

"Согласовано"

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО  
"Комбинат питания №1"  
Зубавагенко Н.С./

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ. ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ г. ОРЕНБУРГА, 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 | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |       |      |              |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА"   | 150          | 4,65             | 7,50    | 20,10        | 188,00                        | 0,08     | 1,50  | 0,06  | 0,15  | 136,50 | 25,50                | 129,00 | 0,00   | 190   | 2008 |              |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)  | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04         | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11  | 0,60   | 0,00                 | 0,95   | 0,01   | 14    | 2011 |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ   | 180          | 0,06             | 0,00    | 8,84         | 35,55                         | 0,00     | 0,01  | 0,00  | 0,00  | 1,50   | 1,19                 | 2,22   | 0,23   | 392   | 2012 |              |                  |
| БАТОН   | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22        | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90                 | 19,50  | 0,30   | 170   | 2023 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 365          | 6,99             | 12,50   | 46,20        | 339,55                        | 0,11     | 1,51  | 0,10  | 0,26  | 144,30 | 30,59                | 151,67 | 0,54   |       |      |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |              |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ                              | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85        | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   | 442   | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85        | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   |       |      |              |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |              |                  |
| ИКРА ОВОЩНАЯ  | 30           | 0,32             | 1,34    | 1,75         | 20,38                         | 0,00     | 0,72  | 0,16  | 0,64  | 8,33   | 5,09                 | 10,26  | 0,22   | 55    | 2012 |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                  | 150/25       | 7,14             | 2,80    | 10,93        | 90,41                         | 0,08     | 4,87  | 0,14  | 1,11  | 25,02  | 32,05                | 117,18 | 0,94   | 84    | 2012 |              |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ   | 160          | 19,15            | 14,66   | 29,64        | 391,10                        | 0,09     | 11,77 | 0,25  | 4,71  | 39,59  | 201,16               | 12,84  | 311    | 2008  |      |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                   | 150          | 0,12             | 0,12    | 12,53        | 52,38                         | 0,01     | 1,22  | 0,00  | 0,19  | 4,50   | 2,16                 | 2,97   | 0,59   | 372   | 2012 |              |                  |
| ХЛЕБ РУЖАНОЙ  | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48        | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,44  | 0,44  | 3,60   | 3,80                 | 17,40  | 0,80   | 171   | 2023 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 535          | 28,05            | 19,10   | 65,33        | 595,06                        | 0,22     | 18,58 | 0,55  | 7,09  | 81,04  | 82,69                | 348,97 | 15,39  |       |      |              |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |              |                  |
| КЕФИР   | 170          | 5,10             | 0,17    | 6,80         | 52,70                         | 0,07     | 1,70  | 0,00  | 0,00  | 214,20 | 25,50                | 166,60 | 0,00   | 435   | 2008 |              |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ                       | 40           | 3,00             | 3,92    | 29,76        | 166,80                        | 0,03     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 11,60  | 8,00                 | 36,00  | 0,84   | 163   | 2023 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 210          | 8,10             | 4,09    | 36,56        | 219,50                        | 0,10     | 1,70  | 0,01  | 0,00  | 225,80 | 33,50                | 202,60 | 0,84   |       |      |              |                  |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ  | 30           | 0,51             | 2,00    | 2,72         | 29,82                         | 0,02     | 1,26  | 0,08  | 0,96  | 6,86   | 5,69                 | 13,18  | 0,26   | 45    | 2012 |              |                  |
| ПИРОЖКИ СЛОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА с картофелем | 100          | 7,19             | 7,36    | 14,20        | 144,14                        | 0,25     | 3,64  | 0,02  | 1,98  | 23,37  | 30,42                | 192,82 | 1,80   | 406,2 | 2011 |              |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 170          | 0,08             | 0,00    | 9,86         | 40,01                         | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 2,17   | 1,39                 | 2,58   | 0,25   | 393   | 2012 |              |                  |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ                                    | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 47,00                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,63  | 16,00  | 8,00                 | 11,00  | 2,20   | 165   | 2023 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 400          | 8,18             | 9,76    | 36,58        | 260,97                        | 0,30     | 15,20 | 0,11  | 3,57  | 48,40  | 45,50                | 219,58 | 4,51   |       |      |              |                  |
| Всего за день:  |              | 52,07            | 45,60   | 199,52       | 1479,58                       | 0,75     | 39,99 | 0,77  | 11,07 | 510,04 | 198,28               | 933,32 | 23,38  |       |      |              |                  |

2 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |       |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |            |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫМ                       | 130          | 12,51            | 14,79   | 2,96       | 195,20                        | 0,06     | 0,26  | 0,25  | 2,68  | 95,75  | 15,32                | 191,86 | 2,07   | 215   | 2012 |            |                  |
|   |              | 2,32             | 2,95    | 0,00       | 36,40                         | 0,00     | 0,07  | 0,03  | 0,03  | 88,00  | 3,50                 | 50,00  | 0,10   | 15    | 2011 |            |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                          | 180          | 3,66             | 3,03    | 14,66      | 101,71                        | 0,03     | 0,58  | 0,02  | 0,00  | 118,70 | 22,25                | 93,64  | 0,57   | 397   | 2012 |            |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                         | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22      | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90                 | 19,50  | 0,30   | 170   | 2023 |            |                  |
| БАТОН                                   | 350          | 20,74            | 21,64   | 34,84      | 411,91                        | 0,12     | 0,91  | 0,30  | 2,71  | 308,15 | 44,97                | 355,00 | 3,04   |       |      |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                       |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ            | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85      | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   | 442   | 2008 |            |                  |
|   | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85      | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   |       |      |            |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |            |                  |
| КУКУРУЗА (ПОРЦИОННО)                    | 30           | 0,90             | 0,06    | 1,89       | 11,64                         | 0,02     | 1,20  | 0,00  | 0,36  | 5,40   | 5,67                 | 16,74  | 0,19   | 172   | 2023 |            |                  |
|   | 150          | 1,31             | 4,48    | 7,64       | 74,48                         | 0,02     | 4,78  | 0,13  | 1,37  | 30,67  | 14,04                | 32,95  | 0,75   | 57    | 2012 |            |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ            | 50           | 10,60            | 6,60    | 1,50       | 107,00                        | 0,09     | 0,00  | 0,05  | 0,30  | 23,00  | 16,00                | 118,00 | 0,50   | 250   | 2008 |            |                  |
| СУФЛЕ РЫБНОЕ                            | 20           | 0,53             | 2,24    | 2,20       | 31,35                         | 0,01     | 0,00  | 0,02  | 0,04  | 12,62  | 1,63                 | 10,99  | 0,12   | 368   | 2008 |            |                  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ                           | 110          | 2,67             | 2,79    | 28,01      | 147,74                        | 0,02     | 0,00  | 0,01  | 0,25  | 6,43   | 17,75                | 53,79  | 0,39   | 171,2 | 2011 |            |                  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ                | 150          | 0,08             | 0,08    | 20,93      | 84,75                         | 0,01     | 1,50  | 0,00  | 0,08  | 3,75   | 1,50                 | 6,00   | 0,30   | 411   | 2008 |            |                  |
| КИСЕЛЬ                                  | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48      | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 3,60   | 3,80                 | 17,40  | 0,80   | 171   | 2023 |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 530          | 17,41            | 16,43   | 72,65      | 497,75                        | 0,21     | 7,48  | 0,21  | 2,84  | 85,47  | 60,39                | 255,87 | 3,05   |       |      |            |                  |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |            |                  |
| БЛЮЧКА ДОМАШНЯЯ                         | 50           | 5,03             | 3,39    | 37,11      | 170,10                        | 0,06     | 0,07  | 0,01  | 0,90  | 22,47  | 6,99                 | 42,91  | 0,41   | 469   | 2012 |            |                  |
|   | 170          | 5,10             | 0,17    | 6,80       | 52,70                         | 0,07     | 1,70  | 0,00  | 0,00  | 214,20 | 25,50                | 166,60 | 0,00   | 435   | 2008 |            |                  |
| КЕФИР                                   | 220          | 10,13            | 3,56    | 43,91      | 222,80                        | 0,13     | 1,77  | 0,01  | 0,90  | 236,67 | 32,49                | 209,51 | 0,41   |       |      |            |                  |
| <b>Ужин</b>                             |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                | 40           | 0,57             | 1,04    | 3,33       | 24,88                         | 0,01     | 1,56  | 0,00  | 0,47  | 12,99  | 7,72                 | 15,11  | 0,50   | 52    | 2011 |            |                  |
|   | 150          | 3,93             | 5,99    | 26,71      | 155,96                        | 0,11     | 9,21  | 0,05  | 0,22  | 46,11  | 26,31                | 82,02  | 1,14   | 151   | 2012 |            |                  |
| КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 180          | 0,18             | 0,09    | 13,50      | 54,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,50   | 3,60                 | 7,20   | 0,90   | 430   | 2008 |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22      | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90                 | 19,50  | 0,30   | 170   | 2023 |            |                  |
| БАТОН                                   | 400          | 6,93             | 7,99    | 60,76      | 313,44                        | 0,15     | 10,77 | 0,05  | 0,69  | 69,30  | 41,53                | 123,83 | 2,84   |       |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                    |              | 55,96            | 49,77   | 227,01     | 1510,40                       | 0,63     | 23,93 | 0,57  | 7,29  | 710,09 | 185,38               | 954,71 | 11,44  |       |      |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                   |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |      |            |                  |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |     |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг                | Fe, мг |     |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ                       | 150          | 5,50             | 6,20    | 28,60       | 193,00                        | 0,06     | 1,00  | 0,04  | 0,60  | 99,00  | 16,00  | 95,00                | 1,00   | 184 | 2008 |            |                  |
| МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)                         | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04        | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11  | 0,60   | 0,00   | 0,95                 | 0,01   | 14  | 2011 |            |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 180          | 2,83             | 2,18    | 15,43       | 93,29                         | 0,04     | 0,47  | 0,01  | 0,00  | 98,96  | 15,10  | 74,33                | 0,26   | 395 | 2012 |            |                  |
| БАТОН                                    | 25           | 1,88             | 0,73    | 14,35       | 65,50                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,75   | 3,25   | 16,25                | 0,25   | 170 | 2023 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 360          | 10,24            | 13,24   | 58,42       | 389,19                        | 0,13     | 1,47  | 0,09  | 0,71  | 203,21 | 34,35  | 186,53               | 1,52   |     |      |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ             | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85       | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00   | 10,50                | 2,10   | 442 | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85       | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00   | 10,50                | 2,10   |     |      |            |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ                 | 30           | 0,24             | 0,03    | 0,75        | 4,20                          | 0,01     | 3,00  | 0,00  | 0,03  | 6,90   | 4,20   | 12,60                | 0,30   | 71  | 2011 |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150          | 1,79             | 2,28    | 15,39       | 74,66                         | 0,05     | 2,76  | 0,12  | 1,14  | 15,28  | 10,72  | 30,20                | 0,58   | 82  | 2012 |            |                  |
| ПОПУБЫЛ ЛЕНИВЫЕ                          | 180          | 14,22            | 14,35   | 18,65       | 255,89                        | 0,08     | 17,63 | 0,05  | 0,63  | 60,11  | 35,00  | 151,54               | 2,54   | 298 | 2012 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                 | 150          | 0,23             | 0,00    | 24,60       | 100,50                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,15  | 12,75  | 3,75   | 9,00                 | 0,75   | 401 | 2008 |            |                  |
| ХЛЕБ РУЖАНОЙ                             | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48       | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 3,60   | 3,80   | 17,40                | 0,80   | 171 | 2023 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 530          | 17,80            | 16,84   | 69,87       | 476,04                        | 0,18     | 23,39 | 0,17  | 2,36  | 98,64  | 57,47  | 220,74               | 4,97   |     |      |            |                  |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| БАТОН                                    | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22       | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90   | 19,50                | 0,30   | 170 | 2023 |            |                  |
| КИСЕЛЬ                                   | 180          | 0,09             | 0,09    | 25,11       | 101,70                        | 0,01     | 1,80  | 0,00  | 0,09  | 4,50   | 1,80   | 7,20                 | 0,36   | 411 | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 210          | 2,34             | 0,96    | 42,33       | 180,30                        | 0,04     | 1,80  | 0,00  | 0,09  | 10,20  | 5,70   | 26,70                | 0,66   |     |      |            |                  |
| <b>Ужин</b>                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СУШЕНЫМ МОЛОКОМ  | 150/30       | 16,80            | 14,61   | 62,34       | 397,75                        | 0,10     | 0,40  | 0,08  | 2,36  | 176,80 | 28,60  | 210,71               | 1,34   | 212 | 2012 |            |                  |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                        | 50           | 5,37             | 6,26    | 40,93       | 209,19                        | 0,05     | 0,00  | 0,02  | 2,20  | 9,35   | 6,18   | 39,32                | 0,47   | 460 | 2012 |            |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180          | 0,09             | 0,00    | 10,48       | 42,80                         | 0,00     | 0,52  | 0,00  | 0,00  | 2,74   | 1,60   | 2,99                 | 0,26   | 393 | 2012 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 410          | 22,26            | 20,87   | 113,75      | 649,74                        | 0,15     | 0,92  | 0,10  | 4,56  | 188,89 | 36,38  | 253,02               | 2,07   |     |      |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 53,39            | 52,06   | 299,22      | 1759,77                       | 0,52     | 30,58 | 0,36  | 7,87  | 511,44 | 139,90 | 697,49               | 11,32  |     |      |            |                  |

## 4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |     |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-----|------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг  | Са, мг | Мг, мг | Р, мг                | Fe, мг |     |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ           | 150          | 6,20             | 7,90    | 25,70      | 199,00                        | 0,13     | 1,00  | 0,04  | 0,20   | 109,00 | 53,00  | 174,00               | 2,00   | 184 | 2008 |            |                  |
|  | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04       | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11   | 0,60   | 0,00   | 0,95                 | 0,01   | 14  | 2011 |            |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЙНЫМИ)                       | 20           | 1,50             | 0,58    | 11,48      | 52,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00                | 0,20   | 170 | 2023 |            |                  |
| БАТОН                                    | 180          | 0,18             | 0,09    | 13,50      | 54,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 4,50   | 3,60   | 7,20                 | 0,90   | 430 | 2008 |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 355          | 7,91             | 12,70   | 50,72      | 342,80                        | 0,15     | 1,00  | 0,08  | 0,31   | 117,90 | 59,20  | 195,15               | 3,11   |     |      |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                        |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ             | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85      | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15   | 10,50  | 6,00   | 10,50                | 2,10   | 442 | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85      | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15   | 10,50  | 6,00   | 10,50                | 2,10   |     |      |            |                  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                         | 30           | 0,51             | 2,00    | 2,72       | 29,82                         | 0,02     | 1,26  | 0,08  | 0,96   | 6,86   | 5,69   | 13,18                | 0,26   | 45  | 2012 |            |                  |
|  | 150          | 4,59             | 4,48    | 12,99      | 101,52                        | 0,06     | 5,38  | 0,12  | 0,86   | 16,62  | 20,13  | 66,57                | 1,08   | 83  | 2012 |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 50           | 6,14             | 2,48    | 6,80       | 72,05                         | 0,05     | 0,24  | 0,00  | 0,93   | 15,39  | 20,18  | 86,32                | 0,54   | 257 | 2012 |            |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ ВИТОЧКИ РЫБНЫЕ               | 110          | 2,79             | 2,63    | 12,78      | 84,71                         | 0,04     | 22,60 | 0,14  | 0,22   | 61,80  | 22,06  | 45,66                | 1,33   | 139 | 2011 |            |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                          | 150          | 0,12             | 0,05    | 14,93      | 60,99                         | 0,01     | 0,34  | 0,00  | 0,05   | 4,25   | 2,09   | 5,43                 | 0,27   | 348 | 2011 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ        | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48      | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44   | 3,60   | 3,80   | 17,40                | 0,80   | 171 | 2023 |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 510          | 15,47            | 11,82   | 60,70      | 389,88                        | 0,22     | 29,82 | 0,34  | 3,46   | 108,52 | 73,95  | 234,56               | 4,28   |     |      |            |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| <b>Полдник</b>                           |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| РЯЖЕНКА                                  | 170          | 5,10             | 1,70    | 7,14       | 68,00                         | 0,03     | 0,85  | 0,00  | 0,00   | 210,80 | 23,80  | 156,40               | 0,00   | 435 | 2008 |            |                  |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ         | 40           | 1,59             | 4,71    | 21,42      | 129,64                        | 0,02     | 0,08  | 0,04  | 0,11   | 6,50   | 3,65   | 15,30                | 0,36   | 2   | 2012 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 210          | 6,69             | 6,41    | 28,56      | 197,64                        | 0,05     | 0,93  | 0,04  | 0,11   | 217,30 | 27,45  | 171,70               | 0,36   |     |      |            |                  |
| <b>Ужин</b>                              |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |     |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ            | 40           | 0,56             | 2,03    | 3,47       | 34,69                         | 0,01     | 5,92  | 0,00  | 0,87   | 14,63  | 4,73   | 9,05                 | 0,30   | 45  | 2011 |            |                  |
| КОТЛЕТЫ И ВИТОЧКИ МЯСНЫЕ                 | 50           | 8,54             | 8,20    | 8,25       | 132,54                        | 0,04     | 0,16  | 0,00  | 0,98   | 9,30   | 9,86   | 55,39                | 0,95   | 268 | 2011 |            |                  |
| ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ                 | 110          | 12,29            | 3,26    | 25,69      | 181,29                        | 0,34     | 0,00  | 0,01  | 5,08   | 47,68  | 43,76  | 113,01               | 3,51   | 199 | 2011 |            |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180          | 0,09             | 0,00    | 10,48      | 42,80                         | 0,00     | 0,52  | 0,00  | 0,00   | 2,74   | 1,60   | 2,99                 | 0,26   | 393 | 2012 |            |                  |
| БАТОН                                    | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22      | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 5,70   | 3,90   | 19,50                | 0,30   | 170 | 2023 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 410          | 23,73            | 14,36   | 65,11      | 469,92                        | 0,42     | 6,60  | 0,01  | 6,93   | 80,05  | 63,85  | 199,94               | 5,32   |     |      |            |                  |
| Итого за день:                           | 54,55        | 45,44            | 219,94  | 1464,74    | 0,86                          | 41,35    | 0,47  | 10,96 | 534,27 | 230,45 | 811,85 | 15,17                |        |     |      |            |                  |

**5 ДЕНЬ**

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |               | Минеральные вещества |               |             | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Са, мг        | Мг, мг               | Р, мг         | Fe, мг      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |               |                      |               |             |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧКОЙ                    | 150          | 5,64             | 4,94         | 13,83         | 123,25                        | 0,07        | 0,82         | 0,03        | 0,69        | 165,37        | 35,78                | 140,69        | 0,79        | 94         | 2012             |
| МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)                          | 5            | 0,03             | 4,13         | 0,04          | 37,40                         | 0,00        | 0,00         | 0,04        | 0,11        | 0,60          | 0,00                 | 0,95          | 0,01        | 14         | 2011             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ       | 15           | 1,13             | 1,47         | 11,16         | 62,55                         | 0,01        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,35          | 3,00                 | 13,50         | 0,32        | 163        | 2023             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                | 180          | 2,83             | 2,18         | 15,43         | 93,29                         | 0,04        | 0,47         | 0,01        | 0,00        | 98,86         | 15,10                | 74,33         | 0,26        | 395        | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>350</b>   | <b>9,63</b>      | <b>12,72</b> | <b>40,46</b>  | <b>316,49</b>                 | <b>0,12</b> | <b>1,29</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,80</b> | <b>269,18</b> | <b>53,88</b>         | <b>229,47</b> | <b>1,38</b> |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |               |                      |               |             |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ              | 150          | 0,75             | 0,15         | 14,85         | 64,50                         | 0,02        | 3,00         | 0,00        | 0,15        | 10,50         | 6,00                 | 10,50         | 2,10        | 442        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>150</b>   | <b>0,75</b>      | <b>0,15</b>  | <b>14,85</b>  | <b>64,50</b>                  | <b>0,02</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,15</b> | <b>10,50</b>  | <b>6,00</b>          | <b>10,50</b>  | <b>2,10</b> |            |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |               |                      |               |             |            |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЧЕСНОКОМ       | 30           | 0,42             | 3,03         | 2,40          | 38,41                         | 0,01        | 1,09         | 0,00        | 1,30        | 9,48          | 5,43                 | 10,78         | 0,34        | 52         | 2011             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ          | 150          | 1,38             | 4,50         | 6,79          | 70,59                         | 0,03        | 7,62         | 0,14        | 1,36        | 26,74         | 12,54                | 30,62         | 0,60        | 67         | 2012             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ           | 50           | 8,99             | 10,02        | 7,44          | 153,84                        | 0,05        | 0,32         | 0,03        | 0,93        | 13,71         | 12,98                | 86,72         | 1,09        | 305        | 2012             |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                             | 30           | 0,54             | 2,94         | 2,16          | 36,60                         | 0,01        | 0,60         | 0,09        | 0,06        | 2,40          | 3,00                 | 6,00          | 0,12        | 364        | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 110          | 4,33             | 3,23         | 35,38         | 146,67                        | 0,05        | 0,00         | 0,01        | 0,85        | 13,26         | 5,73                 | 30,78         | 0,73        | 204        | 2012             |
| ХЛЕБ РУЖАНОЙ                              | 20           | 1,32             | 0,18         | 10,48         | 40,79                         | 0,04        | 0,00         | 0,00        | 0,44        | 3,60          | 3,80                 | 17,40         | 0,80        | 171        | 2023             |
| КИСЕЛЬ                                    | 150          | 0,08             | 0,08         | 20,93         | 84,75                         | 0,01        | 1,50         | 0,00        | 0,08        | 3,75          | 1,50                 | 6,00          | 0,30        | 411        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>540</b>   | <b>17,06</b>     | <b>23,98</b> | <b>85,58</b>  | <b>571,65</b>                 | <b>0,20</b> | <b>11,13</b> | <b>0,27</b> | <b>5,02</b> | <b>72,94</b>  | <b>44,98</b>         | <b>188,30</b> | <b>3,98</b> |            |                  |
| <b>Полдник</b>                            |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |               |                      |               |             |            |                  |
| КЕФИР                                     | 170          | 5,10             | 0,17         | 6,80          | 52,70                         | 0,07        | 1,70         | 0,00        | 0,00        | 214,20        | 25,50                | 166,60        | 0,00        | 435        | 2008             |
| БАТОН                                     | 30           | 2,25             | 0,87         | 17,22         | 78,60                         | 0,03        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,70          | 3,90                 | 19,50         | 0,30        | 170        | 2023             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>200</b>   | <b>7,35</b>      | <b>1,04</b>  | <b>24,02</b>  | <b>131,30</b>                 | <b>0,10</b> | <b>1,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>219,90</b> | <b>29,40</b>         | <b>186,10</b> | <b>0,30</b> |            |                  |
| <b>Ужин</b>                               |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |               |                      |               |             |            |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ               | 40           | 0,36             | 2,98         | 4,57          | 46,95                         | 0,02        | 0,90         | 0,50        | 1,48        | 12,96         | 9,27                 | 13,42         | 0,43        | 71         | 1997             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/30       | 22,86            | 16,09        | 43,35         | 401,24                        | 0,10        | 0,62         | 0,12        | 0,64        | 267,76        | 38,58                | 299,85        | 1,15        | 224        | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180          | 0,06             | 0,00         | 8,84          | 35,55                         | 0,00        | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 1,50          | 1,19                 | 2,22          | 0,23        | 392        | 2012             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>               | <b>400</b>   | <b>23,28</b>     | <b>19,07</b> | <b>56,76</b>  | <b>483,74</b>                 | <b>0,12</b> | <b>1,53</b>  | <b>0,62</b> | <b>2,12</b> | <b>282,22</b> | <b>49,04</b>         | <b>315,49</b> | <b>1,81</b> |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                     |              | <b>58,07</b>     | <b>56,96</b> | <b>221,67</b> | <b>1567,68</b>                | <b>0,56</b> | <b>18,65</b> | <b>0,97</b> | <b>8,09</b> | <b>854,74</b> | <b>183,30</b>        | <b>929,86</b> | <b>9,57</b> |            |                  |

6 ДЕНЬ

| Принем пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |     |      |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|------|--|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг                | Fe, мг |     |      |  |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |  |            |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                | 150          | 8,21             | 8,62    | 30,07      | 220,79                        | 0,11     | 0,97  | 0,04  | 0,78  | 101,85 | 32,01  | 158,14               | 1,94   | 184 | 2008 |  |            |                  |
|                                      | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04       | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11  | 0,60   | 0,00   | 0,95                 | 0,01   | 14  | 2011 |  |            |                  |
| МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)                     | 180          | 0,06             | 0,00    | 8,84       | 35,55                         | 0,00     | 0,01  | 0,00  | 0,00  | 1,50   | 1,19   | 2,22                 | 0,23   | 392 | 2012 |  |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22      | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90   | 19,50                | 0,30   | 170 | 2023 |  |            |                  |
| БАТОН                                | 365          | 10,55            | 13,62   | 56,17      | 372,34                        | 0,14     | 0,98  | 0,08  | 0,89  | 109,65 | 37,10  | 180,78               | 2,48   |     |      |  |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                    |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |  |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ         | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85      | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00   | 10,50                | 2,10   | 442 | 2008 |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85      | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00   | 10,50                | 2,10   |     |      |  |            |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |  |            |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ | 30           | 0,54             | 1,03    | 2,57       | 20,90                         | 0,01     | 1,88  | 0,08  | 0,53  | 8,63   | 5,75   | 12,82                | 0,25   | 45  | 2012 |  |            |                  |
|                                      | 150          | 1,62             | 3,62    | 11,04      | 79,69                         | 0,03     | 2,35  | 0,13  | 1,21  | 20,97  | 12,25  | 47,79                | 0,54   | 73  | 2012 |  |            |                  |
| РАССОЛЬНИК МОСКОВСКИЙ                | 50           | 9,14             | 4,48    | 6,80       | 92,05                         | 0,05     | 0,24  | 0,00  | 0,93  | 15,39  | 20,18  | 86,32                | 0,54   | 257 | 2012 |  |            |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ           | 110          | 2,71             | 4,73    | 27,59      | 163,83                        | 0,02     | 0,40  | 0,17  | 1,14  | 11,62  | 20,35  | 58,22                | 0,48   | 168 | 2023 |  |            |                  |
| РИС С ОВОЩАМИ                        | 150          | 0,12             | 0,12    | 12,53      | 52,38                         | 0,01     | 1,22  | 0,00  | 0,19  | 4,50   | 2,16   | 2,97                 | 0,59   | 372 | 2012 |  |            |                  |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48      | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 3,60   | 3,80   | 17,40                | 0,80   | 171 | 2023 |  |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 510          | 15,45            | 14,16   | 71,01      | 449,64                        | 0,16     | 6,09  | 0,38  | 4,44  | 64,71  | 64,49  | 225,52               | 3,21   |     |      |  |            |                  |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |  |            |                  |
| КИСЕЛЬ                               | 180          | 0,09             | 0,09    | 25,11      | 101,70                        | 0,01     | 1,80  | 0,00  | 0,09  | 4,50   | 1,80   | 7,20                 | 0,36   | 411 | 2008 |  |            |                  |
|                                      | 20           | 1,50             | 1,96    | 14,88      | 83,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,80   | 4,00   | 18,00                | 0,42   | 163 | 2023 |  |            |                  |
| КОМДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ  | 200          | 1,59             | 2,05    | 39,99      | 185,10                        | 0,03     | 1,80  | 0,00  | 0,09  | 10,30  | 5,80   | 28,20                | 0,78   |     |      |  |            |                  |
| <b>Ужин</b>                          |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |     |      |  |            |                  |
| ИКРА ОВОЩНАЯ                         | 30           | 0,32             | 1,34    | 1,75       | 20,38                         | 0,00     | 0,72  | 0,16  | 0,64  | 8,33   | 5,09   | 10,26                | 0,22   | 55  | 2012 |  |            |                  |
|                                      | 50           | 8,99             | 10,02   | 7,44       | 153,84                        | 0,05     | 0,32  | 0,03  | 0,93  | 13,71  | 12,98  | 86,72                | 1,09   | 305 | 2012 |  |            |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ        | 110          | 2,80             | 2,63    | 12,73      | 84,55                         | 0,04     | 22,53 | 0,14  | 0,20  | 61,96  | 22,35  | 46,26                | 1,33   | 139 | 2011 |  |            |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 180          | 0,09             | 0,00    | 9,90       | 40,46                         | 0,00     | 0,49  | 0,00  | 0,00  | 2,67   | 1,58   | 2,95                 | 0,26   | 393 | 2012 |  |            |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22      | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90   | 19,50                | 0,30   | 170 | 2023 |  |            |                  |
| БАТОН                                | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  | 45,90  | 165,69               | 3,20   |     |      |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,45            | 14,86   | 49,04      | 377,83                        | 0,12     | 24,06 | 0,33  | 1,77  | 92,37  |        |                      |        |     |      |  |            |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|------|------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод Ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |     |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ              | 150          | 2,20             | 4,40    | 25,50        | 150,00                        | 0,02     | 0,00  | 0,03  | 0,70  | 10,00  | 16,00                | 49,00  | 0,40   | 324 | 2008 |            |                  |
| БЫР (ТОРЦИЯМИ)                     | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00         | 36,40                         | 0,00     | 0,07  | 0,03  | 0,03  | 88,00  | 3,50                 | 50,00  | 0,10   | 15  | 2011 |            |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                    | 180          | 3,66             | 3,03    | 14,66        | 101,71                        | 0,03     | 0,58  | 0,02  | 0,00  | 118,70 | 22,25                | 93,64  | 0,57   | 397 | 2012 |            |                  |
| БАТОН                              | 20           | 1,50             | 0,58    | 11,48        | 52,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   | 170 | 2023 |            |                  |
| Итого за прием пищи:               | 360          | 9,68             | 10,96   | 51,64        | 340,51                        | 0,07     | 0,65  | 0,08  | 0,73  | 220,50 | 44,35                | 205,64 | 1,27   |     |      |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ       | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85        | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   | 442 | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:               | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85        | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   |     |      |            |                  |
| <b>Обед</b>                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ       | 30           | 0,59             | 2,04    | 1,95         | 28,73                         | 0,02     | 2,05  | 0,42  | 1,09  | 11,07  | 8,98                 | 16,83  | 0,25   | 42  | 2012 |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ        | 150          | 3,74             | 4,21    | 12,05        | 97,44                         | 0,10     | 2,24  | 0,12  | 3,02  | 20,83  | 18,94                | 47,34  | 1,23   | 81  | 2012 |            |                  |
| ГРЕНКИ ДЛЯ СУПОВ                   | 10           | 1,10             | 0,10    | 7,90         | 37,00                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,30  | 3,00   | 2,00                 | 10,00  | 0,20   | 73  | 2008 |            |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПИРЕ                  | 105          | 2,29             | 4,03    | 18,28        | 105,23                        | 0,09     | 7,14  | 0,03  | 0,18  | 31,05  | 20,60                | 61,43  | 0,84   | 128 | 2011 |            |                  |
| КОТЛЕТЫ И БИТОЧКИ МЯСНЫЕ           | 50           | 8,54             | 8,20    | 8,25         | 132,54                        | 0,04     | 0,16  | 0,00  | 0,98  | 9,30   | 9,86                 | 55,39  | 0,95   | 268 | 2011 |            |                  |
| КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ | 150          | 0,05             | 0,05    | 12,69        | 51,57                         | 0,00     | 0,47  | 0,00  | 0,07  | 1,84   | 0,81                 | 1,12   | 0,23   | 348 | 2011 |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48        | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 3,60   | 3,80                 | 17,40  | 0,80   | 171 | 2023 |            |                  |
| Итого за прием пищи:               | 515          | 17,63            | 18,81   | 71,60        | 493,30                        | 0,31     | 12,06 | 0,57  | 6,08  | 80,69  | 64,99                | 209,51 | 4,50   |     |      |            |                  |
| <b>Полдник</b>                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| РЯЖЕНКА                            | 170          | 5,10             | 1,70    | 7,14         | 68,00                         | 0,03     | 0,85  | 0,00  | 0,00  | 210,80 | 23,80                | 156,40 | 0,00   | 435 | 2008 |            |                  |
| БАТОН                              | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22        | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | -3,90                | 19,50  | 0,30   | 170 | 2023 |            |                  |
| Итого за прием пищи:               | 200          | 7,35             | 2,57    | 24,36        | 146,60                        | 0,06     | 0,85  | 0,00  | 0,00  | 216,50 | 27,70                | 175,90 | 0,30   |     |      |            |                  |
| <b>Ужин</b>                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ       | 150          | 18,44            | 14,68   | 32,99        | 330,54                        | 0,06     | 0,16  | 0,10  | 1,29  | 127,31 | 32,02                | 215,51 | 1,07   | 189 | 2012 |            |                  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)            | 20           | 0,54             | 1,89    | 3,79         | 32,61                         | 0,00     | 0,05  | 0,01  | 0,04  | 10,75  | 1,41                 | 9,05   | 0,03   | 351 | 2012 |            |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                   | 50           | 5,03             | 3,39    | 37,11        | 170,10                        | 0,06     | 0,07  | 0,01  | 0,90  | 22,47  | 6,99                 | 42,91  | 0,41   | 469 | 2012 |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 180          | 0,18             | 0,09    | 13,50        | 54,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,50   | 3,60                 | 7,20   | 0,90   | 430 | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:               | 400          | 24,19            | 20,05   | 87,39        | 587,25                        | 0,12     | 0,28  | 0,12  | 2,23  | 165,03 | 44,02                | 274,67 | 2,41   |     |      |            |                  |
| Всего за день:                     |              | 59,60            | 52,54   | 249,84       | 1632,16                       | 0,58     | 16,84 | 0,77  | 9,19  | 693,22 | 187,06               | 876,22 | 10,58  |     |      |            |                  |

## 8 День

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         | Углевод<br>г, г | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |      | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|------|---------------------|---------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г |                 |                                     | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг  | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |       |      |                     |                     |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |         |                 |                                     |          |       |       |        |        |                      |        |        |       |      |                     |                     |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ        | 150          | 7,40             | 7,35    | 26,90           | 188,00                              | 0,09     | 1,00  | 0,04  | 0,60   | 118,00 | 27,00                | 179,00 | 1,00   | 184   | 2008 |                     |                     |
|                                     | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04            | 37,40                               | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11   | 0,60   | 0,00                 | 0,95   | 0,01   | 14    | 2011 |                     |                     |
| МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)                    | 15           | 1,13             | 1,47    | 11,16           | 62,55                               | 0,01     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 4,35   | 3,00                 | 13,50  | 0,32   |       |      |                     |                     |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТИМЕНТЕ | 180          | 0,18             | 0,09    | 13,50           | 54,00                               | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 4,50   | 3,60                 | 7,20   | 0,90   | 430   | 2008 |                     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 350          | 8,74             | 13,04   | 51,60           | 341,95                              | 0,10     | 1,00  | 0,08  | 0,71   | 127,45 | 33,60                | 200,65 | 2,23   |       |      |                     |                     |
| <b>II Завтрак</b>                   |              |                  |         |                 |                                     |          |       |       |        |        |                      |        |        |       |      |                     |                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ        | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85           | 64,50                               | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15   | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   | 442   | 2008 |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85           | 64,50                               | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15   | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   |       |      |                     |                     |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |         |                 |                                     |          |       |       |        |        |                      |        |        |       |      |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ          | 30           | 0,32             | 1,99    | 3,44            | 33,11                               | 0,00     | 1,12  | 0,00  | 0,92   | 7,83   | 4,54                 | 8,57   | 0,41   | 35    | 2012 |                     |                     |
|                                     | 150          | 11,75            | 13,44   | 11,85           | 206,52                              | 0,07     | 3,41  | 0,30  | 1,63   | 35,52  | 23,32                | 122,37 | 1,49   | 118,2 | 2011 |                     |                     |
| СУП С КЛЕЦКАМИ                      | 50           | 6,14             | 2,48    | 6,80            | 72,05                               | 0,05     | 0,24  | 0,00  | 0,93   | 15,39  | 20,18                | 86,32  | 0,54   | 257   | 2012 |                     |                     |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ          | 110          | 3,05             | 3,09    | 31,80           | 151,53                              | 0,02     | 0,00  | 0,01  | 0,25   | 6,43   | 17,75                | 53,79  | 0,39   | 171,2 | 2011 |                     |                     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ            | 150          | 0,12             | 0,12    | 12,53           | 52,38                               | 0,01     | 1,22  | 0,00  | 0,19   | 4,50   | 2,16                 | 2,97   | 0,59   | 372   | 2012 |                     |                     |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48           | 40,79                               | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44   | 3,60   | 3,80                 | 17,40  | 0,80   | 171   | 2023 |                     |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 510          | 22,70            | 21,30   | 76,90           | 556,38                              | 0,19     | 5,99  | 0,31  | 4,36   | 73,27  | 71,75                | 291,42 | 4,22   |       |      |                     |                     |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |         |                 |                                     |          |       |       |        |        |                      |        |        |       |      |                     |                     |
| БАТОН                               | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22           | 78,60                               | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 5,70   | 3,90                 | 19,50  | 0,30   | 170   | 2023 |                     |                     |
|                                     | 180          | 0,09             | 0,09    | 25,11           | 101,70                              | 0,01     | 1,80  | 0,00  | 0,09   | 4,50   | 1,80                 | 7,20   | 0,36   | 411   | 2008 |                     |                     |
| КИСЕЛЬ                              | 210          | 2,34             | 0,96    | 42,33           | 180,30                              | 0,04     | 1,80  | 0,00  | 0,09   | 10,20  | 5,70                 | 26,70  | 0,66   |       |      |                     |                     |
| <b>Ужин</b>                         |              |                  |         |                 |                                     |          |       |       |        |        |                      |        |        |       |      |                     |                     |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 100          | 9,45             | 18,34   | 1,72            | 209,69                              | 0,05     | 0,13  | 0,25  | 1,68   | 61,31  | 10,38                | 141,59 | 1,64   | 215   | 2012 |                     |                     |
|                                     | 180          | 0,08             | 0,00    | 10,44           | 42,38                               | 0,00     | 0,31  | 0,00  | 0,00   | 2,28   | 1,47                 | 2,74   | 0,25   | 393   | 2012 |                     |                     |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80            | 47,00                               | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 0,63   | 16,00  | 8,00                 | 11,00  | 2,20   | 165   | 2023 |                     |                     |
| ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ              | 20           | 1,50             | 0,58    | 11,48           | 52,40                               | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   | 170   | 2023 |                     |                     |
| БАТОН                               | 400          | 11,43            | 19,32   | 33,44           | 351,47                              | 0,10     | 10,44 | 0,26  | 2,31   | 83,39  | 22,45                | 166,33 | 4,29   |       |      |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                | 400          | 11,43            | 19,32   | 33,44           | 351,47                              | 0,10     | 10,44 | 0,26  | 2,31   | 83,39  | 22,45                | 166,33 | 4,29   |       |      |                     |                     |
| Всего за день:                      | 45,96        | 54,77            | 219,12  | 1494,60         | 0,45                                | 22,23    | 0,65  | 7,62  | 304,81 | 139,50 | 697,60               | 13,50  |        |       |      |                     |                     |



9 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |     | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|-----|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |       |     |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |     |            |                  |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ            | 150          | 2,20             | 4,40    | 25,50      | 150,00                        | 0,02     | 0,00  | 0,03  | 0,70  | 10,00  | 16,00                | 49,00  | 0,40   | 0,40  | 324 | 2008       |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)               | 5            | 0,03             | 4,13    | 0,04       | 37,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,04  | 0,11  | 0,60   | 0,00                 | 0,95   | 0,01   | 0,01  | 14  | 2011       |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 180          | 2,83             | 2,18    | 15,43      | 93,29                         | 0,04     | 0,47  | 0,01  | 0,00  | 98,86  | 15,10                | 74,33  | 0,26   | 0,26  | 395 | 2012       |                  |
| БАТОН                          | 20           | 1,50             | 0,58    | 11,48      | 52,40                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   | 0,20  | 170 | 2023       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 355          | 6,56             | 11,29   | 52,45      | 333,09                        | 0,08     | 0,47  | 0,08  | 0,81  | 113,26 | 33,70                | 137,28 | 0,87   | 0,87  |     |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |     |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ   | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85      | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   | 2,10  | 442 | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85      | 64,50                         | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   | 2,10  |     |            |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |     |            |                  |
| ИКРА ОВОЩНАЯ                   | 30           | 0,32             | 1,34    | 1,75       | 20,38                         | 0,00     | 0,72  | 0,16  | 0,64  | 8,33   | 5,09                 | 10,26  | 0,22   | 0,22  | 55  | 2012       |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 150          | 1,30             | 4,11    | 8,23       | 73,66                         | 0,01     | 5,05  | 0,17  | 1,40  | 31,97  | 15,37                | 31,67  | 0,74   | 0,74  | 57  | 2012       |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ                 | 60           | 9,08             | 10,72   | 8,04       | 161,40                        | 0,04     | 0,44  | 0,03  | 1,34  | 15,45  | 12,19                | 91,04  | 1,27   | 1,27  | 286 | 2012       |                  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                  | 30           | 0,54             | 2,94    | 2,16       | 36,60                         | 0,01     | 0,60  | 0,09  | 0,06  | 2,40   | 3,00                 | 6,00   | 0,12   | 0,12  | 364 | 2008       |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 110          | 4,33             | 3,23    | 35,38      | 146,67                        | 0,05     | 0,00  | 0,01  | 0,85  | 13,26  | 5,73                 | 30,78  | 0,73   | 0,73  | 204 | 2012       |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА    | 150          | 0,36             | 0,15    | 15,80      | 72,87                         | 0,01     | 48,42 | 0,09  | 0,00  | 12,22  | 3,03                 | 1,68   | 0,30   | 0,30  | 398 | 2012       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48      | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 3,60   | 3,80                 | 17,40  | 0,80   | 0,80  | 171 | 2023       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 550          | 17,25            | 22,67   | 81,84      | 552,37                        | 0,16     | 55,23 | 0,55  | 4,73  | 87,23  | 48,21                | 188,83 | 4,18   | 4,18  |     |            |                  |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |     |            |                  |
| КЕФИР                          | 170          | 5,10             | 0,17    | 6,80       | 52,70                         | 0,07     | 1,70  | 0,00  | 0,00  | 214,20 | 25,60                | 166,60 | 0,00   | 0,00  | 435 | 2008       |                  |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА   | 50           | 2,68             | 1,01    | 31,09      | 143,38                        | 0,05     | 8,04  | 0,01  | 0,40  | 10,05  | 6,03                 | 24,79  | 0,00   | 0,00  | 453 | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 220          | 7,78             | 1,18    | 37,89      | 196,08                        | 0,12     | 9,74  | 0,01  | 0,40  | 224,25 | 31,53                | 191,39 | 0,00   | 0,00  |     |            |                  |
| <b>Ужин</b>                    |              |                  |         |            |                               |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |     |            |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ       | 40           | 0,32             | 0,04    | 1,00       | 5,60                          | 0,01     | 4,00  | 0,00  | 0,04  | 9,20   | 5,60                 | 16,80  | 0,40   | 0,40  | 71  | 2011       |                  |
| РАТУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ          | 150          | 11,46            | 12,21   | 17,72      | 214,87                        | 0,12     | 7,70  | 0,37  | 0,41  | 28,19  | 32,34                | 133,39 | 1,80   | 1,80  | 309 | 2008       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0,18             | 0,09    | 13,50      | 54,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,50   | 3,60                 | 7,20   | 0,90   | 0,90  | 430 | 2008       |                  |
| БАТОН                          | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22      | 78,60                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90                 | 19,50  | 0,30   | 0,30  | 170 | 2023       |                  |
| Итого за прием пищи:           | 400          | 14,21            | 13,21   | 49,44      | 353,07                        | 0,16     | 11,70 | 0,37  | 0,45  | 47,59  | 45,44                | 176,89 | 3,40   | 3,40  |     |            |                  |
| Всего за день:                 |              | 46,55            | 48,50   | 236,47     | 1499,11                       | 0,54     | 80,14 | 1,01  | 6,54  | 482,83 | 164,88               | 704,89 | 10,55  | 10,55 |     |            |                  |

10 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         | Углевод<br>Ы, г | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     |      | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|--|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|------|---------------------|---------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г |                 |  | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мг, мг               | Р, мг  | Fe, мг |     |      |                     |                     |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |         |                 |  |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |                     |                     |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150          | 4,37             | 4,42    | 17,35           | 113,89                                   | 0,05     | 0,55  | 0,03  | 0,29  | 112,68 | 13,69                | 85,98  | 0,34   | 93  | 2012 |                     |                     |
| СЫР (ТОРЦИЯМИ)                       | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00            | 36,40                                    | 0,00     | 0,07  | 0,03  | 0,03  | 88,00  | 3,50                 | 50,00  | 0,10   | 15  | 2011 |                     |                     |
| БАТОН                                | 20           | 1,50             | 0,58    | 11,48           | 52,40                                    | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   | 170 | 2023 |                     |                     |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 180          | 3,66             | 3,03    | 14,66           | 101,71                                   | 0,03     | 0,58  | 0,02  | 0,00  | 118,70 | 22,25                | 93,64  | 0,57   | 397 | 2012 |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                 | 360          | 11,85            | 10,98   | 43,49           | 304,40                                   | 0,10     | 1,20  | 0,08  | 0,32  | 323,18 | 42,04                | 242,62 | 1,21   |     |      |                     |                     |
| <b>II Завтрак</b>                    |              |                  |         |                 |  |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |                     |                     |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ         | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85           | 64,50                                    | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   | 442 | 2008 |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                 | 150          | 0,75             | 0,15    | 14,85           | 64,50                                    | 0,02     | 3,00  | 0,00  | 0,15  | 10,50  | 6,00                 | 10,50  | 2,10   |     |      |                     |                     |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |         |                 |  |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |                     |                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                     | 30           | 0,51             | 2,00    | 2,72            | 29,82                                    | 0,02     | 1,26  | 0,08  | 0,96  | 6,86   | 5,69                 | 13,18  | 0,26   | 45  | 2012 |                     |                     |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ ПЕРЛОВОЙ   | 150          | 1,43             | 3,55    | 7,80            | 67,25                                    | 0,03     | 4,63  | 0,15  | 1,10  | 26,35  | 10,98                | 38,46  | 0,53   | 98  | 2011 |                     |                     |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ               | 25/25        | 8,13             | 5,26    | 2,44            | 97,27                                    | 0,08     | 6,06  | 2,77  | 1,43  | 13,16  | 7,97                 | 118,96 | 2,57   | 255 | 2011 |                     |                     |
| КАША ГЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 110          | 2,63             | 3,36    | 27,52           | 150,38                                   | 0,02     | 0,00  | 0,02  | 0,22  | 8,03   | 18,98                | 56,94  | 0,44   | 323 | 2008 |                     |                     |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ             | 150          | 0,23             | 0,00    | 24,60           | 100,50                                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,15  | 12,75  | 3,75                 | 9,00   | 0,75   | 401 | 2008 |                     |                     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1,32             | 0,18    | 10,48           | 40,79                                    | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 3,60   | 3,80                 | 17,40  | 0,80   | 171 | 2023 |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                 | 510          | 14,25            | 14,35   | 75,56           | 486,01                                   | 0,19     | 11,95 | 3,02  | 4,30  | 70,75  | 51,17                | 253,94 | 5,35   |     |      |                     |                     |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |         |                 |  |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |                     |                     |
| БАТОН                                | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22           | 78,60                                    | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90                 | 19,50  | 0,30   | 170 | 2023 |                     |                     |
| КИСЕЛЬ                               | 180          | 0,09             | 0,09    | 25,11           | 101,70                                   | 0,01     | 1,80  | 0,00  | 0,09  | 4,50   | 1,80                 | 7,20   | 0,36   | 411 | 2008 |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                 | 210          | 2,34             | 0,96    | 42,33           | 180,30                                   | 0,04     | 1,80  | 0,00  | 0,09  | 10,20  | 5,70                 | 26,70  | 0,66   |     |      |                     |                     |
| <b>Ужин</b>                          |              |                  |         |                 |  |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |                     |                     |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ      | 50           | 8,99             | 10,02   | 7,44            | 153,84                                   | 0,05     | 0,32  | 0,03  | 0,93  | 13,71  | 12,98                | 86,72  | 1,09   | 305 | 2012 |                     |                     |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                        | 30           | 0,54             | 2,94    | 2,16            | 36,60                                    | 0,01     | 0,60  | 0,09  | 0,06  | 2,40   | 3,00                 | 6,00   | 0,12   | 364 | 2008 |                     |                     |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 110          | 2,29             | 4,03    | 18,28           | 105,23                                   | 0,09     | 7,14  | 0,03  | 0,18  | 32,04  | 20,66                | 61,63  | 0,85   | 128 | 2011 |                     |                     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180          | 0,06             | 0,00    | 8,84            | 35,55                                    | 0,00     | 0,01  | 0,00  | 0,00  | 1,50   | 1,19                 | 2,22   | 0,23   | 392 | 2012 |                     |                     |
| БАТОН                                | 30           | 2,25             | 0,87    | 17,22           | 78,60                                    | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 5,70   | 3,90                 | 19,50  | 0,30   | 170 | 2023 |                     |                     |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 14,13            | 17,86   | 53,94           | 409,82                                   | 0,18     | 8,07  | 0,15  | 1,17  | 55,35  | 41,73                | 176,07 | 2,59   |     |      |                     |                     |
| Всего за день:                       |              | 43,32            | 44,30   | 230,17          | 1445,03                                  | 0,53     | 26,02 | 3,25  | 6,03  | 469,98 | 146,64               | 709,83 | 11,91  |     |      |                     |                     |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |         |         | Минеральные вещества |        |  |  |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|---------|---------|----------------------|--------|--|--|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг  | Мg, мг  | Р, мг                | Fe, мг |  |  |
| Итого за весь период   | 512,26           | 494,78  | 2334,02     | 15302,48                      | 5,89     | 335,66 | 9,61  | 82,00 | 5358,95 | 1734,68 | 7923,46              | 129,19 |  |  |
| Среднее значение за период   | 51,23            | 49,48   | 233,40      | 1530,25                       | 0,59     | 33,57  | 0,96  | 8,20  | 535,90  | 173,47  | 792,35               | 12,92  |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности | 13,39            | 29,10   | 57,51       |                               |          |        |       |       |         |         |                      |        |  |  |

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

| Категория питающихся | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|----------------------|---------|------------|------|---------|------|
| 1-3 года             | 357     | 150        | 524  | 209     | 402  |