

ЦИКЛИЧНОЕ Цикличное МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

| 1 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг               | Fe, мг | К, мг               | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |                      |        |                     |        |                     |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО        | 40           | 1,16             | 2,01    | 2,43         | 32,37                         | 0,03     | 1,76  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 7,72                 | 7,49   | 21,58               | 0,25   | 40,82               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 10           | 2012             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                   | 140          | 12,78            | 17,82   | 2,51         | 221,74                        | 0,06     | 0,21  | 0,25  | 2,08   | 0,40   | 88,39                | 14,75  | 192,58              | 2,17   | 190,99              | 22,53  | 0,05  | 0,03   | 214          | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                       | 200          | 3,11             | 2,48    | 11,64        | 81,96                         | 0,03     | 0,58  | 0,02  | 0,00   | 0,12   | 113,99               | 17,15  | 82,48               | 0,97   | 179,49              | 9,20   | 0,00  | 0,00   | 267          | 2014             |
| БАТОН                                               | 25           | 1,50             | 0,58    | 10,28        | 52,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 3,80                 | 2,60   | 13,00               | 0,20   | 18,40               | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 405          | 18,55            | 22,89   | 26,86        | 388,47                        | 0,14     | 2,55  | 0,27  | 2,08   | 0,55   | 213,90               | 41,99  | 309,64              | 3,59   | 429,70              | 31,73  | 0,05  | 0,03   |              |                  |
| II Завтрак                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |                      |        |                     |        |                     |        |       |        |              |                  |
| КЕФИР                                               | 180          | 5,22             | 4,50    | 7,20         | 95,40                         | 0,07     | 1,26  | 0,05  | 0,00   | 0,31   | 216,00               | 25,20  | 171,00              | 0,18   | 262,80              | 16,20  | 0,04  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 180          | 5,22             | 4,50    | 7,20         | 95,40                         | 0,07     | 1,26  | 0,05  | 0,00   | 0,31   | 216,00               | 25,20  | 171,00              | 0,18   | 262,80              | 16,20  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |                      |        |                     |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                      | 50           | 0,55             | 0,10    | 1,91         | 12,05                         | 0,03     | 12,55 | 0,08  | 0,00   | 0,02   | 7,03                 | 10,04  | 13,05               | 0,50   | 145,58              | 1,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1     | 4,38             | 5,52    | 9,08         | 108,44                        | 0,06     | 7,72  | 0,20  | 0,03   | 0,07   | 38,24                | 21,14  | 64,48               | 0,92   | 349,24              | 4,60   | 0,04  | 0,00   | 95           | 2008             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                             | 70/70        | 9,10             | 11,30   | 14,90        | 196,80                        | 0,10     | 1,00  | 0,50  | 0,10   | 0,10   | 26,90                | 30,40  | 191,20              | 2,80   | 440,60              | 9,80   | 0,00  | 0,00   | 277          | 2012             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                          | 150          | 8,46             | 6,21    | 38,26        | 242,42                        | 0,22     | 0,00  | 0,02  | 0,08   | 0,12   | 22,56                | 125,53 | 186,83              | 4,39   | 263,43              | 2,28   | 0,01  | 0,00   | 323          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                               | 180          | 0,14             | 0,10    | 15,21        | 62,86                         | 0,01     | 0,72  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,65                | 5,28   | 5,18                | 0,65   | 56,63               | 0,36   | 0,00  | 0,00   | 394          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 5,40                 | 5,70   | 26,10               | 1,20   | 40,80               | 1,68   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 761          | 24,62            | 23,49   | 92,08        | 683,76                        | 0,47     | 21,99 | 0,80  | 0,21   | 0,34   | 112,78               | 198,09 | 486,84              | 10,46  | <sup>1</sup> 296,28 | 19,72  | 0,05  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |                      |        |                     |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                     | 150          | 13,35            | 14,47   | 10,61        | 227,00                        | 0,06     | 18,15 | 0,00  | 0,00   | 0,10   | 53,77                | 29,89  | 136,39              | 2,41   | 411,83              | 7,85   | 0,05  | 0,00   | 306          | 2008             |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                 | 70           | 6,85             | 3,91    | 25,32        | 164,50                        | 0,05     | 0,08  | 0,02  | 0,08   | 0,07   | 41,60                | 9,19   | 68,52               | 0,43   | 76,90               | 1,77   | 0,01  | 0,01   | 479          | 2008             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                          | 180          | 0,00             | 0,00    | 20,21        | 88,26                         | 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   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48         | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 3,60                 | 3,80   | 17,40               | 0,80   | 27,20               | 1,12   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                     | 80           | 0,72             | 0,16    | 6,48         | 34,40                         | 0,03     | 48,00 | 0,01  | 0,00   | 0,02   | 27,20                | 10,40  | 18,40               | 0,24   | 157,60              | 1,60   | 0,02  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 500          | 22,24            | 18,72   | 71,10        | 554,95                        | 0,18     | 66,23 | 0,03  | 0,08   | 0,21   | 126,17               | 53,28  | 240,71              | 3,88   | 673,53              | 12,34  | 0,08  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                      |              | 70,63            | 69,60   | 197,24       | 1 722,58                      | 0,86     | 92,03 | 1,15  | 2,37   | 1,41   | 668,85               | 318,56 | <sup>1</sup> 208,19 | 18,11  | <sup>2</sup> 662,31 | 79,99  | 0,22  | 0,04   |              |                  |

2 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг                  | К, мг                   | I, мкг                  | F, мг  | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                                    |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |                         |                         |                         |        |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                          | 40           | 5,51             | 5,54    | 11,42           | 118,57                        | 0,02     | 0,05  | 0,03  | 0,00   | 0,04   | 131,82               | 7,47   | 81,80  | 0,34                    | 36,12                   | 0,00                    | 0,00   | 0,00   | 3            | 2014             |  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                                      | 180          | 6,21             | 7,44    | 28,36           | 205,82                        | 0,10     | 0,50  | 0,04  | 0,09   | 0,13   | 114,49               | 28,26  | 143,78 | 1,34                    | 213,14                  | 8,64                    | 0,00   | 0,02   | 189          | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                 | 180          | 2,94             | 2,30    | 11,64           | 79,69                         | 0,03     | 0,49  | 0,02  | 0,00   | 0,10   | 103,64               | 15,26  | 76,98  | 0,25                    | 151,44                  | 8,55                    | 0,00   | 0,00   | 028          |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                       | 400          | 14,66            | 15,28   | 51,42           | 404,08                        | 0,15     | 1,04  | 0,09  | 0,09   | 0,27   | 349,95               | 50,99  | 302,56 | 1,93                    | 400,70                  | 17,19                   | 0,00   | 0,02   |              |                  |  |
| II Завтрак                                                 |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |                         |                         |                         |        |        |              |                  |  |
| ЙОГУРТ                                                     | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00                    | 182,50                  | 0,00                    | 0,03   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                       | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00                    | 182,50                  | 0,00                    | 0,03   | 0,00   |              |                  |  |
| Обед                                                       |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |                         |                         |                         |        |        |              |                  |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                             | 50           | 0,40             | 0,05    | 0,85            | 6,50                          | 0,01     | 2,50  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 11,50                | 7,00   | 12,00  | 0,30                    | 70,50                   | 0,00                    | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1     | 4,20             | 4,49    | 11,30           | 102,56                        | 0,05     | 4,07  | 0,17  | 0,04   | 0,05   | 21,52                | 17,04  | 55,87  | 0,88                    | 303,76                  | 3,80                    | 0,03   | 0,00   | 85/120       | 2012             |  |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                                   | 70           | 11,31            | 4,17    | 2,01            | 90,61                         | 0,05     | 0,27  | 0,06  | 0,39   | 0,10   | 30,57                | 18,42  | 143,50 | 0,67                    | 230,45                  | 81,10                   | 0,01   | 0,01   | 249          | 2012             |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ                               | 150          | 2,96             | 4,88    | 19,57           | 134,77                        | 0,11     | 9,15  | 0,60  | 0,08   | 0,10   | 45,28                | 34,05  | 84,20  | 1,26                    | 686,87                  | 8,39                    | 0,04   | 0,00   | 125          | 2008             |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                           | 180          | 0,01             | 0,00    | 22,66           | 90,62                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 12,59                | 1,89   | 8,32   | 0,00                    | 2,81                    | 0,00                    | 0,00   | 0,00   | 406          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72           | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20                    | 40,80                   | 1,68                    | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                                      | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42           | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 5,70                 | 3,90   | 19,50  | 0,30                    | 27,60                   | 0,00                    | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                       | 721          | 23,12            | 14,72   | 84,53           | 564,85                        | 0,30     | 15,99 | 0,83  | 0,51   | 0,29   | 132,56               | 88,00  | 349,49 | 4,61                    | <sup>1</sup> 362,<br>79 | 94,97                   | 0,08   | 0,01   |              |                  |  |
| Полдник                                                    |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |                         |                         |                         |        |        |              |                  |  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                              | 130          | 13,29            | 16,74   | 23,06           | 296,43                        | 0,07     | 1,19  | 0,17  | 0,00   | 0,10   | 15,21                | 28,01  | 136,11 | 1,14                    | 213,63                  | 3,55                    | 0,09   | 0,00   | 304          | 2012             |  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                         | 65           | 5,28             | 5,69    | 27,01           | 180,58                        | 0,06     | 6,50  | 0,04  | 0,21   | 0,06   | 28,30                | 11,57  | 53,16  | 0,84                    | 124,37                  | 3,13                    | 0,01   | 0,01   | 451          | 2008             |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                              | 180          | 2,78             | 2,23    | 10,50           | 73,82                         | 0,02     | 0,52  | 0,01  | 0,00   | 0,11   | 102,25               | 15,12  | 73,66  | 0,81                    | 159,59                  | 8,28                    | 0,00   | 0,00   | 267          | 2014             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                | 15           | 0,99             | 0,13    | 6,36            | 30,59                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 2,70                 | 2,85   | 13,05  | 0,60                    | 20,40                   | 0,84                    | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| ГРУША                                                      | 75           | 0,30             | 0,23    | 7,73            | 35,25                         | 0,02     | 3,75  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 14,25                | 9,00   | 12,00  | 1,50                    | 116,25                  | 0,75                    | 0,01   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                       | 465          | 22,64            | 25,02   | 74,66           | 616,67                        | 0,20     | 11,96 | 0,22  | 0,21   | 0,30   | 162,71               | 66,55  | 287,98 | 4,89                    | 634,24                  | 16,55                   | 0,11   | 0,01   |              |                  |  |
| Всего за день:                                             |              |                  | 63,92   | 58,15           | 216,25                        | 1 656,24 | 0,69  | 29,87 | 1,17   | 0,81   | 1,07                 | 795,22 | 223,04 | <sup>1</sup> 058,<br>78 | 11,43                   | <sup>2</sup> 580,<br>23 | 128,71 | 0,22   | 0,04         |                  |  |

3 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг   | F, мг | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                              | 40           | 1,85             | 3,09    | 22,60        | 124,08                        | 0,02     | 2,40  | 0,01  | 0,05   | 0,01   | 7,38                 | 4,70   | 16,66  | 0,29   | 43,53  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 2            | 2008             |  |
| КАША "ДРУЖБА"                                   | 180          | 5,42             | 7,92    | 24,04        | 189,99                        | 0,07     | 0,70  | 0,05  | 0,08   | 0,15   | 143,73               | 26,09  | 129,07 | 0,45   | 225,90 | 12,68    | 0,01  | 0,00   | 190          | 2008             |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 200          | 3,09             | 2,48    | 11,69        | 82,11                         | 0,03     | 0,58  | 0,02  | 0,00   | 0,12   | 113,54               | 16,75  | 81,74  | 0,89   | 177,01 | 9,20     | 0,00  | 0,00   | 267          | 2014             |  |
| Итого за прием пищи:                            | 420          | 10,36            | 13,49   | 58,33        | 396,18                        | 0,12     | 3,68  | 0,08  | 0,13   | 0,28   | 264,65               | 47,54  | 227,47 | 1,63   | 446,44 | 21,88    | 0,01  | 0,00   |              |                  |  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |              |                  |  |
| ЙОГУРТ                                          | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64         | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50 | 0,00     | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                            | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64         | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50 | 0,00     | 0,03  | 0,00   |              |                  |  |
| Обед                                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 60           | 0,83             | 4,03    | 4,87         | 58,98                         | 0,01     | 2,28  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 19,97                | 11,35  | 22,34  | 0,73   | 164,19 | 3,99     | 0,01  | 0,00   | 33           | 2012             |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/10    | 3,90             | 4,20    | 13,40        | 110,60                        | 0,00     | 5,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 91           | 2008             |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                            | 70           | 12,78            | 10,56   | 7,14         | 175,08                        | 0,06     | 0,59  | 0,03  | 0,00   | 0,10   | 29,38                | 14,22  | 110,20 | 0,88   | 183,85 | 3,98     | 0,07  | 0,00   | 308          | 2012             |  |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ            | 150          | 2,18             | 1,94    | 9,70         | 71,45                         | 0,05     | 5,92  | 1,11  | 0,00   | 0,06   | 54,26                | 26,58  | 50,64  | 0,88   | 185,01 | 4,64     | 0,03  | 0,00   | 129          | 2008             |  |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                  | 180          | 0,54             | 0,00    | 29,70        | 122,40                        | 0,04     | 10,80 | 0,11  | 0,00   | 0,07   | 9,00                 | 21,60  | 27,00  | 0,36   | 273,60 | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72        | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80  | 1,68     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                           | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99        | 91,70                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 6,65                 | 4,55   | 22,75  | 0,35   | 32,20  | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                            | 745          | 24,85            | 22,01   | 95,52        | 691,40                        | 0,25     | 25,09 | 1,25  | 0,00   | 0,28   | 124,66               | 84,00  | 259,03 | 4,40   | 879,65 | 14,29    | 0,11  | 0,00   |              |                  |  |
| Полдник                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |              |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                   | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25         | 7,00                          | 0,02     | 5,00  | 0,01  | 0,00   | 0,02   | 11,50                | 7,00   | 21,00  | 0,50   | 70,50  | 1,50     | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                             | 140          | 14,96            | 14,56   | 12,90        | 242,51                        | 0,10     | 6,69  | 0,01  | 0,00   | 0,13   | 19,27                | 30,70  | 156,72 | 2,42   | 697,57 | 9,49     | 0,06  | 0,00   | 258          | 2008             |  |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ          | 180          | 0,12             | 0,05    | 5,74         | 26,14                         | 0,00     | 1,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 12,12                | 5,35   | 2,47   | 0,13   | 30,55  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 439          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 25           | 1,66             | 0,22    | 10,60        | 50,99                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 4,50                 | 4,75   | 21,75  | 1,00   | 34,00  | 1,40     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                         | 40           | 3,00             | 3,92    | 29,76        | 166,80                        | 0,03     | 0,00  | 0,01  | 0,00   | 0,02   | 11,60                | 8,00   | 36,00  | 0,84   | 44,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| ГРУША                                           | 75           | 0,30             | 0,23    | 7,73         | 35,25                         | 0,02     | 3,75  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 14,25                | 9,00   | 12,00  | 1,50   | 116,25 | 0,75     | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                            | 510          | 20,44            | 19,03   | 67,98        | 528,69                        | 0,22     | 16,94 | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 73,24                | 64,80  | 249,94 | 6,39   | 992,87 | 13,14    | 0,08  | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                                  |              |                  | 59,15   | 57,66        | 227,47                        | 1 686,91 | 0,63  | 46,59 | 1,39   | 0,13   | 0,98                 | 612,55 | 213,84 | 855,19 | 12,42  | 2 501,46 | 49,31 | 0,23   | 0,00         |                  |  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                          | 40           | 6,10             | 6,46    | 9,97        | 123,63                        | 0,02     | 0,14   | 0,06  | 0,00   | 0,07   | 179,42               | 9,34   | 111,70   | 0,38   | 36,00    | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 3            | 2014             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                                        | 180          | 4,44             | 6,55    | 25,94       | 181,18                        | 0,04     | 0,49   | 0,04  | 0,08   | 0,11   | 103,88               | 22,91  | 104,31   | 0,33   | 165,53   | 8,91   | 0,01  | 0,00   | 189          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                            | 180          | 3,17             | 2,58    | 12,59       | 87,22                         | 0,03     | 0,47   | 0,01  | 0,00   | 0,10   | 99,23                | 21,33  | 80,72    | 0,61   | 172,70   | 8,10   | 0,00  | 0,00   | 433          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                       | 400          | 13,71            | 15,59   | 48,50       | 392,03                        | 0,09     | 1,10   | 0,11  | 0,08   | 0,28   | 382,53               | 53,58  | 296,73   | 1,32   | 374,23   | 17,01  | 0,02  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| РЯЖЕКА                                                                     | 180          | 5,22             | 4,50    | 7,56        | 97,20                         | 0,04     | 1,44   | 0,05  | 0,00   | 0,23   | 223,20               | 25,20  | 165,60   | 0,18   | 262,80   | 16,20  | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                       | 180          | 5,22             | 4,50    | 7,56        | 97,20                         | 0,04     | 1,44   | 0,05  | 0,00   | 0,23   | 223,20               | 25,20  | 165,60   | 0,18   | 262,80   | 16,20  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                                                   | 50           | 0,41             | 3,49    | 3,48        | 47,71                         | 0,02     | 1,24   | 0,54  | 0,00   | 0,02   | 14,93                | 10,50  | 15,17    | 0,59   | 102,93   | 1,70   | 0,01  | 0,00   | 40           | 2012             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10    | 4,11             | 5,31    | 7,22        | 98,20                         | 0,04     | 10,21  | 0,19  | 0,03   | 0,06   | 44,89                | 19,83  | 58,56    | 1,07   | 304,07   | 4,91   | 0,03  | 0,00   | 84           | 2008             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                                                     | 60/30        | 16,25            | 7,72    | 2,53        | 167,88                        | 0,18     | 12,32  | 5,66  | 0,06   | 1,39   | 16,79                | 15,27  | 234,57   | 5,14   | 283,56   | 6,70   | 0,17  | 0,03   | 256          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                | 150/5        | 5,63             | 4,66    | 35,94       | 208,40                        | 0,07     | 0,00   | 0,02  | 0,08   | 0,02   | 9,49                 | 7,56   | 41,87    | 0,95   | 65,33    | 0,79   | 0,01  | 0,01   | 331          | 2008             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                               | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18       | 77,40                         | 0,02     | 3,60   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,60                | 7,20   | 12,60    | 2,52   | 216,00   | 1,80   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72       | 61,19                         | 0,05     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 5,40                 | 5,70   | 26,10    | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                       | 725          | 29,29            | 21,62   | 80,07       | 660,78                        | 0,38     | 27,37  | 6,41  | 0,17   | 1,53   | 104,10               | 66,06  | 388,87   | 11,47  | 1 012,69 | 17,58  | 0,22  | 0,04   |              |                  |
| Полдник                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                                                   | 70           | 10,02            | 6,35    | 6,02        | 121,40                        | 0,06     | 0,72   | 0,05  | 0,25   | 0,10   | 42,51                | 19,53  | 139,11   | 0,60   | 212,29   | 79,76  | 0,30  | 0,02   | 269          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                          | 120          | 2,52             | 4,04    | 17,08       | 115,14                        | 0,10     | 8,29   | 0,02  | 0,06   | 0,08   | 30,38                | 23,38  | 67,71    | 0,96   | 609,15   | 6,78   | 0,03  | 0,00   | 335          | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                                | 180          | 0,71             | 0,29    | 19,80       | 98,21                         | 0,01     | 95,04  | 0,18  | 0,00   | 0,06   | 20,59                | 5,25   | 3,30     | 0,58   | 11,75    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 441          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                                | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48        | 40,79                         | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 3,60                 | 3,80   | 17,40    | 0,80   | 27,20    | 1,12   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                                                      | 15           | 1,13             | 0,44    | 7,71        | 39,30                         | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 2,85                 | 1,95   | 9,75     | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| ВАФЛИ                                                                      | 30           | 0,84             | 0,99    | 23,19       | 106,20                        | 0,01     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 4,80                 | 3,00   | 10,80    | 0,45   | 42,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАНАН                                                                      | 70           | 1,05             | 0,35    | 14,70       | 67,20                         | 0,03     | 7,00   | 0,02  | 0,00   | 0,04   | 5,60                 | 29,40  | 19,60    | 0,42   | 243,60   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                       | 505          | 17,59            | 12,64   | 96,98       | 588,24                        | 0,27     | 111,05 | 0,27  | 0,31   | 0,31   | 110,33               | 86,31  | 267,67   | 3,96   | 1 159,79 | 87,66  | 0,33  | 0,02   |              |                  |
| Всего за день:                                                             |              | 65,81            | 54,35   | 233,11      | 1 738,25                      | 0,78     | 140,96 | 6,84  | 0,56   | 2,35   | 820,16               | 231,15 | 1 118,87 | 16,93  | 2 809,51 | 138,45 | 0,57  | 0,06   |              |                  |

5 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 40           | 2,21             | 5,65    | 15,00           | 119,78                        | 0,02     | 0,00  | 0,03  | 0,09   | 0,01   | 5,74                 | 3,51   | 18,46  | 0,28   | 28,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2014             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                       | 180          | 5,25             | 5,27    | 26,68           | 174,79                        | 0,05     | 0,47  | 0,03  | 0,05   | 0,11   | 102,64               | 15,18  | 86,95  | 0,34   | 168,44   | 8,18   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 200          | 3,27             | 2,56    | 12,29           | 85,98                         | 0,03     | 0,55  | 0,02  | 0,00   | 0,11   | 115,19               | 16,96  | 85,56  | 0,27   | 168,31   | 9,50   | 0,00  | 0,00   | 028          |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 420          | 10,73            | 13,48   | 53,97           | 380,55                        | 0,10     | 1,02  | 0,08  | 0,14   | 0,23   | 223,57               | 35,65  | 190,97 | 0,89   | 365,25   | 17,68  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                   | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25            | 6,97                          | 0,01     | 4,98  | 0,01  | 0,00   | 0,02   | 11,45                | 6,97   | 20,92  | 0,50   | 70,22    | 1,49   | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20       | 5,58             | 5,31    | 11,76           | 117,42                        | 0,08     | 5,92  | 0,14  | 0,04   | 0,07   | 21,44                | 22,80  | 78,55  | 1,28   | 486,18   | 5,74   | 0,03  | 0,00   | 84           | 2012             |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                            | 70           | 11,01            | 8,11    | 2,64            | 127,41                        | 0,05     | 0,32  | 0,05  | 0,27   | 0,09   | 36,52                | 19,19  | 141,48 | 0,53   | 239,89   | 83,09  | 0,38  | 0,02   | 268          | 2012             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)               | 150          | 2,48             | 6,92    | 12,31           | 122,25                        | 0,07     | 9,85  | 0,49  | 0,08   | 0,06   | 34,04                | 23,58  | 56,34  | 0,97   | 392,14   | 3,85   | 0,04  | 0,00   | 349          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                     | 180          | 0,50             | 0,15    | 24,22           | 102,56                        | 0,00     | 0,27  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 24,98                | 22,64  | 16,88  | 0,61   | 196,25   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 401          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 2,00             | 0,30    | 12,70           | 61,20                         | 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   |              | 2008             |
| БАТОН                                    | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42           | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 5,70                 | 3,90   | 19,50  | 0,30   | 27,60    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 730          | 24,22            | 21,71   | 80,30           | 616,41                        | 0,24     | 21,34 | 0,69  | 0,39   | 0,27   | 134,13               | 99,08  | 333,67 | 4,19   | 1 412,28 | 94,17  | 0,46  | 0,02   |              |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ            | 150/13       | 26,60            | 13,60   | 33,00           | 376,36                        | 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   | 224          | 2008             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 200          | 5,91             | 5,09    | 9,78            | 110,00                        | 0,05     | 1,09  | 0,03  | 0,00   | 0,22   | 214,20               | 23,52  | 151,20 | 0,17   | 306,60   | 18,90  | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |
| ПРЯНИК                                   | 30           | 1,77             | 1,41    | 22,50           | 109,80                        | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 3,30                 | 2,70   | 15,00  | 0,24   | 21,30    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| ЯБЛОКО                                   | 80           | 0,32             | 0,32    | 7,84            | 37,60                         | 0,02     | 8,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,80                | 6,40   | 8,80   | 1,76   | 222,40   | 1,60   | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 473          | 34,60            | 20,42   | 73,12           | 633,76                        | 0,09     | 9,09  | 0,03  | 0,00   | 0,25   | 230,30               | 32,62  | 175,00 | 2,17   | 550,30   | 20,50  | 0,01  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 73,05            | 58,74   | 213,03          | 1 701,36                      | 0,47     | 32,33 | 0,83  | 0,53   | 0,96   | 738,00               | 184,85 | 818,39 | 7,25   | 2 510,33 | 132,35 | 0,50  | 0,02   |              |                  |

6 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг               | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                          | 20           | 2,48             | 2,25    | 0,14            | 30,66                         | 0,01     | 0,00  | 0,05  | 0,44   | 0,08   | 9,96                 | 2,17   | 34,78  | 0,45   | 28,18               | 4,03   | 0,01  | 0,01   | 213          | 2008             |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 200          | 6,18             | 6,91    | 28,80           | 202,78                        | 0,12     | 0,53  | 0,04  | 0,07   | 0,12   | 116,03               | 34,24  | 136,24 | 0,91   | 211,20              | 10,43  | 0,01  | 0,00   | 189          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180          | 2,77             | 2,18    | 12,70           | 82,13                         | 0,03     | 0,47  | 0,01  | 0,00   | 0,10   | 98,32                | 14,29  | 72,42  | 0,22   | 142,82              | 8,10   | 0,00  | 0,00   | 395          | 2012             |
| БАТОН                                 | 25           | 1,88             | 0,73    | 12,85           | 65,50                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 4,75                 | 3,25   | 16,25  | 0,25   | 23,00               | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 425          | 13,31            | 12,07   | 54,49           | 381,07                        | 0,19     | 1,00  | 0,10  | 0,51   | 0,31   | 229,06               | 53,95  | 259,69 | 1,83   | 405,20              | 22,56  | 0,02  | 0,01   |              |                  |
| II Завтрак                            |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50              | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50              | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                    | 50           | 0,81             | 5,00    | 6,08            | 72,69                         | 0,03     | 3,86  | 0,03  | 0,00   | 0,03   | 11,07                | 8,93   | 21,36  | 0,41   | 229,61              | 1,85   | 0,01  | 0,00   | 43           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10       | 5,95             | 2,52    | 24,67           | 145,50                        | 0,16     | 4,52  | 0,21  | 0,03   | 0,06   | 35,56                | 30,78  | 77,97  | 1,79   | 450,48              | 4,06   | 0,02  | 0,00   | 99           | 2008             |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                 | 70           | 9,21             | 10,77   | 7,30            | 163,04                        | 0,04     | 2,16  | 0,04  | 0,20   | 0,08   | 23,20                | 15,22  | 98,59  | 1,51   | 208,61              | 5,27   | 0,03  | 0,00   | 280          | 2008             |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 130          | 2,08             | 3,82    | 13,00           | 94,59                         | 0,02     | 5,67  | 0,02  | 0,07   | 0,05   | 49,99                | 28,20  | 56,01  | 1,81   | 408,88              | 9,92   | 0,03  | 0,00   | 324          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА                  | 180          | 0,50             | 0,15    | 24,22           | 102,56                        | 0,00     | 0,27  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 24,98                | 22,64  | 16,88  | 0,61   | 196,25              | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 401          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72           | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80               | 1,68   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                 | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42           | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 5,70                 | 3,90   | 19,50  | 0,30   | 27,60               | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 700          | 22,79            | 23,39   | 103,41          | 718,17                        | 0,33     | 16,48 | 0,30  | 0,30   | 0,27   | 155,90               | 115,37 | 316,41 | 7,63   | <sup>1</sup> 562,23 | 22,78  | 0,09  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                        | 50           | 0,40             | 0,10    | 0,90            | 6,50                          | 0,00     | 2,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ           | 70           | 9,77             | 3,20    | 5,30            | 88,93                         | 0,05     | 0,21  | 0,03  | 0,18   | 0,06   | 17,98                | 16,26  | 117,60 | 0,49   | 198,12              | 72,24  | 0,33  | 0,01   | 263          | 2012             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 130          | 2,56             | 4,76    | 16,96           | 121,61                        | 0,10     | 7,93  | 0,53  | 0,08   | 0,09   | 39,34                | 29,50  | 73,04  | 1,10   | 595,32              | 7,26   | 0,04  | 0,00   | 125          | 2008             |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ                       | 180          | 0,87             | 0,00    | 22,17           | 96,03                         | 0,03     | 2,88  | 0,39  | 0,00   | 0,06   | 32,40                | 16,20  | 29,16  | 0,32   | 441,00              | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48            | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 3,60                 | 3,80   | 17,40  | 0,80   | 27,20               | 1,12   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                 | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99           | 91,70                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 6,65                 | 4,55   | 22,75  | 0,35   | 32,20               | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАНАН СВЕЖИЙ                          | 70           | 1,05             | 0,35    | 14,70           | 67,20                         | 0,03     | 7,00  | 0,02  | 0,00   | 0,04   | 5,60                 | 29,40  | 19,60  | 0,42   | 243,60              | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 555          | 18,60            | 9,61    | 86,50           | 512,76                        | 0,29     | 20,52 | 0,97  | 0,26   | 0,28   | 105,57               | 99,71  | 279,55 | 3,48   | <sup>1</sup> 537,44 | 80,62  | 0,37  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 58,20            | 48,20   | 250,04          | 1 682,64                      | 0,85     | 38,88 | 1,40  | 1,07   | 1,07   | 640,53               | 286,53 | 974,40 | 12,94  | <sup>3</sup> 687,37 | 125,96 | 0,51  | 0,02   |              |                  |

7 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг               | Fe, мг | К, мг               | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |                     |        |                     |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО              | 40           | 1,16             | 2,01    | 2,43            | 32,37                         | 0,03     | 1,76  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 7,72                 | 7,49   | 21,58               | 0,25   | 40,82               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 10           | 2012             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                         | 130          | 12,70            | 17,36   | 2,37            | 216,68                        | 0,06     | 0,19  | 0,25  | 2,08   | 0,39   | 85,00                | 14,39  | 190,34              | 2,16   | 186,60              | 22,26  | 0,05  | 0,03   | 214          | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                             | 200          | 3,07             | 2,48    | 11,65           | 81,87                         | 0,03     | 0,57  | 0,02  | 0,00   | 0,12   | 113,10               | 16,36  | 81,00               | 0,82   | 174,53              | 9,20   | 0,00  | 0,00   | 267          | 2014             |
| БАТОН                                                     | 30           | 2,33             | 0,90    | 15,93           | 81,22                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 5,89                 | 4,03   | 20,15               | 0,31   | 28,52               | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                      | 400          | 19,26            | 22,75   | 32,38           | 412,14                        | 0,15     | 2,52  | 0,27  | 2,08   | 0,54   | 211,71               | 42,27  | 313,07              | 3,54   | 430,47              | 31,46  | 0,05  | 0,03   |              |                  |
| II Завтрак                                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |                     |        |                     |        |       |        |              |                  |
| КЕФИР                                                     | 180          | 5,22             | 4,50    | 7,20            | 95,40                         | 0,07     | 1,26  | 0,05  | 0,00   | 0,31   | 216,00               | 25,20  | 171,00              | 0,18   | 262,80              | 16,20  | 0,04  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                      | 180          | 5,22             | 4,50    | 7,20            | 95,40                         | 0,07     | 1,26  | 0,05  | 0,00   | 0,31   | 216,00               | 25,20  | 171,00              | 0,18   | 262,80              | 16,20  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |                     |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                             | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25            | 6,97                          | 0,01     | 4,98  | 0,01  | 0,00   | 0,02   | 11,45                | 6,97   | 20,92               | 0,50   | 70,22               | 1,49   | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/15/10    | 4,51             | 5,47    | 7,39            | 102,59                        | 0,05     | 7,42  | 0,17  | 0,03   | 0,06   | 43,92                | 20,31  | 63,31               | 1,01   | 377,49              | 5,28   | 0,03  | 0,00   | 88           | 2008             |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                                             | 80           | 10,35            | 11,07   | 2,86            | 152,70                        | 0,04     | 0,43  | 0,07  | 0,34   | 0,13   | 31,27                | 11,29  | 101,14              | 0,87   | 150,13              | 6,03   | 0,06  | 0,00   | 310          | 2012             |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                                    | 150          | 3,41             | 5,70    | 14,85           | 125,28                        | 0,08     | 9,82  | 0,69  | 0,09   | 0,09   | 67,30                | 29,46  | 74,58               | 1,09   | 363,46              | 6,54   | 0,03  | 0,00   | 338          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                           | 180          | 0,12             | 0,10    | 30,23           | 122,96                        | 0,01     | 1,08  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 16,26                | 3,66   | 12,03               | 0,53   | 78,16               | 0,54   | 0,00  | 0,00   | 405          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72           | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 5,40                 | 5,70   | 26,10               | 1,20   | 40,80               | 1,68   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                                     | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99           | 91,70                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 6,65                 | 4,55   | 22,75               | 0,35   | 32,20               | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                      | 750          | 23,41            | 23,67   | 87,29           | 663,39                        | 0,28     | 23,73 | 0,94  | 0,46   | 0,33   | 182,25               | 81,94  | 320,83              | 5,55   | <sup>1</sup> 112,46 | 21,56  | 0,13  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                                   |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |                     |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                           | 150          | 13,24            | 14,44   | 9,73            | 222,82                        | 0,05     | 18,15 | 0,00  | 0,00   | 0,10   | 55,33                | 29,42  | 134,92              | 2,41   | 410,32              | 7,83   | 0,04  | 0,00   | 306          | 2008             |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                       | 70           | 7,02             | 4,99    | 25,34           | 174,95                        | 0,05     | 0,08  | 0,02  | 0,09   | 0,07   | 42,60                | 9,35   | 70,45               | 0,44   | 78,30               | 1,89   | 0,01  | 0,01   | 479          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                           | 180          | 0,30             | 0,07    | 18,36           | 75,77                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 18,47                | 7,03   | 15,79               | 0,37   | 113,81              | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 401          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 15           | 0,98             | 0,15    | 6,38            | 30,60                         | 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   |              | 2008             |
| ЯБЛОКО                                                    | 80           | 0,32             | 0,32    | 7,84            | 37,60                         | 0,02     | 8,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,80                | 6,40   | 8,80                | 1,76   | 222,40              | 1,60   | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                      | 495          | 21,86            | 19,97   | 67,65           | 541,74                        | 0,14     | 26,23 | 0,02  | 0,09   | 0,20   | 129,20               | 52,20  | 229,96              | 4,98   | 824,83              | 11,32  | 0,06  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 69,75            | 70,89   | 194,52          | 1 712,67                      | 0,64     | 53,74 | 1,28  | 2,63   | 1,38   | 739,16               | 201,61 | <sup>1</sup> 034,86 | 14,25  | <sup>2</sup> 630,56 | 80,54  | 0,28  | 0,04   |              |                  |

8 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                           | 35           | 2,21             | 5,09    | 15,00           | 114,70                        | 0,02     | 0,00  | 0,02  | 0,08   | 0,01   | 5,67                 | 3,51   | 18,36  | 0,28   | 28,40    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2014             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                          | 180          | 4,51             | 6,16    | 26,91           | 181,81                        | 0,04     | 0,49  | 0,04  | 0,07   | 0,11   | 103,83               | 23,33  | 105,53 | 0,34   | 166,42   | 8,92   | 0,01  | 0,00   | 189          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 180          | 3,17             | 2,58    | 12,59           | 87,22                         | 0,03     | 0,47  | 0,01  | 0,00   | 0,10   | 99,24                | 21,34  | 80,72  | 0,61   | 172,70   | 8,10   | 0,00  | 0,00   | 272          | 2014             |
| Итого за прием пищи:                         | 395          | 9,89             | 13,83   | 54,50           | 383,73                        | 0,09     | 0,96  | 0,07  | 0,15   | 0,22   | 208,74               | 48,18  | 204,61 | 1,23   | 367,52   | 17,02  | 0,01  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                   |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                       | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                              | 60           | 0,83             | 4,03    | 4,87            | 58,98                         | 0,01     | 2,28  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 19,97                | 11,35  | 22,34  | 0,73   | 164,19   | 3,99   | 0,01  | 0,00   | 33           | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ               | 150          | 12,58            | 13,36   | 24,53           | 268,88                        | 0,16     | 11,64 | 0,02  | 0,05   | 0,14   | 23,38                | 41,96  | 166,04 | 2,69   | 992,89   | 11,08  | 0,07  | 0,00   | 291          | 2012             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/10    | 3,99             | 5,04    | 13,49           | 120,40                        | 0,07     | 5,46  | 0,19  | 0,03   | 0,07   | 31,39                | 22,61  | 72,72  | 0,95   | 424,81   | 4,85   | 0,04  | 0,00   | 91           | 2008             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                   | 180          | 5,54             | 2,03    | 21,00           | 88,26                         | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№022       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72           | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80    | 1,68   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                        | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99           | 91,70                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 6,65                 | 4,55   | 22,75  | 0,35   | 32,20    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 675          | 27,56            | 25,74   | 94,60           | 689,41                        | 0,33     | 22,38 | 0,21  | 0,08   | 0,26   | 93,39                | 87,57  | 309,95 | 5,92   | 1 655,39 | 21,60  | 0,12  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                               | 50           | 0,55             | 0,10    | 1,91            | 12,07                         | 0,03     | 12,58 | 0,08  | 0,00   | 0,02   | 7,04                 | 10,06  | 13,08  | 0,50   | 145,87   | 1,01   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                 | 150          | 7,42             | 9,20    | 29,07           | 228,98                        | 0,07     | 0,13  | 0,08  | 0,50   | 0,12   | 51,74                | 11,25  | 85,49  | 1,27   | 113,48   | 6,66   | 0,02  | 0,01   | 208          | 2012             |
| НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ       | 180          | 0,10             | 0,00    | 22,98           | 113,20                        | 0,00     | 0,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 13,48                | 4,45   | 4,95   | 0,32   | 7,56     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 439          | 2008             |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                          | 70           | 8,56             | 6,20    | 30,13           | 211,25                        | 0,06     | 0,04  | 0,04  | 0,17   | 0,08   | 42,39                | 10,54  | 80,80  | 0,57   | 82,52    | 1,79   | 0,02  | 0,02   | 249          | 2014             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 15           | 0,99             | 0,13    | 6,36            | 30,59                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 2,70                 | 2,85   | 13,05  | 0,60   | 20,40    | 0,84   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                              | 100          | 0,80             | 0,20    | 7,50            | 38,00                         | 0,06     | 38,00 | 0,01  | 0,00   | 0,03   | 35,00                | 11,00  | 17,00  | 0,10   | 155,00   | 0,00   | 0,15  | 0,00   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 565          | 18,42            | 15,83   | 97,95           | 634,09                        | 0,25     | 51,25 | 0,21  | 0,67   | 0,26   | 152,35               | 50,15  | 214,37 | 3,36   | 524,83   | 10,30  | 0,19  | 0,03   |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 59,37            | 58,53   | 252,69          | 1 777,87                      | 0,71     | 75,47 | 0,52  | 0,90   | 0,95   | 604,48               | 203,40 | 847,68 | 10,51  | 2 730,24 | 48,92  | 0,35  | 0,03   |              |                  |

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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | I, мкг   | F, мг | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                                             |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                  | 30           | 1,84             | 4,70    | 12,50           | 99,81                         | 0,02     | 0,00  | 0,02  | 0,08   | 0,01   | 4,79                 | 2,93   | 15,39  | 0,23     | 23,75    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 1            | 2014             |  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                                      | 200          | 6,54             | 8,11    | 26,58           | 206,15                        | 0,13     | 0,55  | 0,04  | 0,07   | 0,14   | 127,42               | 47,18  | 165,11 | 1,19     | 253,32   | 11,27    | 0,01  | 0,00   | 189          | 2008             |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                       | 180          | 2,78             | 2,23    | 10,50           | 73,82                         | 0,02     | 0,52  | 0,01  | 0,00   | 0,11   | 102,25               | 15,12  | 73,66  | 0,81     | 159,59   | 8,28     | 0,00  | 0,00   | 267          | 2014             |  |
| Итого за прием пищи:                                                | 410          | 11,16            | 15,04   | 49,58           | 379,78                        | 0,17     | 1,07  | 0,07  | 0,15   | 0,26   | 234,46               | 65,23  | 254,16 | 2,23     | 436,66   | 19,55    | 0,01  | 0,00   |              |                  |  |
| II Завтрак                                                          |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| РЯЖЕКА                                                              | 180          | 5,22             | 4,50    | 7,56            | 97,20                         | 0,04     | 1,44  | 0,05  | 0,00   | 0,23   | 223,20               | 25,20  | 165,60 | 0,18     | 262,80   | 16,20    | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                                | 180          | 5,22             | 4,50    | 7,56            | 97,20                         | 0,04     | 1,44  | 0,05  | 0,00   | 0,23   | 223,20               | 25,20  | 165,60 | 0,18     | 262,80   | 16,20    | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| Обед                                                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                       | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25            | 7,00                          | 0,02     | 5,00  | 0,01  | 0,00   | 0,02   | 11,50                | 7,00   | 21,00  | 0,50     | 70,50    | 1,50     | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1     | 5,22             | 3,71    | 17,58           | 124,95                        | 0,08     | 6,00  | 0,18  | 0,02   | 0,07   | 25,72                | 22,46  | 70,57  | 1,08     | 427,48   | 4,39     | 0,04  | 0,00   | 100          | 2008             |  |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                                         | 80           | 16,98            | 9,29    | 2,72            | 181,86                        | 0,19     | 13,00 | 5,86  | 0,27   | 1,42   | 22,00                | 20,25  | 254,15 | 5,47     | 341,33   | 8,43     | 0,18  | 0,03   | 34           | 2012             |  |
| ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ                                                      | 130          | 2,96             | 4,23    | 14,75           | 109,90                        | 0,09     | 10,44 | 0,74  | 0,07   | 0,08   | 49,26                | 31,45  | 70,50  | 1,18     | 448,86   | 6,07     | 0,03  | 0,00   | 330          | 2012             |  |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ                                                     | 180          | 0,90             | 0,00    | 22,86           | 99,00                         | 0,04     | 7,20  | 0,49  | 0,00   | 0,07   | 36,00                | 18,00  | 32,40  | 0,36     | 441,00   | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                         | 30           | 1,99             | 0,26    | 12,72           | 61,19                         | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20     | 40,80    | 1,68     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                                               | 25           | 1,95             | 0,75    | 13,36           | 68,12                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 4,94                 | 3,38   | 16,90  | 0,26     | 23,92    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                                | 706          | 30,40            | 18,29   | 85,24           | 652,02                        | 0,50     | 41,64 | 7,28  | 0,36   | 1,69   | 154,82               | 108,24 | 491,62 | 10,05    | 1 793,89 | 22,07    | 0,26  | 0,03   |              |                  |  |
| Полдник                                                             |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                        | 40           | 4,96             | 4,49    | 0,27            | 61,30                         | 0,02     | 0,00  | 0,10  | 0,89   | 0,15   | 32,07                | 7,05   | 69,55  | 0,91     | 57,25    | 8,05     | 0,02  | 0,01   | 213          | 2008             |  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                                    | 180          | 0,13             | 0,01    | 13,97           | 58,93                         | 0,00     | 2,30  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 13,24                | 3,29   | 2,85   | 0,13     | 24,47    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 436          | 2008             |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ                                          | 60/35        | 6,76             | 10,06   | 3,91            | 134,01                        | 0,03     | 7,70  | 0,17  | 0,00   | 0,07   | 50,49                | 24,85  | 115,13 | 0,87     | 249,29   | 1,85     | 0,15  | 0,01   | 52           | 2008             |  |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                    | 70           | 6,77             | 3,15    | 39,29           | 212,47                        | 0,08     | 0,15  | 0,00  | 0,00   | 0,05   | 40,17                | 11,75  | 67,25  | 0,57     | 114,57   | 3,40     | 0,01  | 0,02   | 477          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                         | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48            | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 3,60                 | 3,80   | 17,40  | 0,80     | 27,20    | 1,12     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАНАН                                                               | 80           | 1,20             | 0,40    | 16,80           | 76,80                         | 0,03     | 8,00  | 0,02  | 0,00   | 0,04   | 6,40                 | 33,60  | 22,40  | 0,48     | 278,40   | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                                                | 485          | 21,14            | 18,29   | 82,72           | 584,30                        | 0,20     | 18,15 | 0,29  | 0,89   | 0,33   | 145,97               | 84,34  | 294,58 | 3,76     | 751,18   | 14,42    | 0,18  | 0,04   |              |                  |  |
| Всего за день:                                                      |              |                  | 67,92   | 56,12           | 225,10                        | 1 713,30 | 0,91  | 62,30 | 7,69   | 1,40   | 2,51                 | 758,45 | 283,01 | 1 205,96 | 16,22    | 3 244,53 | 72,24 | 0,45   | 0,07         |                  |  |

10 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 |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                              |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                    | 40           | 5,59             | 5,57    | 11,97           | 121,37                        | 0,02     | 0,05  | 0,03  | 0,00   | 0,04   | 132,01               | 7,60   | 82,44  | 0,35   | 37,13    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 3            | 2014             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                                   | 180          | 5,36             | 7,22    | 26,55           | 192,30                        | 0,05     | 0,48  | 0,04  | 0,09   | 0,11   | 104,20               | 15,44  | 88,65  | 0,35   | 171,30   | 8,28   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                           | 180          | 2,94             | 2,30    | 11,64           | 79,69                         | 0,03     | 0,49  | 0,02  | 0,00   | 0,10   | 103,64               | 15,26  | 76,98  | 0,25   | 151,44   | 8,55   | 0,00  | 0,00   | 028          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                 | 400          | 13,89            | 15,09   | 50,16           | 393,36                        | 0,10     | 1,02  | 0,09  | 0,09   | 0,25   | 339,85               | 38,30  | 248,07 | 0,95   | 359,87   | 16,83  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                                           |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                                                               | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                 | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64            | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75 | 0,00   | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                                                 |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                       | 50           | 0,55             | 0,10    | 1,91            | 12,07                         | 0,03     | 12,58 | 0,08  | 0,00   | 0,02   | 7,04                 | 10,06  | 13,08  | 0,50   | 145,87   | 1,01   | 0,00  | 0,00   | к/к          | к/к              |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10    | 4,24             | 5,33    | 10,73           | 112,86                        | 0,04     | 7,02  | 0,20  | 0,03   | 0,06   | 47,40                | 22,55  | 63,18  | 1,26   | 331,73   | 6,27   | 0,03  | 0,00   | 76           | 2008             |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                                                 | 70           | 13,27            | 0,50    | 0,41            | 58,95                         | 0,06     | 0,51  | 0,06  | 0,00   | 0,05   | 23,51                | 24,40  | 163,97 | 0,45   | 299,56   | 114,97 | 0,54  | 0,02   | 228          | 2008             |
| СОУС ПОЛЬСКИЙ                                                        | 20           | 0,68             | 11,74   | 0,17            | 109,12                        | 0,00     | 0,24  | 0,08  | 0,32   | 0,03   | 5,69                 | 0,89   | 11,02  | 0,15   | 12,09    | 0,97   | 0,00  | 0,00   | 378          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                    | 130          | 2,73             | 4,35    | 18,49           | 124,45                        | 0,10     | 8,98  | 0,03  | 0,06   | 0,09   | 30,72                | 25,19  | 72,87  | 1,02   | 659,61   | 7,34   | 0,03  | 0,00   | 335          | 2008             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                       | 180          | 0,54             | 0,00    | 29,70           | 122,40                        | 0,04     | 10,80 | 0,11  | 0,00   | 0,07   | 9,00                 | 21,60  | 27,00  | 0,36   | 273,60   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                          | 30           | 2,00             | 0,30    | 12,70           | 61,20                         | 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   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                 | 700          | 24,01            | 22,32   | 74,11           | 601,05                        | 0,27     | 40,13 | 0,56  | 0,41   | 0,32   | 123,36               | 104,69 | 351,12 | 3,74   | 1 722,46 | 130,56 | 0,60  | 0,02   |              |                  |
| Полдник                                                              |              |                  |         |                 |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ                                        | 150/13       | 26,60            | 13,60   | 33,00           | 376,36                        | 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   | 224          | 2008             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                                     | 200          | 5,91             | 5,09    | 9,78            | 110,00                        | 0,05     | 1,09  | 0,03  | 0,00   | 0,22   | 214,20               | 23,52  | 151,20 | 0,17   | 306,60   | 18,90  | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |
| ПРЯНИКИ                                                              | 30           | 1,77             | 1,41    | 22,50           | 109,80                        | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 3,30                 | 2,70   | 15,00  | 0,24   | 21,30    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| ГРУША                                                                | 70           | 0,28             | 0,21    | 7,21            | 32,90                         | 0,01     | 3,50  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 13,30                | 8,40   | 11,20  | 1,40   | 108,50   | 0,70   | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                 | 463          | 34,56            | 20,31   | 72,49           | 629,06                        | 0,08     | 4,59  | 0,03  | 0,00   | 0,25   | 230,80               | 34,62  | 177,40 | 1,81   | 436,40   | 19,60  | 0,01  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                                       |              | 75,96            | 60,85   | 202,40          | 1 694,11                      | 0,49     | 46,62 | 0,71  | 0,50   | 1,03   | 844,01               | 195,11 | 895,34 | 6,50   | 2 701,23 | 166,99 | 0,64  | 0,02   |              |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |           |        |           |          |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|-----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг     | Fe, мг | K, мг     | I, мкг   | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                     | 663,76           | 593,09  | 2 211,85    | 17 085,93                           | 7,03     | 618,79 | 22,98 | 10,90  | 13,71  | 7 221,41             | 2 341,10 | 10 017,66 | 126,56 | 28 057,77 | 1 023,46 | 3,97  | 0,34   |
| Среднее значение за период                                               | 66,38            | 59,31   | 221,19      | 1 708,59                            | 0,70     | 61,88  | 2,30  | 1,09   | 1,37   | 722,14               | 234,11   | 1 001,77  | 12,66  | 2 805,78  | 102,35   | 0,40  | 0,03   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.5             | 31.2    | 53.3        |                                     |          |        |       |        |        |                      |          |           |        |           |          |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 12 часов  | 408     | 147        | 721  | 502     |