|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Меню приготавливаемых блюд | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40 | | 0.8 | 3.6 | 3.1 | 47.6 | 0.00 | 2.80 | 0.10 | 0.00 | 16.40 | 6.00 | 14.80 | | 0.30 |  | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 150 | | 5.9 | 3.9 | 37.6 | 209.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.30 | 15.50 | 8.60 | 44.40 | | 1.00 | 205 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/6/5 | | 3.0 | 6.0 | 9.5 | 104.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 57.40 | 8.20 | 46.80 | | 0.50 | 4 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | | 2.8 | 2.8 | 12.5 | 86.9 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 101.80 | 16.70 | 76.00 | | 1.20 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **421** | | **14.0** | **16.4** | **72.7** | **495.5** | 0.10 | 3.40 | 0.10 | 1.80 | 195.70 | 46.10 | 198.80 | | 3.40 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | | 1.40 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | | **0.5** | **0.1** | **9.9** | **43.0** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | | 1.40 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 50 | | 1.4 | 1.1 | 3.2 | 27.7 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 0.90 | 9.60 | 8.80 | 27.10 | | 0.40 |  | 2012 |
| БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ | 180 | | 4.9 | 9.0 | 11.5 | 154.5 | 0.00 | 9.40 | 0.20 | 1.00 | 43.40 | 24.90 | 76.60 | | 1.50 | 57 | 2012 |
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | | 13.7 | 15.8 | 41.3 | 362.9 | 0.00 | 0.60 | 0.20 | 3.00 | 20.90 | 40.00 | 166.80 | | 1.80 | 304 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.10 | 1.50 | 0.00 | | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | | 2.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | | **24.8** | **26.4** | **95.9** | **729.3** | 0.10 | 11.90 | 0.40 | 6.40 | 94.60 | 91.30 | 330.80 | | 6.10 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 180 | | 5.2 | 4.5 | 7.6 | 97.2 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 223.20 | 25.20 | 165.60 | | 0.20 | 435 | 2008 |
| БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 70 | | 6.6 | 6.6 | 39.5 | 242.4 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 1.40 | 48.50 | 13.30 | 73.60 | | 0.80 | 473 | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | | 6.5 | 9.2 | 25.3 | 210.6 | 0.20 | 0.80 | 0.00 | 0.60 | 161.70 | 31.80 | 151.00 | | 0.70 | 324 | 2012 |
| БАТОН | 20 | | 1.6 | 0.2 | 9.5 | 46.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 6.10 | 16.00 | | 0.40 |  | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | | **20.3** | **20.9** | **91.7** | **643.4** | 0.30 | 11.50 | 0.00 | 2.60 | 453.50 | 84.40 | 417.20 | | 4.30 |  |  |
| **Всего за день:** | | | **59.6** | **63.8** | **270.2** | **1 911.2** | 0.51 | 28.80 | 0.50 | 10.90 | 750.80 | 225.80 | 953.80 | | 15.20 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0.7 | 1.1 | 6.4 | 38.1 | 0.00 | 1.00 | 1.00 | 0.70 | 24.20 | 18.00 | 26.00 | | 0.50 | 41 | 2012 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6.3 | 8.9 | 25.5 | 206.8 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.60 | 158.80 | 20.10 | 124.50 | | 0.40 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/6/5 | 3.0 | 6.0 | 9.5 | 104.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 57.40 | 8.20 | 46.80 | | 0.50 | 4 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4.4 | 4.7 | 15.3 | 121.2 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 154.20 | 18.40 | 111.80 | | 0.30 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **461** | **15.9** | **20.8** | **66.7** | **517.8** | 0.20 | 2.60 | 1.00 | 1.80 | 399.20 | 71.30 | 325.90 | | 2.10 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 20.4 | 93.1 | 0.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 7.20 | 37.80 | 25.20 | | 0.50 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | **0.5** | **20.4** | **93.1** | 0.00 | 4.00 | 0.00 | 0.00 | 7.20 | 37.80 | 25.20 | | 0.50 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ | 180 | 4.8 | 6.9 | 14.3 | 138.6 | 0.00 | 3.60 | 0.20 | 1.20 | 15.70 | 16.00 | 60.00 | | 1.10 | 100 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | 130 | 7.1 | 4.9 | 33.6 | 207.0 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 0.30 | 11.00 | 26.00 | 78.00 | | 0.60 | 323 | 2008 |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ | 70/20 | 12.3 | 15.2 | 11.8 | 233.7 | 0.00 | 1.60 | 0.20 | 3.20 | 41.70 | 22.30 | 128.20 | | 1.90 | 272 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.4 | 0.2 | 14.8 | 69.0 | 0.00 | 44.00 | 0.10 | 0.00 | 13.40 | 3.30 | 1.70 | | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | | 0.60 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **28.9** | **27.7** | **102.3** | **780.5** | 0.13 | 49.20 | 0.53 | 6.00 | 94.10 | 83.20 | 319.20 | | 5.70 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.04 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 22.00 | 5.00 | 77.00 | | 1.00 | 213 | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 180 | 0.0 | 0.0 | 16.4 | 65.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 0.20 | 2.70 | | 0.00 | 411 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | | 0.40 |  | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) | 180 | 3.0 | 5.5 | 17.8 | 134.5 | 0.10 | 18.80 | 0.20 | 1.10 | 48.60 | 32.50 | 73.70 | | 1.40 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **10.9** | **12.3** | **57.9** | **387.5** | 0.14 | 18.80 | 0.30 | 1.70 | 82.40 | 45.50 | 188.80 | | 3.60 |  |  |
| **Всего за день:** | | **57.2** | **61.3** | **247.3** | **1 778.9** | 0.47 | 74.60 | 1.83 | 9.50 | 582.90 | 237.80 | 859.10 | | 11.90 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 180 | 6.7 | 9.9 | 23.8 | 211.3 | 0.20 | 0.80 | 0.00 | 0.70 | 166.30 | 40.20 | 168.50 | | 0.90 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/6/5 | 3.0 | 6.0 | 9.5 | 104.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 57.40 | 8.20 | 46.80 | | 0.50 | 4 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.7 | 4.9 | 14.9 | 122.4 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 157.80 | 23.20 | 116.80 | | 0.50 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **411** | **15.9** | **20.9** | **58.2** | **485.4** | 0.30 | 1.60 | 0.00 | 1.20 | 386.10 | 78.20 | 348.90 | | 2.30 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 50 | 10.3 | 3.0 | 23.4 | 165.4 | 0.20 | 4.70 | 0.00 | 0.80 | 71.30 | 47.50 | 220.50 | | 2.80 | 47 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4.7 | 9.2 | 11.1 | 153.3 | 0.00 | 5.50 | 0.20 | 1.40 | 41.00 | 24.30 | 73.50 | | 1.40 | 62 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 13.3 | 13.2 | 18.0 | 247.5 | 0.00 | 26.80 | 0.20 | 2.00 | 77.50 | 41.50 | 149.00 | | 2.80 | 298 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.10 | 1.50 | 0.00 | | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.1 | 0.2 | 20.1 | 94.7 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 9.20 | 13.20 | 33.60 | | 0.80 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **33.4** | **25.9** | **94.0** | **756.9** | 0.40 | 37.00 | 0.40 | 5.70 | 211.50 | 133.70 | 502.70 | | 9.00 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 10.3 | 42.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 14.70 | 7.60 | 11.20 | | 1.10 | 391 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | | 0.40 |  | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 130 | 2.2 | 4.5 | 18.0 | 121.5 | 0.10 | 9.10 | 0.00 | 0.20 | 14.10 | 23.80 | 61.00 | | 1.00 | 333 | 2008 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | 70 | 11.4 | 8.2 | 3.0 | 131.1 | 0.10 | 0.80 | 0.20 | 2.00 | 73.50 | 40.60 | 178.60 | | 0.70 | 246 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **16.7** | **14.9** | **54.7** | **419.1** | 0.20 | 10.00 | 0.20 | 2.60 | 111.70 | 79.80 | 286.20 | | 4.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **66.4** | **62.1** | **216.7** | **1 708.4** | 0.90 | 58.60 | 0.60 | 10.10 | 725.30 | 299.70 | 1 148.8 0 | | 17.50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 61.4 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.80 | 20.00 | 4.30 | 69.70 | | 0.90 | 213 | 2008 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 180 | 5.4 | 8.8 | 18.7 | 175.8 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.30 | 158.60 | 18.40 | 117.30 | | 0.40 | 94 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/6/5 | 3.0 | 6.0 | 9.5 | 104.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 57.40 | 8.20 | 46.80 | | 0.50 | 4 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4.4 | 4.7 | 15.3 | 121.2 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 154.20 | 18.40 | 111.80 | | 0.30 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **451** | **19.2** | **24.1** | **53.8** | **510.1** | 0.20 | 1.60 | 0.10 | 1.60 | 394.80 | 55.90 | 362.40 | | 2.50 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | | 2.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | **0.3** | **10.3** | **47.0** | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | | 2.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0.8 | 2.9 | 3.2 | 43.0 | 0.00 | 7.30 | 0.10 | 1.30 | 23.40 | 8.10 | 15.00 | | 0.50 |  | 2012 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 7.5 | 7.3 | 15.7 | 159.4 | 0.10 | 3.70 | 0.20 | 2.50 | 29.20 | 28.50 | 87.50 | | 2.00 | 81 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 11.7 | 15.3 | 21.8 | 272.6 | 0.20 | 11.50 | 0.10 | 1.70 | 27.50 | 38.40 | 151.50 | | 2.10 | 258 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.4 | 0.2 | 14.8 | 69.0 | 0.00 | 44.00 | 0.10 | 0.00 | 13.40 | 3.30 | 1.70 | | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | | 2.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **25.2** | **26.2** | **86.7** | **693.4** | 0.40 | 66.50 | 0.50 | 7.00 | 107.10 | 94.40 | 316.00 | | 7.30 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.8 | 77.4 | 0.02 | 3.60 | 0.00 | 0.18 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | | 2.52 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | | 0.30 |  | 2008 |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 150 | 25.5 | 20.2 | 18.5 | 363.0 | 0.10 | 0.50 | 0.10 | 1.80 | 233.10 | 31.10 | 277.10 | | 0.60 | 235 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 30 | 1.4 | 1.1 | 7.7 | 45.3 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 31.50 | 4.10 | 25.50 | | 0.10 | 350 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.5 | 46.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 6.10 | 16.00 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **30.0** | **22.4** | **69.0** | **602.7** | 0.12 | 4.30 | 0.10 | 1.98 | 284.50 | 50.50 | 338.40 | | 3.92 |  |  |
| **Всего за день:** | | **74.8** | **73.0** | **219.8** | **1 853.2** | 0.72 | 77.40 | 0.70 | 10.98 | 805.40 | 212.80 | 1 032.8 0 | | 15.72 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6.2 | 9.0 | 24.3 | 203.1 | 0.20 | 0.80 | 0.00 | 0.10 | 171.10 | 25.90 | 170.60 | | 0.60 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/6/5 | 3.0 | 6.0 | 9.8 | 105.7 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 57.90 | 8.90 | 48.60 | | 0.50 | 4 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.7 | 4.9 | 14.9 | 122.4 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 157.80 | 23.20 | 116.80 | | 0.50 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **411** | **15.4** | **20.0** | **59.0** | **478.6** | 0.30 | 1.60 | 0.00 | 0.60 | 391.40 | 64.60 | 352.80 | | 2.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 100 | 2.9 | 2.5 | 4.2 | 54.0 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 124.00 | 14.00 | 92.00 | | 0.10 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **2.9** | **2.5** | **4.2** | **54.0** | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 124.00 | 14.00 | 92.00 | | 0.10 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | 0.8 | 2.1 | 4.3 | 39.7 | 0.00 | 2.80 | 0.20 | 0.80 | 13.20 | 10.20 | 21.40 | | 0.40 | 51 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И КЛЕЦКАМИ | 180 | 5.4 | 7.8 | 14.2 | 149.0 | 0.00 | 3.70 | 0.20 | 1.00 | 19.50 | 16.30 | 69.10 | | 1.10 | 85 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | 200 | 13.0 | 15.1 | 13.9 | 245.4 | 0.10 | 33.60 | 0.20 | 1.80 | 95.90 | 40.40 | 141.10 | | 2.70 | 336 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.4 | 0.2 | 14.8 | 69.0 | 0.00 | 44.00 | 0.10 | 0.00 | 13.40 | 3.30 | 1.70 | | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | | 0.60 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **23.9** | **25.7** | **75.0** | **635.3** | 0.20 | 84.10 | 0.70 | 4.90 | 154.30 | 85.80 | 284.60 | | 6.30 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 10.3 | 42.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 14.70 | 7.60 | 11.20 | | 1.10 | 391 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 4.9 | 5.3 | 21.9 | 154.6 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 2.70 | 10.90 | 71.50 | 107.70 | | 2.50 | 323 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 70/30 | 12.5 | 5.2 | 19.9 | 176.9 | 0.10 | 1.60 | 0.20 | 1.90 | 40.10 | 44.90 | 178.80 | | 1.50 | 245 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | | 0.80 |  | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **19.4** | **11.1** | **70.4** | **461.6** | 0.30 | 11.70 | 0.20 | 5.60 | 85.30 | 135.80 | 326.10 | | 8.10 |  |  |
| **Всего за день:** | | **61.6** | **59.3** | **208.6** | **1 629.5** | 0.80 | 97.70 | 0.90 | 11.10 | 755.00 | 300.20 | 1 055.5 0 | | 16.50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 61.4 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.80 | 20.00 | 4.30 | 69.70 | | 0.90 | 213 | 2008 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ | 180 | 5.0 | 8.8 | 18.9 | 175.0 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.10 | 159.80 | 22.00 | 122.90 | | 0.30 | 94 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/6/5 | 3.0 | 6.0 | 9.5 | 104.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 57.40 | 8.20 | 46.80 | | 0.50 | 4 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 4.4 | 4.7 | 15.3 | 121.2 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 154.20 | 18.40 | 111.80 | | 0.30 | 432 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **451** | **18.8** | **24.1** | **54.0** | **509.3** | 0.20 | 1.60 | 0.10 | 1.40 | 396.00 | 59.50 | 368.00 | | 2.40 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | | 1.40 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.5** | **0.1** | **9.9** | **43.0** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | | 1.40 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 50 | 1.4 | 3.0 | 3.3 | 45.4 | 0.00 | 1.90 | 0.00 | 1.80 | 9.70 | 8.80 | 27.40 | | 0.40 |  | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 4.8 | 9.0 | 11.5 | 154.2 | 0.00 | 4.60 | 0.20 | 1.20 | 31.10 | 20.80 | 77.60 | | 1.20 | 76 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 13.6 | 15.3 | 13.9 | 250.2 | 0.10 | 33.20 | 0.20 | 2.40 | 92.70 | 41.50 | 145.60 | | 3.10 | 336 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.90 | 1.70 | 0.00 | | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | | 2.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **24.6** | **27.8** | **68.6** | **634.0** | 0.20 | 39.70 | 0.40 | 6.90 | 155.00 | 88.90 | 310.90 | | 7.10 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5.4 | 1.8 | 7.6 | 72.0 | 0.04 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 223.20 | 25.20 | 165.60 | | 0.00 | 435 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | | 0.30 |  | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.9 | 5.1 | 23.7 | 155.7 | 0.20 | 11.30 | 0.00 | 0.20 | 57.00 | 33.40 | 102.40 | | 1.30 | 321 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| БАНАН | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 42.00 | 28.00 | | 0.60 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **470** | **12.9** | **8.2** | **77.8** | **441.9** | 0.24 | 22.20 | 0.00 | 0.60 | 296.00 | 109.20 | 320.00 | | 2.60 |  |  |
| **Всего за день:** | | **56.8** | **60.2** | **210.3** | **1 628.2** | 0.65 | 65.50 | 0.50 | 9.00 | 854.00 | 261.60 | 1 005.9 0 | | 13.50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0.7 | 1.1 | 6.4 | 38.1 | 0.00 | 1.00 | 1.00 | 0.70 | 24.20 | 18.00 | 26.00 | | 0.50 | 41 | 2012 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6.5 | 9.0 | 24.8 | 206.1 | 0.20 | 0.80 | 0.00 | 0.10 | 165.70 | 28.10 | 156.00 | | 1.00 | 187 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.6 | 4.2 | 9.5 | 82.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 4.60 | 6.10 | 16.80 | | 0.40 | 4 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.7 | 4.9 | 14.9 | 122.4 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 154.90 | 22.60 | 116.80 | | 0.50 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **15.0** | **19.3** | **65.6** | **496.5** | 0.30 | 2.60 | 1.00 | 1.30 | 354.00 | 81.40 | 332.40 | | 2.80 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ И СМЕТАНОЙ | 180 | 4.6 | 9.0 | 9.6 | 145.3 | 0.00 | 8.50 | 0.20 | 1.00 | 41.60 | 21.70 | 67.90 | | 1.20 | 83 | 2008 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | 130 | 13.3 | 4.9 | 27.8 | 208.0 | 0.40 | 0.00 | 0.00 | 7.10 | 51.10 | 47.50 | 122.20 | | 3.80 | 313 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ) | 70 | 11.7 | 13.1 | 14.0 | 221.8 | 0.00 | 1.60 | 0.20 | 1.30 | 20.80 | 22.20 | 122.00 | | 1.80 | 287 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.4 | 0.2 | 14.8 | 69.0 | 0.00 | 44.00 | 0.10 | 0.00 | 13.40 | 3.30 | 1.70 | | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | | 2.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **34.8** | **27.7** | **97.4** | **793.5** | 0.50 | 54.10 | 0.50 | 10.90 | 140.50 | 110.80 | 374.10 | | 9.50 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | 180 | 0.0 | 0.0 | 16.4 | 65.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.40 | 0.20 | 2.70 | | 0.00 | 411 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | | 0.40 |  | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 12.4 | 18.9 | 4.7 | 238.9 | 0.10 | 0.50 | 0.20 | 3.40 | 135.40 | 19.00 | 205.30 | | 1.90 | 215 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.5 | 46.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.10 | 6.10 | 16.00 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **15.5** | **21.1** | **45.5** | **434.3** | 0.10 | 0.50 | 0.20 | 3.40 | 147.70 | 29.30 | 242.00 | | 2.70 |  |  |
| **Всего за день:** | | **65.7** | **68.5** | **218.3** | **1 771.3** | 0.90 | 67.20 | 1.70 | 16.20 | 658.20 | 229.50 | 959.50 | | 17.20 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 6.3 | 8.9 | 25.5 | 206.8 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.60 | 160.50 | 20.20 | 124.80 | | 0.40 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1.6 | 4.2 | 9.5 | 82.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 4.60 | 6.10 | 16.80 | | 0.40 | 4 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4.4 | 4.7 | 15.3 | 121.2 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 158.60 | 19.40 | 111.80 | | 0.30 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **405** | **13.8** | **17.9** | **60.3** | **457.9** | 0.20 | 1.60 | 0.00 | 1.10 | 328.30 | 52.30 | 270.20 | | 1.50 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | | 1.40 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.5** | **0.1** | **9.9** | **43.0** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | | 1.40 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ | 50 | 10.3 | 3.0 | 23.4 | 165.4 | 0.20 | 4.70 | 0.00 | 0.80 | 71.30 | 47.50 | 220.50 | | 2.80 | 47 | 2008 |
| СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ | 180 | 4.5 | 10.2 | 11.0 | 161.3 | 0.00 | 5.50 | 0.20 | 1.40 | 42.30 | 23.90 | 71.70 | | 1.30 | 66 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 3.6 | 5.0 | 21.3 | 144.5 | 0.10 | 10.10 | 0.00 | 0.20 | 55.70 | 30.30 | 94.50 | | 1.10 | 321 | 2012 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ | 70 | 9.7 | 13.6 | 5.2 | 182.2 | 0.00 | 1.50 | 0.20 | 1.40 | 17.80 | 14.20 | 89.80 | | 1.10 | 259 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.60 | 1.60 | 0.00 | | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 6.90 | 9.90 | 25.20 | | 0.60 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 5.40 | 5.70 | 26.10 | | 1.20 | К/к | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **32.4** | **32.3** | **97.4** | **820.4** | 0.40 | 21.80 | 0.40 | 5.10 | 207.00 | 133.10 | 527.80 | | 8.10 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.3 | 0.0 | 10.3 | 42.3 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 14.70 | 7.60 | 11.20 | | 1.10 | 391 | 2012 |
| БАТОН С ДЖЕМОМ | 20/10 | 1.7 | 0.2 | 16.6 | 73.7 | 0.00 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 6.10 | 7.40 | 17.40 | | 0.50 |  | 2008 |
| РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ | 150 | 17.8 | 12.2 | 8.8 | 217.1 | 0.10 | 1.10 | 0.10 | 1.90 | 194.60 | 53.90 | 282.10 | | 1.20 | 254 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 3.60 | 3.80 | 17.40 | | 0.80 | К/к | 2008 |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.04 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 22.00 | 5.00 | 77.00 | | 1.00 | 213 | 2008 |
| ГРУША | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | | 2.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **26.6** | **17.5** | **54.8** | **483.9** | 0.14 | 7.80 | 0.20 | 2.90 | 260.00 | 89.70 | 421.10 | | 6.60 |  |  |
| **Всего за день:** | | **73.3** | **67.8** | **222.4** | **1 805.2** | 0.75 | 33.20 | 0.60 | 9.20 | 802.30 | 279.10 | 1 226.1 0 | | 17.60 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.04 | 0.00 | 0.10 | 0.20 | 22.00 | 5.00 | 77.00 | | 1.00 | 213 | 2008 |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА" | 180 | 6.1 | 9.1 | 25.7 | 208.8 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.40 | 160.00 | 28.90 | 143.70 | | 0.60 | 328 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/6/5 | 3.0 | 6.0 | 9.5 | 104.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 57.40 | 8.20 | 46.80 | | 0.50 | 4 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 4.7 | 4.9 | 14.9 | 122.4 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 154.90 | 22.60 | 116.80 | | 0.50 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **451** | **20.4** | **24.7** | **60.4** | **545.9** | 0.24 | 1.60 | 0.10 | 1.10 | 398.90 | 71.30 | 401.10 | | 3.00 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | | 2.20 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" | 50 | 0.7 | 2.1 | 3.2 | 34.9 | 0.00 | 2.70 | 0.20 | 0.80 | 8.70 | 8.20 | 17.60 | | 0.20 | 30 | 2008 |
| СУП -ЛАПША НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 4.6 | 7.3 | 14.3 | 141.8 | 0.00 | 3.70 | 0.20 | 1.50 | 16.50 | 15.70 | 58.70 | | 1.00 | 82 | 2012 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3.6 | 2.0 | 25.7 | 135.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 21.10 | 15.30 | 116.10 | | 0.70 | 181 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 70 | 11.2 | 8.0 | 5.8 | 161.4 | 0.10 | 7.90 | 3.70 | 1.50 | 39.00 | 15.00 | 169.90 | | 3.40 | 261 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.4 | 0.2 | 14.8 | 69.0 | 0.00 | 44.00 | 0.10 | 0.00 | 13.40 | 3.30 | 1.70 | | 0.30 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | | 2.00 | К/к | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **25.3** | **20.1** | **95.0** | **692.1** | 0.20 | 58.30 | 4.20 | 6.80 | 112.30 | 73.60 | 424.30 | | 8.00 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.8 | 77.4 | 0.02 | 3.60 | 0.00 | 0.18 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | | 2.52 | 442 | 2008 |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 70 | 7.2 | 7.0 | 45.5 | 272.7 | 0.10 | 0.20 | 0.00 | 1.30 | 54.50 | 13.50 | 79.20 | | 0.70 | 458 | 2012 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ | 180 | 6.4 | 9.8 | 22.6 | 204.5 | 0.20 | 0.80 | 0.00 | 0.70 | 165.40 | 37.90 | 162.60 | | 0.80 | 184 | 2008 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.8 | 47.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 6.80 | 17.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **16.1** | **17.2** | **95.7** | **602.2** | 0.32 | 4.60 | 0.00 | 2.18 | 237.10 | 65.40 | 272.20 | | 4.42 |  |  |
| **Всего за день:** | | **62.2** | **62.4** | **260.9** | **1 887.2** | 0.76 | 74.50 | 4.30 | 10.68 | 764.30 | 218.30 | 1 108.6 0 | | 17.62 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 61.4 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.80 | 20.00 | 4.30 | 69.70 | | 0.90 | 213 | 2008 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 6.5 | 9.2 | 25.3 | 210.6 | 0.20 | 0.80 | 0.00 | 0.60 | 161.70 | 31.80 | 151.00 | | 0.70 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 20/6/5 | 3.0 | 6.0 | 9.5 | 104.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 57.40 | 8.20 | 46.80 | | 0.50 | 4 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 4.4 | 4.7 | 15.3 | 121.2 | 0.10 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 158.60 | 19.40 | 111.80 | | 0.30 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **451** | **20.3** | **24.5** | **60.4** | **544.9** | 0.30 | 1.60 | 0.10 | 1.90 | 402.30 | 70.30 | 396.10 | | 2.80 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | 100 | 3.0 | 1.0 | 4.2 | 40.0 | 0.02 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 124.00 | 14.00 | 92.00 | | 0.00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **3.0** | **1.0** | **4.2** | **40.0** | 0.02 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 124.00 | 14.00 | 92.00 | | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ | 50 | 0.8 | 2.0 | 4.5 | 39.6 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.90 | 20.80 | 10.40 | 22.00 | | 0.60 | 50 | 2008 |
| СОЛЯНКА НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 5.0 | 10.0 | 10.4 | 159.6 | 0.00 | 11.40 | 0.20 | 1.50 | 44.80 | 24.10 | 74.80 | | 1.50 | 67 | 2012 |
| КАРТОШКА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ | 200 | 12.3 | 13.5 | 22.1 | 260.9 | 0.20 | 11.30 | 0.20 | 1.90 | 26.40 | 41.30 | 157.70 | | 2.60 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.10 | 1.50 | 0.00 | | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | 0.1 | 10.0 | 47.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 4.60 | 6.60 | 16.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.10 | 9.00 | 9.50 | 43.50 | | 2.00 | К/к | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **22.9** | **26.0** | **76.9** | **644.3** | 0.30 | 25.10 | 0.40 | 5.80 | 112.70 | 93.40 | 314.80 | | 7.10 |  |  |
| **Полдник/ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 17.8 | 77.4 | 0.02 | 3.60 | 0.00 | 0.18 | 12.60 | 7.20 | 12.60 | | 2.52 | 442 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ | 150 | 22.3 | 18.5 | 19.1 | 335.5 | 0.00 | 1.40 | 1.10 | 2.00 | 223.70 | 44.50 | 262.00 | | 1.00 | 409 | 2012 |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 | 30 | 1.4 | 1.1 | 7.7 | 45.3 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 31.50 | 4.10 | 25.50 | | 0.10 | 350 | 2012 |
| БАТОН | 20 | 1.6 | 0.2 | 9.8 | 47.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.60 | 6.80 | 17.80 | | 0.40 |  | 2008 |
| ГРУША | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 0.00 | 5.00 | 0.00 | 0.40 | 19.00 | 12.00 | 16.00 | | 2.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **480** | **26.6** | **20.3** | **64.7** | **552.8** | 0.02 | 10.20 | 1.10 | 2.58 | 291.40 | 74.60 | 333.90 | | 6.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **72.8** | **71.8** | **206.2** | **1 782.0** | 0.64 | 37.40 | 1.60 | 10.28 | 930.40 | 252.30 | 1 136.8 0 | | 15.92 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | | 650,4 | | 650,2 | 2280,8 | | 17755,1 | | 7.10 | 614.90 | | 13.23 | 107.94 | 7 628.60 | 2 517.10 | 10 486.9 0 | 158.66 |  |
| Среднее значение за период | | 65.0 | | 65.0 | 228.1 | | 1 775.5 | | 0.71 | 61.50 | | 1.32 | 10.79 | 762.90 | 251.70 | 1 048.70 | 15.87 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 14.7 | | 33.0 | 52.4 | |  | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **II Завтрак** | | | **Обед** | | **Полдник/ужин** | | |  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сад 12 часов | 437 | | 100 | | | 669 | | 463 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.