

| 1 день                                     |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, кДж | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| 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             |  |
| Итого за прием пищи:                       | 530          | 15,3             | 28,2    | 91,2        | 680,6                        | 2,25     | 0,21   | 0,22   | 0,15  | 0,34   | 163,80               | 236,57 | 56,01  | 3,95   | 578,50 | 15,33  | 0,01   | 0,02  |             |                  |  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| 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 ЗАПЕЧЕНАЯ (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             | 200          | 11,5             | 9,8     | 52,1        | 342,0                        | 0,00     | 0,30   | 0,16   | 0,00  | 0,00   | 35,57                | 255,07 | 171,28 | 6,03   | 358,15 | 3,10   | 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                          | 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  |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                       | 765          | 42,8             | 39,3    | 115,2       | 989,3                        | 28,69    | 0,62   | 0,42   | 0,28  | 0,00   | 121,88               | 556,62 | 242,07 | 11,18  | #####  | 15,11  | 0,03   | 0,20  |             |                  |  |
| Полдник                                    |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| 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             |  |
| Итого за прием пищи:                       | 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  |             |                  |  |
| Всего за день:                             |              |                  | 60,7    | 69,3        | 210,2                        | 1 729,9  | 31,82  | 0,87   | 0,86  | 0,46   | 0,34                 | 435,68 | 911,94 | 315,57 | 15,13  | #####  | 30,44  | 0,04  | 0,25        |                  |  |

| 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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                             | 585          | 18,2             | 13,5    | 69,2        | 475,2                         | 1,80     | 0,38   | 0,70   | 0,24  | 0,90   | 495,04               | 348,11 | 53,42  | 5,51   | 536,51 | 27,00  | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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 200         | 200          | 7,3              | 6,6     | 46,5        | 274,5                         | 0,00     | 0,09   | 0,03   | 0,02  | 0,05   | 41,40                | 56,53  | 14,18  | 1,33   | 85,72  | 1,02   | 0,02   | 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  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 785          | 33,0             | 30,1    | 111,2       | 848,2                         | 7,42     | 0,34   | 0,26   | 0,26  | 0,05   | 115,73               | 354,42 | 83,92  | 5,84   | 912,32 | 10,29  | 0,02   | 0,17  |             |                  |
| Полдник  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                             | 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  |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 55,2             | 57,5    | 200,5       | 1 545,0                       | 9,22     | 0,75   | 1,14   | 0,50  | 0,95   | 751,57               | 826,13 | 164,54 | 11,95  | #####  | 39,49  | 0,02   | 0,18  |             |                  |

| 3 день   |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| 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, 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             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 455          | 32,9             | 18,4    | 84,1        | 638,6                    | 0,50     | 0,12   | 0,48   | 0,10  | 0,16   | 357,89               | 393,74 | 52,37  | 1,53   | 411,20 | 4,71   | 0,04   | 0,06  |             |                  |  |
| Обед   |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| 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                | 300          | 19,5             | 24,9    | 34,7        | 442,1                    | 18,61    | 0,25   | 0,24   | 0,05  | 0,00   | 45,01                | 241,19 | 61,57  | 3,16   | #####  | 14,53  | 0,00   | 0,16  | 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  |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                             | 785          | 24,1             | 30,9    | 89,7        | 738,3                    | 39,41    | 0,36   | 0,30   | 0,22  | 0,00   | 108,81               | 320,32 | 98,22  | 4,96   | #####  | 20,14  | 0,00   | 0,18  |             |                  |  |
| Полдник  |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| 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             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 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  |             |                  |  |
| Всего за день:                                   |              |                  | 57,8    | 50,2        | 197,0                    | 1 483,1  | 39,91  | 0,48   | 0,79  | 0,32   | 0,16                 | 471,50 | 724,86 | 153,60 | 6,94   | #####  | 24,85  | 0,04  | 0,24        |                  |  |

| 4 день                                |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, кДж | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 530          | 15,5             | 26,1    | 90,1        | 659,3                        | 1,14     | 0,25   | 0,28   | 0,16  | 0,33   | 257,89               | 310,79 | 82,32  | 2,69   | 522,01 | 21,85  | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| РАССОЛЬНИК Ленинградский              | 250          | 2,4              | 6,0     | 17,3        | 135,5                        | 7,10     | 0,09   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 37,24                | 70,84  | 26,58  | 1,09   | 517,88 | 5,07   | 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                          | 200          | 4,9              | 7,9     | 51,8        | 297,9                        | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,04  | 0,14   | 37,91                | 101,48 | 37,14  | 0,78   | 75,03  | 1,01   | 0,01   | 0,03  | 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  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 845          | 21,1             | 28,6    | 118,7       | 820,2                        | 17,80    | 0,25   | 0,21   | 0,28  | 0,14   | 133,20               | 308,72 | 100,68 | 4,14   | 883,81 | 9,45   | 0,01   | 0,14  |             |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                  | 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  |             |                  |
| Всего за день:                        |              | 38,4             | 55,1    | 224,9       | 1 565,5                      | 138,94   | 0,59   | 0,55   | 0,46  | 0,46   | 459,09               | 665,51 | 209,00 | 7,43   | #####  | 35,31  | 0,02   | 0,19  |             |                  |

| 5 день   |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность. | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                             | 506          | 16,8             | 20,8    | 101,5       | 664,4                    | 1,25     | 0,65   | 0,98   | 0,46  | 2,06   | 387,08               | 281,37 | 51,40  | 10,17  | 457,77 | 19,71  | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед   |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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                            | 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   | #####  | 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  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 845          | 19,8             | 23,9    | 84,1        | 631,7                    | 26,86    | 0,36   | 0,31   | 0,24  | 0,13   | 147,77               | 317,10 | 104,43 | 5,85   | #####  | 21,65  | 0,00   | 0,12  |             |                  |
| Полдник  |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                             | 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  |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 38,1             | 45,1    | 206,6       | 1 392,1                  | 38,11    | 1,04   | 1,34   | 0,73  | 2,19   | 542,85               | 626,47 | 197,84 | 16,62  | #####  | 41,36  | 0,01   | 0,13  |             |                  |

| 6 день                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| 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   |       |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                     | 537          | 18,4             | 24,9    | 67,6        | 549,0                         | 1,31     | 0,13   | 0,30   | 0,16  | 1,04   | 151,76               | 197,45 | 30,78  | 2,09   | 302,64 | 17,05  | 0,01   | 0,03  |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| 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 200 | 200          | 7,3              | 6,6     | 46,5        | 274,5                         | 0,00     | 0,09   | 0,03   | 0,02  | 0,05   | 41,40                | 56,53  | 14,18  | 1,33   | 85,72  | 1,02   | 0,02   | 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             |
| Итого за прием пищи:                     | 850          | 27,3             | 30,8    | 127,1       | 899,7                         | 17,35    | 0,40   | 0,19   | 0,22  | 0,19   | 149,89               | 316,71 | 84,15  | 7,10   | 953,50 | 9,76   | 0,03   | 0,09  |              |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                     | 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  |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 49,6             | 69,6    | 214,8       | 1 670,4                       | 18,66    | 0,56   | 0,67   | 0,40  | 1,23   | 442,45               | 637,76 | 142,13 | 9,80   | #####  | 29,01  | 0,04   | 0,12  |              |                  |

| 7 день                                       |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, кДж | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                         | 500          | 13,6             | 25,4    | 99,5        | 682,9                        | 1,17     | 0,15   | 0,29   | 0,17  | 0,34   | 261,64               | 282,88 | 63,30  | 1,49   | 447,21 | 21,01  | 0,01   | 0,02  |             |                  |
| Обед   |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 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 200                        | 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   | #####  | 11,96  | 0,00   | 0,05  | 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  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 790          | 20,3             | 30,2    | 103,8       | 773,7                        | 40,19    | 0,36   | 0,31   | 0,24  | 0,11   | 146,37               | 313,44 | 98,73  | 4,64   | #####  | 16,62  | 0,01   | 0,08  |             |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                              |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                         | 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  |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 35,4             | 56,1    | 224,4       | 1 552,6                      | 51,36    | 0,54   | 0,65   | 0,43  | 0,44   | 416,01               | 624,32 | 204,03 | 6,73   | #####  | 37,63  | 0,02   | 0,11  |             |                  |

| 8 день                                  |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| 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   | 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             |  |
| Итого за прием пищи:                    | 527          | 14,9             | 25,3    | 78,3        | 603,2                    | 2,56     | 0,23   | 0,07   | 0,18  | 0,15   | 268,31               | 282,25 | 63,44  | 4,47   | 80,18  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| 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                       | 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  |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                    | 745          | 39,2             | 24,9    | 104,5       | 800,1                    | 7,48     | 0,78   | 0,31   | 0,23  | 0,18   | 165,47               | 398,80 | 130,36 | 8,91   | #####  | 13,61  | 0,00   | 0,14  |              |                  |  |
| Полдник                                 |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |  |
| 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             |  |
| Итого за прием пищи:                    | 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  |              |                  |  |
| Всего за день:                          |              |                  | 54,9    | 51,2        | 206,0                    | 1 509,6  | 10,04  | 1,01   | 0,39  | 0,41   | 0,33                 | 438,58 | 691,85 | 196,80 | 13,83  | #####  | 13,61  | 0,01  | 0,15         |                  |  |



| 9 день   |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| 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  | 35           | 2,6              | 1,0     | 18,0        | 91,7                     | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,65                 | 22,75  | 4,55   | 0,35   | 32,20  | 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             |
| Итого за прием пищи:                             | 450          | 32,5             | 18,2    | 81,6        | 625,5                    | 0,50     | 0,11   | 0,47   | 0,10  | 0,16   | 356,94               | 390,49 | 51,72  | 1,48   | 406,60 | 4,71   | 0,04   | 0,06  |              |                  |
| Обед   |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| 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  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                             | 837          | 31,3             | 22,6    | 121,2       | 815,7                    | 16,57    | 0,57   | 0,39   | 0,18  | 0,09   | 127,75               | 489,96 | 271,94 | 10,99  | #####  | 13,42  | 0,01   | 0,08  |              |                  |
| Полдник  |              |                  |         |             |                          |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                             | 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  |              |                  |
| Всего за день:                                   |              | 66,2             | 42,6    | 206,5       | 1 501,2                  | 17,95    | 0,71   | 1,08   | 0,31  | 0,24   | 634,69               | 999,21 | 341,17 | 12,47  | #####  | 18,13  | 0,05   | 0,16  |              |                  |

| 10 день                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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          | 2,9              | 2,5     | 24,8        | 134,0                         | 1,00     | 0,04   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 121,00               | 90,00  | 14,00  | 1,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 433         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 500          | 17,5             | 24,9    | 66,7        | 564,0                         | 1,10     | 0,13   | 0,11   | 0,14  | 0,20   | 430,49               | 291,48 | 36,42  | 2,39   | 110,02 | 0,47   | 0,02   | 0,02  |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 785          | 35,9             | 39,0    | 115,0       | 956,5                         | 9,97     | 0,31   | 0,30   | 0,58  | 0,05   | 89,36                | 403,74 | 104,56 | 4,77   | #####  | 12,91  | 0,01   | 0,24  |             |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| 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             |
| Итого за прием пищи:                     | 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  |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 55,2             | 64,3    | 197,9       | 1 606,5                       | 131,07   | 0,52   | 0,47   | 0,74  | 0,24   | 587,84               | 741,22 | 166,98 | 7,76   | #####  | 17,38  | 0,03   | 0,30  |             |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                 | Пищевые вещества |         |             | Энергети-<br>ческая<br>ценность, | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|---------------------------------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|                                       | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                  | 511,5            | 561,2   | 2 088,8     | 15 555,8                         | 487,08   | 7,08   | 7,93   | 4,76  | 6,59   | 5 180,27             | 7 449,27 | 2 091,65 | 108,66 | 19 008,20 | 287,21 | 0,27   | 1,82  |
| Среднее значение за период            | 42,6             | 46,8    | 174,1       | 1 296,3                          | 40,59    | 0,59   | 0,66   | 0,40  | 0,55   | 431,69               | 620,77   | 174,30   | 9,05   | 1 584,02  | 23,93  | 0,02   | 0,15  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в | 13,2             | 32,5    | 54,3        |                                  |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей           | Завтрак | Обед | Полдник |
|-------------------------|---------|------|---------|
| Мобилизованные 7-11 лет | 512     | 803  | 99      |