714** | **33.8** | | **27.7** | **119.6** | **867.0** | 10.48 | 0.48 | 0.46 | 0.11 | | 0.18 | 184.38 | 531.16 | 251.54 | 9.96 | 1 381.1 4 | 17.85 | 0.00 | 0.06 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ | 60 | 0.5 | | 0.1 | 1.0 | 7.6 | 1.20 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 12.42 | 12.96 | 7.56 | 0.32 | 84.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 2.1 | | 5.6 | 14.0 | 118.0 | 4.15 | 0.08 | 0.05 | 0.21 | | 0.05 | 22.93 | 53.12 | 20.28 | 0.85 | 315.38 | 3.80 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 21.3 | | 27.6 | 21.7 | 420.9 | 10.87 | 0.18 | 0.22 | 0.37 | | 0.00 | 45.60 | 232.54 | 48.45 | 2.92 | 895.48 | 13.15 | 0.02 | 0.18 | 309 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.7 | | 0.4 | 42.9 | 190.0 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 11.34 | 54.68 | 21.87 | 1.62 | 83.25 | 2.52 | 0.00 | 0.01 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 24 | 1.6 | | 0.3 | 9.3 | 46.8 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 10.15 | 33.91 | 10.58 | 0.85 | 56.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | | 0.0 | 23.2 | 92.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.53 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **779** | **29.2** | | **34.0** | **112.1** | **876.1** | 16.22 | 0.38 | 0.33 | 0.58 | | 0.05 | 110.97 | 387.21 | 110.54 | 6.56 | 1 436.4 3 | 19.47 | 0.02 | 0.21 |  |  |
| **Всего за день:** | | **63.1** | | **61.6** | **231.7** | **1 743.1** | 26.70 | 0.86 | 0.79 | 0.69 | | 0.23 | 295.35 | 918.37 | 362.08 | 16.52 | 2 817.5 7 | 37.32 | 0.02 | 0.27 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** | |
| Итого за весь период | | 577,0 | | 576,2 | 2263,6 | | 16641,9 | 240.01 | 6.82 | 6.19 | 6.66 | 3.05 | 3 114.82 | 7 952.47 | 2 455.68 | 141.54 | 22 692.58 | 622.63 | 0.35 | 3.42 | |
| Среднее значение за период | | 52.5 | | 52.4 | 205.8 | | 1 512.9 | 21.82 | 0.62 | 0.56 | 0.61 | 0.28 | 283.17 | 722.95 | 223.24 | 12.87 | 2 062.96 | 56.60 | 0.03 | 0.31 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.9 | | 31.2 | 54.9 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-11 лет | 640 | | 797 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.