

29.08.25 № 1

Приказ от 47.09.2

... .. Юрилова

№ 26



### Сезон (осень-зима)

Утверждено

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |          |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|----------|--------|--------|-------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>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                                                     | 608,89           | 591,32  | 2 736,11       | 19 766,18                           | 490,66   | 6,31   | 3,27   | 4,78  | 0,47   | 3 609,66             | 6 307,72 | 1 634,13 | 138,71 | 9 991,10 | 439,28 | 0,08   | 1,69  |
| Среднее значение за период                                               | 60,89            | 59,13   | 273,61         | 1 976,62                            | 49,07    | 0,63   | 0,33   | 0,48  | 0,05   | 360,97               | 630,77   | 163,41   | 13,87  | 999,11   | 43,93  | 0,01   | 0,17  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.3             | 26.9    | 60.8           |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |          |        |        |       |

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

| Возраст детей         | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|-----------------------|---------|------------|------|---------|------|
| Аллергический сад № 3 | 432     | 100        | 724  | 251     | 478  |

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |                   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводо-<br>ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                              | 180          | 6,03             | 9,20    | 21,60             | 197,10                        | 1,16     | 0,15   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 126,25               | 201,53 | 61,40  | 2,32   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 184          | 2008             |
| КАКАО                                          | 180          | 2,35             | 2,03    | 20,09             | 108,54                        | 0,81     | 0,04   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 98,01                | 72,90  | 11,34  | 0,81   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 433          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72             | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                   | 40           | 5,10             | 4,60    | 0,30              | 63,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0213         |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 430          | 15,47            | 16,09   | 54,71             | 429,83                        | 1,97     | 0,24   | 0,02   | 0,06  | 0,00   | 229,66               | 300,53 | 78,44  | 4,33   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| II Завтрак                                     |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ФРУКТЫ                                         | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62              | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64 | 1,76   | 0,00   | 0,01  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                           | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62              | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64 | 1,76   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| МОРКОВЬ ТЕРТАЯ                                 | 60           | 1,05             | 1,35    | 7,50              | 60,15                         | 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  |              | 2008             |
| СУП С ПТИЦЕЙ И МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С УКРОПОМ | 180/15       | 5,70             | 6,80    | 13,40             | 137,30                        | 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  | 0082         |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                  | 180          | 26,80            | 30,70   | 35,00             | 525,70                        | 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  | 291          | 2011             |
| КИСЕЛЬ                                         | 180          | 0,10             | 0,10    | 24,99             | 101,20                        | 1,80     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,47                 | 7,17   | 1,80   | 0,36   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 411          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43             | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 675          | 37,62            | 39,48   | 106,32            | 946,73                        | 1,80     | 0,12   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 15,27                | 59,37  | 13,20  | 2,76   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Полдник                                        |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                               | 50           | 4,60             | 6,10    | 29,80             | 191,90                        | 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  | 424          | 2011             |
| КЕФИР                                          | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,00              | 106,00                        | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 0,05  | 0,00   | 240,00               | 190,00 | 28,00  | 0,20   | 292,00 | 18,00  | 0,00   | 0,04  | 435          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                           | 250          | 10,40            | 11,10   | 37,80             | 297,90                        | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 0,05  | 0,00   | 240,00               | 190,00 | 28,00  | 0,20   | 292,00 | 18,00  | 0,00   | 0,04  |              |                  |
| Ужин                                           |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ С ОВОЩАМИ     | 80/60        | 11,50            | 4,40    | 4,10              | 108,90                        | 1,31     | 0,05   | 0,06   | 0,02  | 0,00   | 28,05                | 135,56 | 32,11  | 0,60   | 290,97 | 89,13  | 0,01   | 0,37  | 00401        |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                    | 160          | 5,86             | 5,12    | 33,37             | 213,10                        | 0,00     | 0,06   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 11,73                | 38,38  | 7,46   | 0,85   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 331          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                        | 200/7/3      | 0,00             | 0,00    | 8,67              | 36,79                         | 3,33     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,89                 | 11,11  | 5,56   | 1,11   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 431          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72             | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 540          | 19,35            | 9,78    | 58,86             | 419,98                        | 4,64     | 0,16   | 0,08   | 0,05  | 0,00   | 54,07                | 211,15 | 50,83  | 3,76   | 331,77 | 90,81  | 0,01   | 0,37  |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 83,19            | 76,80   | 266,31            | 2 135,80                      | 18,61    | 0,63   | 0,51   | 0,17  | 0,00   | 553,08               | 770,73 | 177,51 | 12,99  | 990,81 | 115,61 | 0,01   | 0,42  |              |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | 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 | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ        | 150/35       | 5,98             | 5,99    | 37,28       | 227,56                        | 1,81     | 0,10   | 0,04   | 0,27  | 0,05   | 26,96                | 58,78  | 16,15  | 1,33   | 159,31 | 2,30   | 0,01   | 0,03  | 332         | 2008             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОВЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) | 60           | 1,10             | 5,30    | 4,60        | 71,40                         | 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  | 0053        |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                             | 180          | 1,35             | 1,17    | 20,16       | 96,30                         | 0,90     | 0,02   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 54,90                | 40,50  | 6,30   | 0,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 432         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 455          | 10,42            | 12,72   | 74,76       | 456,45                        | 2,71     | 0,17   | 0,06   | 0,28  | 0,05   | 87,26                | 125,38 | 28,15  | 3,43   | 200,11 | 3,98   | 0,01   | 0,03  |             |                  |
| II Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| СОК                                          | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,90        | 50,10                         | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00   | 4,00   | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 442         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,90        | 50,10                         | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00   | 4,00   | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ            | 60           | 1,62             | 3,06    | 1,56        | 40,20                         | 3,60     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 16,80  | 7,80   | 0,42   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 20          | 2008             |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/К БУЛЬОНЕ                 | 180/15       | 7,00             | 3,70    | 16,30       | 127,50                        | 4,32     | 0,12   | 0,00   | 0,16  | 0,00   | 35,98                | 100,03 | 27,35  | 1,37   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 99          | 2008             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ               | 180          | 15,55            | 21,02   | 29,38       | 368,64                        | 17,28    | 0,20   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 25,92                | 188,64 | 50,40  | 2,88   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 299         | 2008             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                             | 180          | 0,00             | 0,00    | 23,13       | 94,52                         | 11,70    | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 4,50   | 2,70   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 436         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 675          | 28,14            | 28,31   | 95,80       | 753,24                        | 36,90    | 0,45   | 0,05   | 0,19  | 0,00   | 93,70                | 362,17 | 99,65  | 7,07   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                      | 50           | 3,75             | 4,90    | 37,20       | 208,50                        | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,01  | 0,00   | 14,50                | 45,00  | 10,00  | 1,05   | 55,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/7        | 0,00             | 0,00    | 16,90       | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,89                 | 7,83   | 3,91   | 0,98   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 257          | 3,75             | 4,90    | 54,10       | 247,20                        | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,01  | 0,00   | 19,39                | 52,83  | 13,91  | 2,03   | 55,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Ужин                                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ              | 180          | 15,54            | 11,83   | 27,93       | 291,17                        | 0,51     | 0,05   | 0,05   | 0,42  | 0,00   | 41,14                | 50,62  | 15,69  | 0,68   | 104,95 | 3,24   | 0,00   | 0,01  | 224         | 2011             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                               | 70           | 1,00             | 2,62    | 4,18        | 52,14                         | 0,02     | 0,02   | 0,01   | 0,02  | 0,00   | 17,76                | 12,91  | 2,49   | 0,10   | 25,76  | 1,66   | 0,00   | 0,00  | 330         | 2011             |
| КИСЕЛЬ                                       | 200          | 0,00             | 0,00    | 22,22       | 88,86                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,27                 | 3,60   | 1,31   | 0,00   | 0,59   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 006         |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 450          | 16,54            | 14,45   | 54,33       | 432,17                        | 0,53     | 0,07   | 0,06   | 0,44  | 0,00   | 67,17                | 67,13  | 19,49  | 0,78   | 131,30 | 4,90   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 59,35            | 60,48   | 288,89      | 1 939,16                      | 42,14    | 0,74   | 0,20   | 0,92  | 0,05   | 274,52               | 614,51 | 165,20 | 14,71  | 468,01 | 12,24  | 0,01   | 0,04  |             |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | 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  | І, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КАША ЯЧНЕВАЯ                                              | 200          | 7,18             | 8,38    | 35,78       | 250,04                        | 1,33     | 0,12   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 156,94               | 238,07 | 35,91  | 1,33   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 184         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 200/7        | 0,00             | 0,00    | 16,90       | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,89                 | 7,83   | 3,91   | 0,98   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                          | 5            | 0,10             | 4,00    | 0,10        | 45,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 14          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                      | 442          | 9,27             | 12,64   | 65,50       | 394,93                        | 1,33     | 0,17   | 0,02   | 0,05  | 0,00   | 167,23               | 272,00 | 45,52  | 3,51   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| II Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ФРУКТЫ                                                    | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64 | 1,76   | 0,00   | 0,01  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                      | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64 | 1,76   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                          | 60           | 2,18             | 6,15    | 4,71        | 82,61                         | 4,83     | 0,05   | 0,00   | 0,27  | 0,00   | 12,06                | 27,74  | 12,06  | 0,54   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 30          | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ НА М/К БУЛЬОНЕ | 180/15/5     | 2,75             | 3,23    | 7,12        | 101,80                        | 15,83    | 0,06   | 0,00   | 0,14  | 0,00   | 25,18                | 33,80  | 15,11  | 0,58   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 84          | 2008             |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ                            | 80/60        | 11,69            | 12,25   | 5,46        | 179,15                        | 0,70     | 0,03   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 11,20                | 114,07 | 16,80  | 2,10   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 264         | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                               | 130          | 5,40             | 4,70    | 34,90       | 203,50                        | 0,00     | 0,05   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 9,53                 | 31,18  | 6,06   | 0,69   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 331         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                          | 180          | 0,90             | 0,00    | 25,35       | 106,99                        | 0,90     | 0,02   | 0,00   | 0,08  | 0,00   | 26,07                | 25,17  | 16,18  | 0,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 440         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 770          | 26,89            | 26,86   | 102,97      | 796,43                        | 22,26    | 0,32   | 0,05   | 0,53  | 0,00   | 94,84                | 284,16 | 77,61  | 7,21   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Полдник                                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                                       | 50           | 3,21             | 5,57    | 33,25       | 196,22                        | 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  | 0458        |                  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                          | 200          | 0,00             | 0,00    | 25,70       | 105,00                        | 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             |
| Итого за прием пищи:                                      | 250          | 3,21             | 5,57    | 58,95       | 301,22                        | 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  |             |                  |
| Ужин                                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                         | 160          | 5,30             | 5,80    | 25,50       | 241,50                        | 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  | 312         | 2011             |
| СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ                                  | 70           | 7,06             | 13,65   | 0,54        | 153,45                        | 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  | 0275        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 200          | 0,54             | 0,00    | 17,69       | 92,80                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,24                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 0,84   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 460          | 14,89            | 19,71   | 56,45       | 548,94                        | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 13,64                | 26,10  | 7,50   | 1,20   | 41,64  | 1,68   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Всего за день:                                            |              | 54,61            | 65,13   | 292,49      | 2 082,88                      | 45,39    | 0,58   | 0,11   | 0,59  | 0,00   | 297,79               | 596,94 | 140,67 | 13,86  | 408,68 | 8,48   | 0,00   | 0,01  |             |                  |

# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ТУШЕНЫМИ ОВОЩАМИ                          | 180/25       | 6,90             | 8,30    | 22,80        | 191,00                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0185         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ                                    | 200/77       | 0,00             | 0,01    | 9,10         | 39,80                         | 1,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,82                 | 3,47   | 3,22   | 0,28   | 18,37    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377          | 2011             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                             | 15           | 3,48             | 4,43    | 0,00         | 54,60                         | 0,11     | 0,01   | 0,05   | 0,05  | 0,00   | 132,00               | 75,00  | 5,25   | 0,15   | 13,20    | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 15           | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                       | 464          | 12,37            | 13,00   | 44,62        | 346,59                        | 1,13     | 0,06   | 0,07   | 0,05  | 0,00   | 147,22               | 104,57 | 14,17  | 1,63   | 72,37    | 1,68   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| II Завтрак                                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СОК                                                        | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,90         | 61,00                         | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00   | 4,00   | 1,40   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                       | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,90         | 61,00                         | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00   | 4,00   | 1,40   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Обед                                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ                                 | 60           | 2,82             | 11,71   | 4,20         | 134,52                        | 3,60     | 0,02   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 100,89               | 66,66  | 14,41  | 1,02   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 48           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ С УКРОПОМ | 180/15/3     | 4,00             | 4,20    | 10,80        | 97,30                         | 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  | 0080         |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ                           | 180/50       | 17,50            | 14,30   | 18,50        | 240,20                        | 38,69    | 0,10   | 0,19   | 0,11  | 0,00   | 103,11               | 177,57 | 48,79  | 3,10   | 636,42   | 11,21  | 0,00   | 0,06  | 131          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                | 180          | 0,20             | 0,10    | 18,30        | 75,90                         | 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  | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 728          | 28,49            | 30,84   | 77,23        | 670,30                        | 42,29    | 0,23   | 0,24   | 0,14  | 0,00   | 214,80               | 296,43 | 74,60  | 6,52   | 718,02   | 14,57  | 0,00   | 0,06  |              |                  |
| Полдник                                                    |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ПРЯНИКИ                                                    | 50           | 2,95             | 2,35    | 37,50        | 183,00                        | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,50                 | 25,00  | 4,50   | 0,40   | 35,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ                                 | 200          | 0,18             | 0,00    | 11,20        | 59,20                         | 15,52    | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,50                | 5,76   | 6,76   | 0,23   | 68,59    | 0,19   | 0,00   | 0,00  | 344          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                       | 250          | 3,13             | 2,35    | 48,70        | 242,20                        | 15,52    | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 18,00                | 30,76  | 11,26  | 0,63   | 104,09   | 0,19   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Ужин                                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                | 150          | 5,36             | 3,43    | 34,22        | 189,32                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,02  | 0,05   | 4,34                 | 1,35   | 0,23   | 0,04   | 0,64     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 331          | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                             | 70           | 9,50             | 2,89    | 9,19         | 189,50                        | 0,35     | 0,07   | 0,05   | 0,01  | 0,00   | 25,32                | 124,07 | 30,39  | 0,81   | 228,87   | 73,10  | 0,01   | 0,31  | 257          | 2012             |
| КИСЕЛЬ                                                     | 200          | 0,00             | 0,00    | 22,22        | 88,86                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,27                 | 3,60   | 1,31   | 0,00   | 0,59     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 006          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                                       | 450          | 16,85            | 6,58    | 78,35        | 528,87                        | 0,35     | 0,12   | 0,07   | 0,03  | 0,05   | 43,33                | 155,12 | 37,63  | 2,05   | 270,90   | 74,78  | 0,01   | 0,31  |              |                  |
| Всего за день:                                             |              | 61,34            | 52,87   | 258,80       | 1 848,96                      | 61,29    | 0,47   | 0,40   | 0,22  | 0,05   | 430,35               | 593,88 | 141,66 | 12,23  | 1 165,38 | 91,22  | 0,01   | 0,38  |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КАША МАННАЯ                           | 200          | 6,40             | 8,50    | 24,80        | 200,80                        | 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  | 0168         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                      | 180          | 1,35             | 1,17    | 20,16        | 96,30                         | 0,90     | 0,02   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 54,90                | 40,50  | 6,30   | 0,90   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 432          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                      | 5            | 0,10             | 5,00    | 0,10         | 45,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 14           | 2011             |
| Итого за прием пищи:                  | 415          | 9,84             | 14,93   | 57,78        | 403,29                        | 0,90     | 0,07   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 60,30                | 66,60  | 12,00  | 2,10   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| II Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ФРУКТЫ                                | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62         | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64   | 1,76   | 0,00   | 0,01  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62         | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64   | 1,76   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ         | 60           | 1,80             | 5,00    | 7,00         | 71,80                         | 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  | 45           | 2011             |
| СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/15/3     | 5,50             | 6,30    | 11,60        | 113,70                        | 4,86     | 0,04   | 0,06   | 0,15  | 0,00   | 37,63                | 59,57  | 22,44  | 1,26   | 370,71   | 6,24   | 0,00   | 0,03  | 86           | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                     | 80/60        | 13,40            | 14,00   | 4,50         | 197,00                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                    | 130          | 2,52             | 2,59    | 20,51        | 115,67                        | 10,37    | 0,12   | 0,08   | 0,02  | 0,04   | 22,23                | 69,39  | 28,05  | 1,23   | 736,97   | 6,48   | 0,00   | 0,04  | 310          | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,60             | 0,30    | 18,10        | 89,20                         | 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  | 388          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 768          | 27,79            | 28,72   | 87,14        | 709,75                        | 15,23    | 0,27   | 0,19   | 0,17  | 0,04   | 70,66                | 181,16 | 61,89  | 4,89   | 1 189,28 | 16,08  | 0,00   | 0,07  |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| ПОВИДЛО                               | 20           | 0,20             | 0,00    | 38,40        | 154,60                        | 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  | 425          | 2011             |
| КИСЕЛЬ                                | 200          | 0,11             | 0,11    | 27,77        | 112,44                        | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,97                 | 7,97   | 2,00   | 0,40   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 411          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 250          | 2,30             | 0,37    | 78,89        | 328,23                        | 2,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 10,37                | 34,07  | 7,70   | 1,60   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Ужин                                  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                  | 180          | 22,90            | 15,60   | 20,20        | 380,90                        | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,02  | 0,05   | 7,05                 | 23,58  | 5,71   | 0,41   | 32,49    | 0,36   | 0,00   | 0,00  | 00366        |                  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                        | 70           | 1,00             | 2,62    | 4,18         | 52,14                         | 0,02     | 0,02   | 0,01   | 0,02  | 0,00   | 17,76                | 12,91  | 2,49   | 0,10   | 25,76    | 1,66   | 0,00   | 0,00  | 330          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 200/8        | 0,06             | 0,00    | 7,87         | 31,68                         | 0,01     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,56                 | 2,22   | 2,54   | 0,23   | 8,13     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 458          | 23,96            | 18,22   | 32,25        | 464,72                        | 0,03     | 0,05   | 0,02   | 0,04  | 0,05   | 32,37                | 38,71  | 10,74  | 0,74   | 66,38    | 2,02   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 64,24            | 62,59   | 264,68       | 1 947,35                      | 26,96    | 0,48   | 0,27   | 0,23  | 0,09   | 187,78               | 330,22 | 99,37  | 11,27  | 1 581,90 | 23,22  | 0,00   | 0,08  |              |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |                     |        |        |                     |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|---------------------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ            | 200          | 5,03             | 8,13    | 27,88        | 205,26                        | 1,29     | 0,05   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 138,13               | 136,84              | 29,69  | 1,29   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 189         | 2008             |
| КАКАО                          | 180          | 2,35             | 2,03    | 20,09        | 108,54                        | 0,81     | 0,04   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 98,01                | 72,90               | 11,34  | 0,81   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 433         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10               | 5,70   | 1,20   | 40,80               | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                   | 40           | 5,10             | 4,60    | 0,30         | 63,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0213        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 450          | 14,47            | 15,02   | 60,99        | 437,99                        | 2,10     | 0,14   | 0,02   | 0,06  | 0,00   | 241,54               | 235,84              | 46,73  | 3,30   | 40,80               | 1,68   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |                     |        |        |                     |        |        |       |             |                  |
| ФРУКТЫ                         | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 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:           | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 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  |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |                     |        |        |                     |        |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ      | 60           | 0,81             | 3,68    | 6,13         | 89,77                         | 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  | 51          | 2011             |
| СУП КУРИНЫЙ С МУЧНЫМИ КЛЕЦКАМИ | 180/15       | 5,70             | 6,80    | 13,40        | 137,30                        | 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  | 111         | 2012             |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                | 70           | 10,06            | 11,62   | 9,51         | 183,62                        | 0,34     | 0,05   | 0,07   | 0,03  | 0,00   | 17,75                | 89,48               | 14,33  | 1,16   | 116,15              | 2,82   | 0,01   | 0,05  | 294         | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ     | 130          | 6,44             | 6,20    | 27,50        | 189,66                        | 0,00     | 0,16   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 13,92                | 153,12              | 102,66 | 3,48   | 0,00                | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 181         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ     | 180          | 0,20             | 0,10    | 18,30        | 75,90                         | 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  | 344         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20               | 11,40  | 2,40   | 81,60               | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 695          | 27,18            | 28,93   | 100,27       | 798,63                        | 0,34     | 0,32   | 0,12   | 0,06  | 0,00   | 42,47                | 294,80              | 128,39 | 7,04   | 197,75              | 6,18   | 0,01   | 0,05  |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |                     |        |        |                     |        |        |       |             |                  |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ              | 50           | 4,42             | 5,23    | 32,88        | 196,20                        | 0,00     | 0,05   | 0,01   | 0,01  | 0,05   | 7,40                 | 29,96               | 5,54   | 0,35   | 47,05               | 0,57   | 0,01   | 0,01  | 415         | 2011             |
| КЕФИР                          | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,00         | 106,00                        | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 0,05  | 0,00   | 240,00               | 190,00              | 28,00  | 0,20   | 292,00              | 18,00  | 0,00   | 0,04  | 435         | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 10,22            | 10,23   | 40,88        | 302,20                        | 1,40     | 0,13   | 0,35   | 0,06  | 0,05   | 247,40               | 219,96              | 33,54  | 0,55   | 339,05              | 18,57  | 0,01   | 0,05  |             |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |                     |        |        |                     |        |        |       |             |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ             | 160          | 2,97             | 2,19    | 26,10        | 220,50                        | 12,20    | 0,14   | 0,09   | 0,02  | 0,03   | 23,77                | 80,99               | 32,90  | 1,43   | 866,98              | 7,63   | 0,00   | 0,05  | 310         | 2011             |
| РЫБА ПОД МАРИНАДОМ             | 80/60        | 9,56             | 2,51    | 3,17         | 104,50                        | 1,94     | 0,07   | 0,07   | 0,46  | 0,00   | 39,90                | 148,67              | 40,84  | 0,88   | 344,48              | 88,02  | 0,01   | 0,38  | 006         |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ        | 200/7/4      | 0,00             | 0,00    | 11,33        | 46,44                         | 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  | 377         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10               | 5,70   | 1,20   | 40,80               | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 541          | 14,52            | 4,96    | 53,32        | 432,63                        | 14,14    | 0,26   | 0,18   | 0,48  | 0,03   | 69,07                | 255,76              | 79,44  | 3,51   | <sup>1</sup> 252,26 | 97,33  | 0,01   | 0,43  |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 66,79            | 59,54   | 265,26       | <sup>2</sup> 018,45           | 27,98    | 0,88   | 0,69   | 0,67  | 0,08   | 616,48               | <sup>1</sup> 017,36 | 296,10 | 16,60  | <sup>2</sup> 107,86 | 125,76 | 0,03   | 0,54  |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КАША МАННАЯ                                   | 200          | 6,40             | 8,50    | 24,80        | 200,80                        | 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  | 0168         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 180          | 1,35             | 1,17    | 20,16        | 96,30                         | 0,90     | 0,02   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 54,90                | 40,50  | 6,30   | 0,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 432          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5            | 0,10             | 4,00    | 0,10         | 45,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 14           | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 415          | 9,84             | 13,93   | 57,78        | 403,29                        | 0,90     | 0,07   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 60,30                | 66,60  | 12,00  | 2,10   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| II Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| СОК                                           | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,90         | 60,00                         | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00   | 4,00   | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,90         | 60,00                         | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00   | 4,00   | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)          | 60           | 1,68             | 1,11    | 4,52         | 54,60                         | 2,23     | 0,05   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 10,06                | 31,16  | 10,55  | 0,35   | 55,27  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 12           | 2012             |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 180/15/3     | 3,71             | 5,32    | 9,19         | 101,03                        | 8,12     | 0,08   | 0,06   | 0,25  | 0,00   | 35,31                | 59,46  | 21,45  | 1,07   | 349,79 | 4,60   | 0,00   | 0,03  | 0015         |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ                            | 70           | 11,70            | 11,30   | 8,30         | 183,10                        | 0,00     | 0,06   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14,01                | 154,07 | 19,61  | 2,52   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 68           | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 130          | 3,20             | 3,50    | 21,90        | 210,50                        | 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  | 0321         |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                   | 180          | 0,59             | 0,24    | 15,21        | 96,68                         | 79,20    | 0,01   | 0,04   | 0,14  | 0,00   | 17,14                | 2,75   | 4,37   | 0,49   | 9,75   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 388          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 698          | 24,85            | 22,00   | 84,55        | 768,29                        | 89,55    | 0,31   | 0,18   | 0,39  | 0,00   | 87,32                | 299,64 | 67,38  | 6,83   | 496,41 | 7,96   | 0,00   | 0,03  |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                       | 50           | 4,08             | 5,33    | 40,33        | 225,92                        | 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  |              | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0,54             | 0,00    | 16,73        | 98,90                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,23                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 0,81   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 250          | 4,62             | 5,33    | 57,06        | 324,82                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,23                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 0,81   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Ужин                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО - РИСОВАЯ                  | 180          | 15,71            | 13,17   | 21,90        | 369,30                        | 0,27     | 0,03   | 0,07   | 0,02  | 0,05   | 58,88                | 69,37  | 15,87  | 0,44   | 101,91 | 4,87   | 0,00   | 0,01  | 188          | 2012             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                | 70           | 1,00             | 2,62    | 4,18         | 52,14                         | 0,02     | 0,02   | 0,01   | 0,02  | 0,00   | 17,76                | 12,91  | 2,49   | 0,10   | 25,76  | 1,66   | 0,00   | 0,00  | 330          | 2011             |
| КИСЕЛЬ                                        | 200          | 0,00             | 0,00    | 22,22        | 88,88                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,27                 | 3,60   | 1,31   | 0,00   | 0,59   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 006          |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 450          | 16,71            | 15,79   | 48,30        | 510,30                        | 0,29     | 0,05   | 0,08   | 0,04  | 0,05   | 84,91                | 85,88  | 19,67  | 0,54   | 128,26 | 6,53   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 56,52            | 57,15   | 257,59       | 2 066,70                      | 92,74    | 0,44   | 0,28   | 0,44  | 0,05   | 247,76               | 459,12 | 104,85 | 10,87  | 666,28 | 16,17  | 0,00   | 0,04  |              |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ              | 180          | 6,03             | 9,20    | 21,60       | 197,10                        | 1,16     | 0,15   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 126,25               | 201,53 | 61,40  | 2,32   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 184         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/7        | 0,00             | 0,00    | 16,90       | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,89                 | 7,83   | 3,91   | 0,98   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)               | 5            | 0,10             | 4,00    | 0,10        | 45,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 14          | 2011             |
| Итого за прием пищи:           | 422          | 8,12             | 13,46   | 51,32       | 341,99                        | 1,16     | 0,20   | 0,02   | 0,05  | 0,00   | 136,54               | 235,46 | 71,01  | 4,50   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ФРУКТ                          | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64   | 1,76   | 0,00   | 0,01  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62        | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64   | 1,76   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ               | 60           | 0,84             | 6,06    | 3,96        | 73,80                         | 9,00     | 0,01   | 0,00   | 0,15  | 0,00   | 22,80                | 21,60  | 11,40  | 0,60   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 51          | 2008             |
| СУП ХАРЧО НА М/К БУЛЬОНЕ       | 180/15       | 3,30             | 2,80    | 13,60       | 113,80                        | 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  | 0010        |                  |
| БЕФСТРОГАНОВ                   | 80/60        | 12,80            | 13,61   | 3,05        | 190,50                        | 0,47     | 0,06   | 0,13   | 0,01  | 0,00   | 22,50                | 131,41 | 17,86  | 1,33   | 245,22   | 5,67   | 0,00   | 0,04  | 250         | 2011             |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ      | 130          | 4,50             | 4,70    | 32,10       | 208,80                        | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,02  | 0,00   | 13,40                | 89,77  | 11,39  | 0,67   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 181         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,54             | 0,00    | 16,73       | 98,90                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,23                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 0,81     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 785          | 25,95            | 27,70   | 94,87       | 808,18                        | 9,47     | 0,21   | 0,18   | 0,18  | 0,00   | 77,73                | 294,98 | 53,85  | 5,00   | 327,63   | 9,03   | 0,00   | 0,04  |             |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ПРЯНИКИ                        | 50           | 2,95             | 2,35    | 37,50       | 208,30                        | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 5,50                 | 25,00  | 4,50   | 0,40   | 35,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ               | 200          | 0,00             | 0,00    | 25,70       | 105,00                        | 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             |
| Итого за прием пищи:           | 250          | 2,95             | 2,35    | 63,20       | 313,30                        | 13,00    | 0,05   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,50                | 30,00  | 7,50   | 0,40   | 35,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |             |                  |
| ГОРОШНИЦА                      | 160          | 11,86            | 3,23    | 24,79       | 245,50                        | 0,00     | 0,32   | 0,07   | 0,01  | 0,05   | 58,43                | 109,82 | 44,46  | 3,41   | 389,45   | 2,71   | 0,00   | 0,02  | 131         | 2011             |
| СОСИСКИ ГОВЯЖЬИ ОТВАРНЫЕ       | 70           | 7,06             | 13,65   | 0,54        | 153,45                        | 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  | 0275        |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА    | 200          | 0,66             | 0,27    | 16,90       | 118,68                        | 88,01    | 0,01   | 0,04   | 0,16  | 0,00   | 19,05                | 3,06   | 4,86   | 0,54   | 10,83    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 388         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001        |                  |
| Итого за прием пищи:           | 460          | 21,57            | 17,41   | 54,95       | 578,82                        | 88,01    | 0,38   | 0,13   | 0,17  | 0,05   | 82,88                | 138,98 | 55,02  | 5,15   | 441,08   | 4,39   | 0,00   | 0,02  |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 58,94            | 61,27   | 272,96      | 2 083,65                      | 120,44   | 0,87   | 0,36   | 0,41  | 0,05   | 324,73               | 709,10 | 194,42 | 16,99  | 1 089,65 | 16,86  | 0,00   | 0,07  |             |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ     | 150/35       | 5,98             | 5,99    | 37,28           | 227,56                        | 1,81     | 0,10   | 0,04   | 0,27  | 0,05   | 26,96                | 58,78  | 16,15  | 1,33   | 159,31 | 2,30   | 0,01   | 0,03  | 332          | 2008             |
| КИСЕЛЬ                                    | 200          | 0,00             | 0,00    | 22,22           | 88,86                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,27                 | 3,60   | 1,31   | 0,00   | 0,59   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 006          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72           | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 415          | 7,97             | 6,25    | 72,22           | 377,61                        | 1,81     | 0,15   | 0,06   | 0,27  | 0,05   | 40,63                | 88,48  | 23,16  | 2,53   | 200,70 | 3,98   | 0,01   | 0,03  |              |                  |
| II Завтрак                                |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| СОК                                       | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,90            | 61,00                         | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00   | 4,00   | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 100          | 0,50             | 0,10    | 9,90            | 61,00                         | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,00                 | 7,00   | 4,00   | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Обед                                      |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ                           | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,02            | 7,80                          | 3,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 14,40  | 8,40   | 0,36   | 84,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0034         |                  |
| БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ | 180/15/3     | 3,85             | 5,31    | 10,66           | 117,60                        | 7,97     | 0,06   | 0,08   | 0,21  | 0,00   | 39,58                | 64,00  | 24,82  | 1,31   | 413,88 | 6,23   | 0,00   | 0,03  | 0058         |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                       | 180          | 14,30            | 19,40   | 23,10           | 324,00                        | 6,00     | 0,12   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 25,20                | 228,00 | 43,20  | 3,60   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 258          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                          | 180          | 0,90             | 0,00    | 25,35           | 106,99                        | 0,90     | 0,02   | 0,00   | 0,08  | 0,00   | 26,07                | 25,17  | 16,18  | 0,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 440          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43           | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 678          | 23,50            | 25,30   | 85,56           | 678,77                        | 17,87    | 0,32   | 0,14   | 0,30  | 0,00   | 115,45               | 383,77 | 104,00 | 8,57   | 580,08 | 9,59   | 0,00   | 0,03  |              |                  |
| Полдник                                   |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                          | 50           | 4,60             | 6,10    | 29,80           | 191,90                        | 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  | 0469         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200          | 0,80             | 0,13    | 42,06           | 173,83                        | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 27,87                | 30,52  | 21,23  | 0,93   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 402          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                      | 250          | 5,40             | 6,23    | 71,86           | 365,73                        | 0,00     | 0,03   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 27,87                | 30,52  | 21,23  | 0,93   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Ужин                                      |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                           | 160          | 3,05             | 2,85    | 32,00           | 205,60                        | 0,00     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,05   | 8,27                 | 60,61  | 21,11  | 0,42   | 45,35  | 0,62   | 0,01   | 0,02  | 305          | 2011             |
| РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                   | 80/60        | 9,35             | 5,69    | 2,89            | 100,54                        | 2,11     | 0,09   | 0,00   | 0,23  | 0,00   | 15,47                | 99,14  | 19,69  | 0,49   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 231          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/8        | 0,06             | 0,00    | 7,87            | 31,68                         | 0,01     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,56                 | 2,22   | 2,54   | 0,23   | 8,13   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72           | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 538          | 14,45            | 8,80    | 55,48           | 399,01                        | 2,12     | 0,17   | 0,04   | 0,24  | 0,05   | 36,70                | 188,07 | 49,04  | 2,34   | 94,28  | 2,30   | 0,01   | 0,02  |              |                  |
| Всего за день:                            |              | 51,82            | 46,68   | 295,02          | 1 882,12                      | 23,80    | 0,68   | 0,24   | 0,82  | 0,10   | 227,65               | 697,84 | 201,43 | 15,77  | 875,06 | 15,87  | 0,02   | 0,08  |              |                  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ                                               | 200          | 6,40             | 8,50    | 24,80        | 200,80                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0185  |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                              | 180          | 1,35             | 1,17    | 20,16        | 96,30                         | 0,90     | 0,02   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 54,90                | 40,50  | 6,30   | 0,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 432   | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0001  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 410          | 9,74             | 9,93    | 57,68        | 358,29                        | 0,90     | 0,07   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 60,30                | 66,60  | 12,00  | 2,10   | 40,80  | 1,68   | 0,00   |       |              |                  |
| II Завтрак                                                    |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ФРУКТ                                                         | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62         | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64 | 1,76   | 0,00   | 0,01  | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 100          | 0,35             | 0,35    | 8,62         | 41,36                         | 8,80     | 0,03   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 14,08                | 9,68   | 7,04   | 1,94   | 244,64 | 1,76   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Обед                                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                                               | 60           | 0,93             | 2,97    | 6,13         | 95,20                         | 2,73     | 0,02   | 0,03   | 0,01  | 0,00   | 18,24                | 24,55  | 11,45  | 0,72   | 172,24 | 3,69   | 0,00   | 0,01  | 0054         |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ И УКРОПОМ | 180/15/3     | 4,50             | 4,20    | 12,90        | 108,80                        | 5,76     | 0,06   | 0,00   | 0,14  | 0,00   | 17,98                | 52,48  | 18,69  | 0,72   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 91    | 2008         |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                             | 80/60        | 11,73            | 12,26   | 3,94         | 172,47                        | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   |       |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                   | 130          | 5,40             | 4,70    | 34,90        | 203,50                        | 0,00     | 0,05   | 0,00   | 0,03  | 0,00   | 9,53                 | 31,18  | 6,06   | 0,69   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 331   | 2008         |                  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                              | 180          | 0,18             | 0,00    | 23,13        | 94,52                         | 11,70    | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,20                 | 4,50   | 2,70   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 436   | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 10,80                | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36   | 0,00   | 0001  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 768          | 26,71            | 24,66   | 106,43       | 796,87                        | 20,19    | 0,25   | 0,08   | 0,18  | 0,00   | 63,75                | 164,91 | 50,30  | 4,53   | 253,84 | 7,05   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Полдник                                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0,00  | 0001         |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                                | 20           | 4,22             | 5,36    | 0,00         | 66,18                         | 0,13     | 0,01   | 0,05   | 0,06  | 0,00   | 159,98               | 90,90  | 6,36   | 0,18   | 16,00  | 0,00   | 0,00   | 15    | 2011         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                 | 200/7        | 0,00             | 0,00    | 16,90        | 38,70                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4,89                 | 7,83   | 3,91   | 0,98   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 430   | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 257          | 6,21             | 5,62    | 29,62        | 166,07                        | 0,13     | 0,06   | 0,07   | 0,06  | 0,00   | 170,27               | 124,83 | 15,97  | 2,36   | 56,80  | 1,68   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| Ужин                                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| КАША МАННАЯ                                                   | 200          | 7,09             | 7,99    | 36,82        | 248,47                        | 1,29     | 0,08   | 0,00   | 0,05  | 0,00   | 127,45               | 122,30 | 20,60  | 1,29   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 184   | 2008         |                  |
| КИСЕЛЬ                                                        | 200          | 0,00             | 0,00    | 22,22        | 88,86                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,27                 | 3,60   | 1,31   | 0,00   | 0,59   | 0,00   | 0,00   | 006   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                   | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 5,40                 | 26,10  | 5,70   | 1,20   | 40,80  | 1,68   | 0,00   | 0001  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                          | 430          | 9,08             | 8,25    | 71,76        | 398,52                        | 1,29     | 0,13   | 0,02   | 0,05  | 0,00   | 141,12               | 152,00 | 27,61  | 2,49   | 41,39  | 1,68   | 0,00   | 0,00  |              |                  |
| Всего за день:                                                |              | 52,09            | 48,81   | 274,11       | 1 761,11                      | 31,31    | 0,54   | 0,21   | 0,31  | 0,00   | 449,52               | 518,02 | 112,92 | 13,42  | 637,47 | 13,85  | 0,00   | 0,03  |              |                  |