

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | углеводы, г  |                               | C, мг        | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ               | 250          | 7,3              | 13,6        | 52,3         | 361,1                         | 0,65         | 0,07        | 0,16        | 0,08        | 0,19        | 141,44               | 167,10        | 39,07         | 0,68         | 239,30          | 12,01        | 0,01        | 0,02        | 174              | 2011 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ВЕТЧИНОЙ              | 50/20/10     | 7,1              | 14,5        | 19,4         | 236,1                         | 0,00         | 0,13        | 0,05        | 0,07        | 0,15        | 9,77                 | 56,88         | 9,74          | 0,76         | 99,20           | 1,32         | 0,00        | 0,00        | 1                | 2011 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ          | 200          | 1,0              | 0,2         | 19,6         | 83,4                          | 1,60         | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 12,60                | 12,60         | 7,20          | 2,52         | 240,00          | 2,00         | 0,00        | 0,00        | 389              | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>530</b>   | <b>15,3</b>      | <b>28,2</b> | <b>91,2</b>  | <b>680,6</b>                  | <b>2,25</b>  | <b>0,21</b> | <b>0,22</b> | <b>0,15</b> | <b>0,34</b> | <b>163,80</b>        | <b>236,57</b> | <b>56,01</b>  | <b>3,95</b>  | <b>578,50</b>   | <b>15,33</b> | <b>0,01</b> | <b>0,02</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С КУРИЦЕЙ      | 250          | 9,9              | 6,6         | 18,8         | 174,9                         | 4,90         | 0,19        | 0,09        | 0,16        | 0,00        | 46,42                | 111,97        | 36,47         | 2,22         | 531,01          | 5,22         | 0,00        | 0,05        | 102              | 2011 |
| КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ (ГРУДКА)                 | 75           | 18,1             | 22,4        | 0,0          | 274,5                         | 0,74         | 0,05        | 0,13        | 0,07        | 0,00        | 15,72                | 152,60        | 16,65         | 1,47         | 199,89          | 6,26         | 0,02        | 0,12        | 293              | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                 | 200          | 11,5             | 9,8         | 52,1         | 342,2                         | 0,00         | 0,30        | 0,16        | 0,00        | 0,00        | 35,58                | 255,20        | 171,37        | 6,03         | 358,34          | 3,11         | 0,01        | 0,02        | 171,1            | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200          | 0,3              | 0,2         | 24,2         | 103,2                         | 23,06        | 0,01        | 0,02        | 0,04        | 0,00        | 14,96                | 3,38          | 4,47          | 0,66         | 77,09           | 0,53         | 0,00        | 0,00        | 388              | 2011 |
| Хлеб Пшеничный                             | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,20                 | 33,60         | 13,20         | 0,80         | 51,60           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>765</b>   | <b>42,8</b>      | <b>39,3</b> | <b>115,2</b> | <b>989,5</b>                  | <b>28,69</b> | <b>0,62</b> | <b>0,42</b> | <b>0,28</b> | <b>0,00</b> | <b>121,88</b>        | <b>556,75</b> | <b>242,16</b> | <b>11,19</b> | <b>1 217,93</b> | <b>15,11</b> | <b>0,03</b> | <b>0,20</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| ЙОГУРТ                                     | 125          | 2,5              | 1,9         | 3,8          | 60,0                          | 0,88         | 0,04        | 0,21        | 0,03        | 0,00        | 150,00               | 118,75        | 17,50         | 0,00         | 182,50          | 0,00         | 0,00        | 0,03        |                  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>125</b>   | <b>2,5</b>       | <b>1,9</b>  | <b>3,8</b>   | <b>60,0</b>                   | <b>0,88</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,21</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>150,00</b>        | <b>118,75</b> | <b>17,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>182,50</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,03</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>60,7</b>      | <b>69,4</b> | <b>210,2</b> | <b>1 730,0</b>                | <b>31,82</b> | <b>0,87</b> | <b>0,86</b> | <b>0,46</b> | <b>0,34</b> | <b>435,69</b>        | <b>912,07</b> | <b>315,66</b> | <b>15,14</b> | <b>1 978,93</b> | <b>30,44</b> | <b>0,04</b> | <b>0,25</b> |                  |      |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | C, мг       | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ        | 310          | 10,1             | 7,3         | 33,9         | 244,4                         | 1,56        | 0,33        | 0,64        | 0,20        | 0,90        | 306,68               | 216,00        | 37,20         | 4,58         | 467,25          | 27,00        | 0,00        | 0,00        | 172              | 2011 |
| БАТОН  | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 26,00         | 5,20          | 0,40         | 36,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,7         | 59,3                          | 0,02        | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 10,77                | 3,71          | 3,82          | 0,37         | 13,46           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 376              | 2011 |
| Сыр Хохланд                                      | 20           | 5,0              | 5,1         | 0,0          | 66,7                          | 0,22        | 0,00        | 0,04        | 0,03        | 0,00        | 170,00               | 102,40        | 7,20          | 0,16         | 19,00           | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 15               | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>585</b>   | <b>18,2</b>      | <b>13,5</b> | <b>69,2</b>  | <b>475,2</b>                  | <b>1,80</b> | <b>0,38</b> | <b>0,70</b> | <b>0,24</b> | <b>0,90</b> | <b>495,04</b>        | <b>348,11</b> | <b>53,42</b>  | <b>5,51</b>  | <b>536,51</b>   | <b>27,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ                        | 250          | 2,6              | 2,8         | 19,8         | 115,7                         | 6,60        | 0,08        | 0,06        | 0,20        | 0,00        | 31,26                | 79,79         | 25,78         | 1,09         | 481,41          | 4,55         | 0,00        | 0,03        | 101              | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ            | 80           | 20,0             | 20,4        | 10,0         | 303,9                         | 0,80        | 0,10        | 0,15        | 0,04        | 0,00        | 23,11                | 180,80        | 26,94         | 2,25         | 280,13          | 4,72         | 0,00        | 0,12        | 295              | 2011 |
| Макаронные изделия отварные с маслом             | 150          | 5,5              | 5,1         | 34,9         | 207,1                         | 0,00        | 0,07        | 0,02        | 0,01        | 0,04        | 31,03                | 42,38         | 10,63         | 1,00         | 64,27           | 0,77         | 0,01        | 0,01        | 202,1            | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,7         | 59,3                          | 0,02        | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 10,77                | 3,71          | 3,82          | 0,37         | 13,46           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 376              | 2011 |
| Хлеб Пшеничный 40                                | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00        | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,20                 | 33,60         | 13,20         | 0,80         | 51,60           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>735</b>   | <b>31,2</b>      | <b>28,6</b> | <b>99,5</b>  | <b>780,8</b>                  | <b>7,42</b> | <b>0,32</b> | <b>0,25</b> | <b>0,25</b> | <b>0,04</b> | <b>105,37</b>        | <b>340,27</b> | <b>80,37</b>  | <b>5,50</b>  | <b>890,87</b>   | <b>10,04</b> | <b>0,02</b> | <b>0,17</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| Шоколад  | 40           | 3,9              | 13,9        | 20,2         | 221,6                         | 0,00        | 0,03        | 0,18        | 0,01        | 0,00        | 140,80               | 123,60        | 27,20         | 0,60         | 184,80          | 2,20         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>40</b>    | <b>3,9</b>       | <b>13,9</b> | <b>20,2</b>  | <b>221,6</b>                  | <b>0,00</b> | <b>0,03</b> | <b>0,18</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>140,80</b>        | <b>123,60</b> | <b>27,20</b>  | <b>0,60</b>  | <b>184,80</b>   | <b>2,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>53,4</b>      | <b>56,0</b> | <b>188,9</b> | <b>1 477,6</b>                | <b>9,22</b> | <b>0,73</b> | <b>1,13</b> | <b>0,50</b> | <b>0,94</b> | <b>741,21</b>        | <b>811,98</b> | <b>160,99</b> | <b>11,61</b> | <b>1 612,18</b> | <b>39,24</b> | <b>0,02</b> | <b>0,17</b> |                  |      |

**3 день**

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, г | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | углеводы, г  |                            | C, мг        | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                            |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50    | 200          | 29,8             | 17,2        | 48,8         | 474,6                      | 0,48         | 0,07        | 0,45        | 0,10        | 0,16        | 339,53               | 364,03        | 43,35         | 0,76        | 360,94          | 4,71         | 0,04        | 0,06        | 223              | 2011 |
| БАТОН   | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                      | 0,00         | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 26,00         | 5,20          | 0,40        | 36,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2008             |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНОМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,7         | 59,3                       | 0,02         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 10,77                | 3,71          | 3,82          | 0,37        | 13,46           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 376              | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>455</b>   | <b>32,9</b>      | <b>18,4</b> | <b>84,1</b>  | <b>638,6</b>               | <b>0,50</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,48</b> | <b>0,10</b> | <b>0,16</b> | <b>357,89</b>        | <b>393,74</b> | <b>52,37</b>  | <b>1,53</b> | <b>411,20</b>   | <b>4,71</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,06</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |              |                            |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ         | 250          | 1,8              | 5,7         | 11,7         | 108,4                      | 7,80         | 0,04        | 0,05        | 0,17        | 0,00        | 47,75                | 44,72         | 22,10         | 1,11        | 325,40          | 5,61         | 0,00        | 0,02        | 82               | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 250               | 250          | 16,2             | 20,8        | 28,9         | 368,6                      | 15,51        | 0,21        | 0,20        | 0,04        | 0,00        | 37,50                | 201,03        | 51,31         | 2,63        | 1 192,14        | 12,11        | 0,00        | 0,13        | 259              | 2011 |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                | 200          | 0,2              | 0,0         | 25,7         | 105,0                      | 13,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,00                 | 5,00          | 3,00          | 0,00        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 436              | 2008 |
| Хлеб Пшеничный                                  | 35           | 2,7              | 0,2         | 17,6         | 82,9                       | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 8,05                 | 29,40         | 11,55         | 0,70        | 45,15           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>735</b>   | <b>20,9</b>      | <b>26,7</b> | <b>83,9</b>  | <b>664,8</b>               | <b>36,30</b> | <b>0,32</b> | <b>0,26</b> | <b>0,21</b> | <b>0,00</b> | <b>101,30</b>        | <b>280,15</b> | <b>87,96</b>  | <b>4,44</b> | <b>1 562,69</b> | <b>17,72</b> | <b>0,00</b> | <b>0,16</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                  |             |              |                            |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| ВАФЛИ   | 30           | 0,8              | 1,0         | 23,2         | 106,2                      | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,80                 | 10,80         | 3,00          | 0,45        | 42,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2008             |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>30</b>    | <b>0,8</b>       | <b>1,0</b>  | <b>23,2</b>  | <b>106,2</b>               | <b>0,00</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>4,80</b>          | <b>10,80</b>  | <b>3,00</b>   | <b>0,45</b> | <b>42,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>54,6</b>      | <b>46,1</b> | <b>191,2</b> | <b>1 409,7</b>             | <b>36,81</b> | <b>0,44</b> | <b>0,75</b> | <b>0,31</b> | <b>0,16</b> | <b>464,00</b>        | <b>684,69</b> | <b>143,34</b> | <b>6,41</b> | <b>2 015,88</b> | <b>22,43</b> | <b>0,04</b> | <b>0,21</b> |                  |      |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, г | Витамины      |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | углеводы, г  |                            | C, мг         | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                            |               |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 250          | 8,7              | 13,7        | 45,0         | 338,7                      | 0,62          | 0,18        | 0,15        | 0,07        | 0,18        | 137,66               | 187,31        | 49,63         | 1,40        | 276,42          | 12,85        | 0,00        | 0,01        | 182              | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 74,8                       | 0,00          | 0,00        | 0,01        | 0,07        | 0,15        | 1,20                 | 1,90          | 0,00          | 0,02        | 1,50            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14               | 2011 |
| БАТОН                                 | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                      | 0,00          | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 26,00         | 5,20          | 0,40        | 36,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2008             |      |
| КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200          | 3,8              | 3,0         | 24,4         | 141,0                      | 0,52          | 0,03        | 0,11        | 0,02        | 0,00        | 111,42               | 95,58         | 27,49         | 0,87        | 207,29          | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 382              | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ                   | 30           | 0,0              | 0,0         | 0,0          | 0,0                        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>530</b>   | <b>15,5</b>      | <b>26,1</b> | <b>90,1</b>  | <b>659,3</b>               | <b>1,14</b>   | <b>0,25</b> | <b>0,28</b> | <b>0,16</b> | <b>0,33</b> | <b>257,89</b>        | <b>310,79</b> | <b>82,32</b>  | <b>2,69</b> | <b>522,01</b>   | <b>21,85</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                            |               |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ              | 250          | 2,2              | 5,2         | 16,4         | 122,2                      | 6,70          | 0,08        | 0,06        | 0,20        | 0,00        | 51,64                | 69,98         | 26,54         | 1,19        | 485,78          | 4,40         | 0,00        | 0,03        | 96               | 2011 |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 60           | 0,9              | 3,0         | 5,3          | 53,0                       | 10,31         | 0,01        | 0,02        | 0,03        | 0,00        | 26,73                | 14,82         | 7,94          | 0,49        | 103,15          | 1,42         | 0,00        | 0,01        | 45               | 2011 |
| НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ                       | 90           | 9,4              | 11,4        | 2,3          | 149,8                      | 0,39          | 0,04        | 0,07        | 0,02        | 0,00        | 12,52                | 83,78         | 12,36         | 0,88        | 128,49          | 1,96         | 0,00        | 0,06        | 270              | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ                          | 150          | 3,7              | 5,9         | 38,8         | 223,4                      | 0,00          | 0,03        | 0,02        | 0,03        | 0,10        | 28,43                | 76,11         | 27,86         | 0,58        | 56,28           | 0,76         | 0,01        | 0,02        | 304              | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                       | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,46                 | 0,00          | 1,80          | 0,00        | 1,20            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 349              | 2011 |
| Хлеб Пшеничный                        | 45           | 3,4              | 0,3         | 22,6         | 106,6                      | 0,00          | 0,07        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 10,35                | 37,80         | 14,85         | 0,90        | 58,05           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>795</b>   | <b>19,6</b>      | <b>25,9</b> | <b>104,8</b> | <b>732,3</b>               | <b>17,41</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,19</b> | <b>0,28</b> | <b>0,10</b> | <b>138,13</b>        | <b>282,49</b> | <b>91,35</b>  | <b>4,04</b> | <b>832,96</b>   | <b>8,53</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,13</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                            |               |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| Апельсин                              | 200          | 1,8              | 0,4         | 16,2         | 86,0                       | 120,00        | 0,08        | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 68,00                | 46,00         | 26,00         | 0,60        | 394,00          | 4,00         | 0,00        | 0,04        |                  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>200</b>   | <b>1,8</b>       | <b>0,4</b>  | <b>16,2</b>  | <b>86,0</b>                | <b>120,00</b> | <b>0,08</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> | <b>68,00</b>         | <b>46,00</b>  | <b>26,00</b>  | <b>0,60</b> | <b>394,00</b>   | <b>4,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>36,9</b>      | <b>52,4</b> | <b>211,1</b> | <b>1 477,6</b>             | <b>138,54</b> | <b>0,57</b> | <b>0,53</b> | <b>0,46</b> | <b>0,43</b> | <b>464,01</b>        | <b>639,27</b> | <b>199,67</b> | <b>7,33</b> | <b>1 748,97</b> | <b>34,38</b> | <b>0,01</b> | <b>0,18</b> |                  |      |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | C, мг        | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ         | 250          | 6,8              | 12,5        | 54,3         | 359,1                         | 0,62         | 0,56        | 0,81        | 0,39        | 2,06        | 127,27               | 87,49         | 21,57         | 9,21         | 237,28          | 10,71        | 0,00        | 0,00        | 174              | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 16           | 3,7              | 4,7         | 0,0          | 58,2                          | 0,11         | 0,01        | 0,05        | 0,05        | 0,00        | 140,80               | 80,00         | 5,60          | 0,16         | 14,08           | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 15               | 2011 |
| БАТОН  | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00         | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 26,00         | 5,20          | 0,40         | 36,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 200          | 3,3              | 2,4         | 26,6         | 142,2                         | 0,52         | 0,04        | 0,11        | 0,02        | 0,00        | 111,41               | 87,89         | 19,03         | 0,40         | 169,61          | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 379              | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>506</b>   | <b>16,8</b>      | <b>20,8</b> | <b>101,5</b> | <b>664,4</b>                  | <b>1,25</b>  | <b>0,65</b> | <b>0,98</b> | <b>0,46</b> | <b>2,06</b> | <b>387,08</b>        | <b>281,37</b> | <b>51,40</b>  | <b>10,17</b> | <b>457,77</b>   | <b>19,71</b> | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ               | 60           | 1,0              | 2,5         | 4,9          | 46,2                          | 3,20         | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 15,55                | 23,19         | 10,18         | 0,75         | 138,25          | 2,45         | 0,00        | 0,01        | 53               | 2011 |
| СУП ОВОЩНОЙ                                      | 250          | 1,8              | 2,7         | 11,1         | 76,2                          | 8,66         | 0,06        | 0,05        | 0,19        | 0,00        | 38,97                | 48,15         | 21,62         | 0,94         | 382,38          | 4,04         | 0,00        | 0,02        | 99               | 2011 |
| Котлета домашняя                                 | 80           | 9,4              | 11,4        | 3,0          | 151,7                         | 0,22         | 0,04        | 0,06        | 0,01        | 0,02        | 12,45                | 88,07         | 12,85         | 1,26         | 159,28          | 3,20         | 0,00        | 0,04        | 271              | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                | 200          | 4,5              | 7,1         | 30,4         | 203,6                         | 14,76        | 0,17        | 0,15        | 0,04        | 0,11        | 60,84                | 120,38        | 42,77         | 1,73         | 1 083,76        | 11,96        | 0,00        | 0,05        | 312              | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,7         | 59,3                          | 0,02         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 10,77                | 3,71          | 3,82          | 0,37         | 13,46           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 376              | 2011 |
| Хлеб Пшеничный 40                                | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,20                 | 33,60         | 13,20         | 0,80         | 51,60           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>845</b>   | <b>19,8</b>      | <b>23,9</b> | <b>84,1</b>  | <b>631,7</b>                  | <b>26,86</b> | <b>0,36</b> | <b>0,31</b> | <b>0,24</b> | <b>0,13</b> | <b>147,77</b>        | <b>317,10</b> | <b>104,43</b> | <b>5,85</b>  | <b>1 828,73</b> | <b>21,65</b> | <b>0,00</b> | <b>0,12</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| БАНАН  | 100          | 1,5              | 0,5         | 21,0         | 96,0                          | 10,00        | 0,04        | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 8,00                 | 28,00         | 42,00         | 0,60         | 348,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>100</b>   | <b>1,5</b>       | <b>0,5</b>  | <b>21,0</b>  | <b>96,0</b>                   | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,05</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>8,00</b>          | <b>28,00</b>  | <b>42,00</b>  | <b>0,60</b>  | <b>348,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>38,1</b>      | <b>45,1</b> | <b>206,6</b> | <b>1 392,1</b>                | <b>38,11</b> | <b>1,04</b> | <b>1,34</b> | <b>0,73</b> | <b>2,19</b> | <b>542,85</b>        | <b>626,47</b> | <b>197,84</b> | <b>16,62</b> | <b>2 634,50</b> | <b>41,36</b> | <b>0,01</b> | <b>0,13</b> |                  |      |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | C, мг        | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ  | 210          | 6,0              | 10,7        | 31,8         | 247,1                         | 0,52         | 0,06        | 0,12        | 0,06        | 0,15        | 111,75               | 97,24         | 16,90         | 0,38        | 188,21          | 9,00         | 0,00        | 0,01        | 181              | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                         | 40           | 5,0              | 4,5         | 0,3          | 61,3                          | 0,00         | 0,02        | 0,15        | 0,10        | 0,89        | 19,92                | 69,55         | 4,35          | 0,91        | 56,35           | 8,05         | 0,01        | 0,02        | 209              | 2011 |
| ВЕТЧИНА                               | 25           | 4,3              | 8,5         | 0,1          | 75,0                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  |      |
| БАТОН                                 | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00         | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 26,00         | 5,20          | 0,40        | 36,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2008             |      |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200/15/7     | 0,1              | 0,0         | 14,9         | 60,8                          | 0,79         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 12,49                | 4,66          | 4,34          | 0,41        | 21,28           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 377              | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>537</b>   | <b>18,4</b>      | <b>24,9</b> | <b>67,6</b>  | <b>549,0</b>                  | <b>1,31</b>  | <b>0,13</b> | <b>0,30</b> | <b>0,16</b> | <b>1,04</b> | <b>151,76</b>        | <b>197,45</b> | <b>30,78</b>  | <b>2,09</b> | <b>302,64</b>   | <b>17,05</b> | <b>0,01</b> | <b>0,03</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ с курицей | 250          | 9,5              | 8,8         | 23,1         | 210,4                         | 4,95         | 0,09        | 0,12        | 0,19        | 0,14        | 41,32                | 107,29        | 25,92         | 1,39        | 434,57          | 5,94         | 0,01        | 0,06        | 108              | 2011 |
| Сосиска отварная                      | 60           | 6,7              | 14,7        | 0,2          | 160,1                         | 0,00         | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 21,66                | 97,49         | 12,04         | 1,20        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 254              | 2008 |
| Макаронные изделия отварные с маслом  | 150          | 5,5              | 5,1         | 34,9         | 207,1                         | 0,00         | 0,07        | 0,02        | 0,01        | 0,04        | 31,03                | 42,38         | 10,63         | 1,00        | 64,27           | 0,77         | 0,01        | 0,01        | 202,1            | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД                    | 200          | 0,3              | 0,1         | 27,3         | 113,1                         | 2,40         | 0,01        | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 20,31                | 10,80         | 10,82         | 0,18        | 103,61          | 0,80         | 0,00        | 0,00        | 342,2            | 2011 |
| Хлеб Пшеничный 40                     | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,20                 | 33,60         | 13,20         | 0,80        | 51,60           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| ЯБЛОКО                                | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                          | 10,00        | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 16,00                | 11,00         | 8,00          | 2,20        | 278,00          | 2,00         | 0,00        | 0,01        |                  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>800</b>   | <b>25,5</b>      | <b>29,3</b> | <b>115,5</b> | <b>832,4</b>                  | <b>17,35</b> | <b>0,38</b> | <b>0,19</b> | <b>0,22</b> | <b>0,18</b> | <b>139,52</b>        | <b>302,57</b> | <b>80,61</b>  | <b>6,77</b> | <b>932,05</b>   | <b>9,50</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,09</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| Шоколад                               | 40           | 3,9              | 13,9        | 20,2         | 221,6                         | 0,00         | 0,03        | 0,18        | 0,01        | 0,00        | 140,80               | 123,60        | 27,20         | 0,60        | 184,80          | 2,20         | 0,00        | 0,00        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>40</b>    | <b>3,9</b>       | <b>13,9</b> | <b>20,2</b>  | <b>221,6</b>                  | <b>0,00</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,18</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>140,80</b>        | <b>123,60</b> | <b>27,20</b>  | <b>0,60</b> | <b>184,80</b>   | <b>2,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>47,8</b>      | <b>68,1</b> | <b>203,2</b> | <b>1 603,0</b>                | <b>18,66</b> | <b>0,54</b> | <b>0,66</b> | <b>0,39</b> | <b>1,21</b> | <b>432,09</b>        | <b>623,61</b> | <b>138,59</b> | <b>9,46</b> | <b>1 419,49</b> | <b>28,75</b> | <b>0,04</b> | <b>0,11</b> |                  |      |

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, г | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | углеводы, г  |                            | C, мг        | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                            |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ      | 250          | 7,3              | 13,6        | 52,3         | 361,1                      | 0,65         | 0,07        | 0,16        | 0,08        | 0,19        | 141,44               | 167,10        | 39,07         | 0,68        | 239,30          | 12,01        | 0,01        | 0,02        | 174              | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 74,8                       | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 0,07        | 0,15        | 1,20                 | 1,90          | 0,00          | 0,02        | 1,50            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 14               | 2011 |
| БАТОН                             | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                      | 0,00         | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 26,00         | 5,20          | 0,40        | 36,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200          | 3,3              | 2,4         | 26,6         | 142,2                      | 0,52         | 0,04        | 0,11        | 0,02        | 0,00        | 111,41               | 87,89         | 19,03         | 0,40        | 169,61          | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 379              | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>500</b>   | <b>13,6</b>      | <b>25,4</b> | <b>99,5</b>  | <b>682,9</b>               | <b>1,17</b>  | <b>0,15</b> | <b>0,29</b> | <b>0,17</b> | <b>0,34</b> | <b>261,64</b>        | <b>282,88</b> | <b>63,30</b>  | <b>1,49</b> | <b>447,21</b>   | <b>21,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0,02</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                            |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1,9              | 5,8         | 9,1          | 99,3                       | 12,34        | 0,05        | 0,05        | 0,20        | 0,00        | 51,81                | 45,35         | 21,37         | 1,01        | 325,69          | 4,41         | 0,00        | 0,02        | 88               | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ        | 80           | 9,1              | 17,0        | 8,5          | 223,8                      | 0,09         | 0,03        | 0,08        | 0,00        | 0,00        | 11,92                | 92,32         | 11,79         | 0,70        | 68,72           | 0,24         | 0,01        | 0,00        | 279              | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 150          | 3,3              | 5,3         | 22,8         | 153,0                      | 11,07        | 0,13        | 0,11        | 0,03        | 0,08        | 45,64                | 90,29         | 32,08         | 1,30        | 812,83          | 8,97         | 0,00        | 0,04        | 312              | 2011 |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ              | 200          | 0,2              | 0,0         | 25,7         | 105,0                      | 13,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,00                 | 5,00          | 3,00          | 0,00        | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 436              | 2008 |
| Хлеб Пшеничный                    | 60           | 4,6              | 0,4         | 30,1         | 142,1                      | 0,00         | 0,10        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 13,80                | 50,40         | 19,80         | 1,20        | 77,40           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>740</b>   | <b>19,2</b>      | <b>28,5</b> | <b>96,2</b>  | <b>723,2</b>               | <b>36,50</b> | <b>0,31</b> | <b>0,27</b> | <b>0,23</b> | <b>0,08</b> | <b>131,17</b>        | <b>283,36</b> | <b>88,03</b>  | <b>4,21</b> | <b>1 284,63</b> | <b>13,63</b> | <b>0,01</b> | <b>0,07</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |             |              |                            |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| БАНАН                             | 100          | 1,5              | 0,5         | 21,0         | 96,0                       | 10,00        | 0,04        | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 8,00                 | 28,00         | 42,00         | 0,60        | 348,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>100</b>   | <b>1,5</b>       | <b>0,5</b>  | <b>21,0</b>  | <b>96,0</b>                | <b>10,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,05</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>8,00</b>          | <b>28,00</b>  | <b>42,00</b>  | <b>0,60</b> | <b>348,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>34,3</b>      | <b>54,4</b> | <b>216,8</b> | <b>1 502,1</b>             | <b>47,67</b> | <b>0,50</b> | <b>0,61</b> | <b>0,42</b> | <b>0,42</b> | <b>400,81</b>        | <b>594,24</b> | <b>193,33</b> | <b>6,30</b> | <b>2 079,84</b> | <b>34,64</b> | <b>0,02</b> | <b>0,10</b> |                  |      |

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | углеводы, г  |                               | C, мг        | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| КАША "ЯНТАРНАЯ"                         | 215          | 7,2              | 10,5        | 40,3         | 285,5                         | 1,72         | 0,17        | 0,00        | 0,07        | 0,00        | 110,08               | 173,72        | 48,16         | 3,44         | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 187         | 2008             |      |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ              | 60/20/10     | 7,5              | 14,8        | 23,2         | 256,9                         | 0,05         | 0,05        | 0,06        | 0,11        | 0,15        | 145,74               | 103,87        | 10,94         | 0,62         | 58,90           | 0,00         | 0,00        | 0,01        | 1                | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 200/15/7     | 0,1              | 0,0         | 14,9         | 60,8                          | 0,79         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 12,49                | 4,66          | 4,34          | 0,41         | 21,28           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 377              | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>527</b>   | <b>14,9</b>      | <b>25,3</b> | <b>78,3</b>  | <b>603,2</b>                  | <b>2,56</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,07</b> | <b>0,18</b> | <b>0,15</b> | <b>268,31</b>        | <b>282,25</b> | <b>63,44</b>  | <b>4,47</b>  | <b>80,18</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ      | 250          | 7,6              | 7,5         | 17,4         | 168,0                         | 7,13         | 0,10        | 0,09        | 0,16        | 0,00        | 34,18                | 102,16        | 29,75         | 1,34         | 561,21          | 5,91         | 0,00        | 0,07        | 101              | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 55           | 7,6              | 10,1        | 3,8          | 136,8                         | 0,35         | 0,04        | 0,07        | 0,04        | 0,08        | 17,69                | 68,22         | 8,93          | 0,74         | 115,01          | 2,92         | 0,00        | 0,04        | 297              | 2011 |
| Гороховое пюре 200                      | 200          | 21,0             | 7,1         | 43,9         | 323,2                         | 0,00         | 0,57        | 0,12        | 0,03        | 0,11        | 95,95                | 194,82        | 76,68         | 6,03         | 688,54          | 4,79         | 0,00        | 0,03        | 306              | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,0              | 0,0         | 19,4         | 77,4                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,46                 | 0,00          | 1,80          | 0,00         | 1,20            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 349              | 2011 |
| Хлеб Пшеничный                          | 40           | 3,1              | 0,2         | 20,1         | 94,7                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 9,20                 | 33,60         | 13,20         | 0,80         | 51,60           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>745</b>   | <b>39,2</b>      | <b>24,9</b> | <b>104,5</b> | <b>800,1</b>                  | <b>7,48</b>  | <b>0,78</b> | <b>0,31</b> | <b>0,23</b> | <b>0,18</b> | <b>165,47</b>        | <b>398,80</b> | <b>130,36</b> | <b>8,91</b>  | <b>1 417,56</b> | <b>13,61</b> | <b>0,00</b> | <b>0,14</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| ВАФЛИ                                   | 30           | 0,8              | 1,0         | 23,2         | 106,2                         | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,80                 | 10,80         | 3,00          | 0,45         | 42,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2008             |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>30</b>    | <b>0,8</b>       | <b>1,0</b>  | <b>23,2</b>  | <b>106,2</b>                  | <b>0,00</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>4,80</b>          | <b>10,80</b>  | <b>3,00</b>   | <b>0,45</b>  | <b>42,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>54,9</b>      | <b>51,2</b> | <b>206,0</b> | <b>1 509,6</b>                | <b>10,04</b> | <b>1,01</b> | <b>0,39</b> | <b>0,41</b> | <b>0,33</b> | <b>438,58</b>        | <b>691,85</b> | <b>196,80</b> | <b>13,83</b> | <b>1 539,74</b> | <b>13,61</b> | <b>0,01</b> | <b>0,15</b> |                  |      |

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | C, мг        | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ. МОЛОКОМ 150/50     | 200          | 29,8             | 17,2        | 48,8         | 474,6                         | 0,48         | 0,07        | 0,45        | 0,10        | 0,16        | 339,53               | 364,03        | 43,35         | 0,76         | 360,94          | 4,71         | 0,04        | 0,06        | 223              | 2011 |
| БАТОН  | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00         | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 26,00         | 5,20          | 0,40         | 36,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2008             |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНИЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0         | 14,7         | 59,3                          | 0,02         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 10,77                | 3,71          | 3,82          | 0,37         | 13,46           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 376              | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>455</b>   | <b>32,9</b>      | <b>18,4</b> | <b>84,1</b>  | <b>638,6</b>                  | <b>0,50</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,48</b> | <b>0,10</b> | <b>0,16</b> | <b>357,89</b>        | <b>393,74</b> | <b>52,37</b>  | <b>1,53</b>  | <b>411,20</b>   | <b>4,71</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,06</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ                         | 250          | 6,9              | 2,9         | 17,2         | 122,8                         | 6,89         | 0,10        | 0,10        | 0,15        | 0,00        | 32,22                | 62,31         | 26,28         | 1,08         | 495,41          | 4,85         | 0,00        | 0,03        | 87               | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                  | 80           | 7,1              | 7,2         | 6,5          | 121,1                         | 8,90         | 0,03        | 0,06        | 0,03        | 0,09        | 30,51                | 74,66         | 15,61         | 1,26         | 211,09          | 4,69         | 0,00        | 0,02        | 298              | 2012 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                       | 250          | 14,4             | 12,3        | 65,1         | 428,1                         | 0,00         | 0,38        | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 44,47                | 318,94        | 214,17        | 7,54         | 447,83          | 3,88         | 0,01        | 0,02        | 171.1            | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 200/15/7     | 0,1              | 0,0         | 14,9         | 60,8                          | 0,79         | 0,00        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 12,49                | 4,66          | 4,34          | 0,41         | 21,28           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 377              | 2011 |
| Хлеб Пшеничный                                   | 35           | 2,7              | 0,2         | 17,6         | 82,9                          | 0,00         | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 8,05                 | 29,40         | 11,55         | 0,70         | 45,15           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>837</b>   | <b>31,3</b>      | <b>22,6</b> | <b>121,2</b> | <b>815,7</b>                  | <b>16,57</b> | <b>0,57</b> | <b>0,39</b> | <b>0,18</b> | <b>0,09</b> | <b>127,75</b>        | <b>489,96</b> | <b>271,94</b> | <b>10,99</b> | <b>1 220,76</b> | <b>13,42</b> | <b>0,01</b> | <b>0,08</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |      |
| ЙОГУРТ   | 125          | 2,5              | 1,9         | 3,8          | 60,0                          | 0,88         | 0,04        | 0,21        | 0,03        | 0,00        | 150,00               | 118,75        | 17,50         | 0,00         | 182,50          | 0,00         | 0,00        | 0,03        |                  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                      | <b>125</b>   | <b>2,5</b>       | <b>1,9</b>  | <b>3,8</b>   | <b>60,0</b>                   | <b>0,88</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,21</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>150,00</b>        | <b>118,75</b> | <b>17,50</b>  | <b>0,00</b>  | <b>182,50</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,03</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                            |              | <b>66,6</b>      | <b>42,8</b> | <b>209,1</b> | <b>1 514,3</b>                | <b>17,95</b> | <b>0,72</b> | <b>1,08</b> | <b>0,31</b> | <b>0,24</b> | <b>635,64</b>        | #####         | <b>341,82</b> | <b>12,52</b> | <b>1 814,46</b> | <b>18,13</b> | <b>0,05</b> | <b>0,16</b> |                  |      |

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, г | Витамины      |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептур |      |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | углеводы, г  |                            | C, мг         | B1, мг      | B2, мг      | A, мг       | D, мкг      | Ca, мг               | P, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | K, мг           | I, мкг       | Se, мг      | F, мг       |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                            |               |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                | 260          | 11,6             | 21,3        | 21,3         | 325,2                      | 0,10          | 0,05        | 0,10        | 0,13        | 0,20        | 301,89               | 175,48        | 17,22         | 0,99        | 73,22           | 0,47         | 0,02        | 0,02        | 204              | 2011 |
| БАТОН                                    | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                      | 0,00          | 0,04        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 26,00         | 5,20          | 0,40        | 36,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        |                  | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                          | 200          | 3,8              | 3,0         | 24,4         | 141,0                      | 0,52          | 0,03        | 0,11        | 0,02        | 0,00        | 111,42               | 95,58         | 27,49         | 0,87        | 207,29          | 9,00         | 0,00        | 0,00        | 382              | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>500</b>   | <b>18,4</b>      | <b>25,4</b> | <b>66,3</b>  | <b>571,0</b>               | <b>0,62</b>   | <b>0,12</b> | <b>0,22</b> | <b>0,14</b> | <b>0,20</b> | <b>420,91</b>        | <b>297,06</b> | <b>49,91</b>  | <b>2,26</b> | <b>317,31</b>   | <b>9,47</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,02</b> |                  |      |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |             |              |                            |               |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 2,8              | 2,9         | 20,0         | 117,5                      | 6,60          | 0,09        | 0,06        | 0,21        | 0,05        | 24,38                | 60,22         | 25,97         | 1,04        | 482,32          | 4,55         | 0,00        | 0,03        | 100              | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                           | 300          | 30,3             | 35,9        | 52,6         | 655,2                      | 2,66          | 0,15        | 0,22        | 0,37        | 0,00        | 46,99                | 312,38        | 64,23         | 2,68        | 484,26          | 8,01         | 0,01        | 0,20        | 291              | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                   | 200          | 0,1              | 0,1         | 24,9         | 100,9                      | 0,70          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,93                 | 1,74          | 2,82          | 0,35        | 50,16           | 0,35         | 0,00        | 0,00        | 342,1            | 2011 |
| Хлеб Пшеничный                           | 35           | 2,7              | 0,2         | 17,6         | 82,9                       | 0,00          | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 8,05                 | 29,40         | 11,55         | 0,70        | 45,15           | 0,00         | 0,00        | 0,01        |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>785</b>   | <b>35,9</b>      | <b>39,0</b> | <b>115,0</b> | <b>956,5</b>               | <b>9,97</b>   | <b>0,31</b> | <b>0,30</b> | <b>0,58</b> | <b>0,05</b> | <b>89,36</b>         | <b>403,74</b> | <b>104,56</b> | <b>4,77</b> | <b>1 061,90</b> | <b>12,91</b> | <b>0,01</b> | <b>0,24</b> |                  |      |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |             |              |                            |               |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |      |
| Апельсин                                 | 200          | 1,8              | 0,4         | 16,2         | 86,0                       | 120,00        | 0,08        | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 68,00                | 46,00         | 26,00         | 0,60        | 394,00          | 4,00         | 0,00        | 0,04        |                  | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>200</b>   | <b>1,8</b>       | <b>0,4</b>  | <b>16,2</b>  | <b>86,0</b>                | <b>120,00</b> | <b>0,08</b> | <b>0,06</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> | <b>68,00</b>         | <b>46,00</b>  | <b>26,00</b>  | <b>0,60</b> | <b>394,00</b>   | <b>4,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                    |              | <b>56,0</b>      | <b>64,9</b> | <b>197,5</b> | <b>1 613,5</b>             | <b>130,59</b> | <b>0,51</b> | <b>0,58</b> | <b>0,75</b> | <b>0,24</b> | <b>578,27</b>        | <b>746,80</b> | <b>180,47</b> | <b>7,64</b> | <b>1 773,21</b> | <b>26,38</b> | <b>0,03</b> | <b>0,30</b> |                  |      |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                                 | Пищевые вещества |         |             | Энергети-ческая ценность, | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|---------------------------------------|------------------|---------|-------------|---------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|                                       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                           | C, мг    | B1, мг | B2, мг | A, мг | D, мкг | Ca, мг               | P, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | K, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                  | 503,3            | 550,2   | 2 040,6     | 15 229,5                  | 479,41   | 6,93   | 7,94   | 4,74  | 6,50   | 5 133,14             | 7 333,45 | 2 068,51 | 106,86 | 18 617,19 | 289,37 | 0,25   | 1,77  |
| Среднее значение за период            | 45,8             | 50,0    | 185,5       | 1 384,5                   | 43,58    | 0,63   | 0,72   | 0,43  | 0,59   | 466,65               | 666,68   | 188,05   | 9,71   | 1 692,47  | 26,31  | 0,02   | 0,16  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 13,2             | 32,5    | 54,3        |                           |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| ОВЗ 1-4 класс | 513     | 778  | 99      |