

УТВЕРЖДАЮ

ИП

Р.А. Пономаренко

«26»

июня 2023 г.



СОГЛАСОВАНО



Директор МКОУ с/ш № 18  
И.И. Коренюкова Н.Н.

«26»

06

2023 г.

**10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд на осенне-зимний период для обучающихся  
от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления  
образования муниципального образования Абинский район**

**(завтраки, обеды и полдники)**

г. Абинск 2023

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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 35           | 4.1              | 6.1     | 10.6         | 114.1                         | 0.04     | 0.07  | 60.00  | 0.52  | 1.00   | 0.05   | 197.65               | 10.61  | 70.81  | 0.53   | 36.86    | 0.00   | 1.00  | 0.00   | 3            | 2011             |
| КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА                   | 200          | 5.6              | 10.4    | 40.3         | 277.7                         | 0.05     | 0.50  | 60.00  | 0.40  | 2.00   | 0.12   | 203.82               | 30.13  | 126.78 | 0.47   | 182.94   | 0.01   | 2.00  | 0.01   | 174          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                       | 30           | 2.3              | 2.9     | 22.3         | 125.1                         | 0.02     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 8.70                 | 6.00   | 27.00  | 0.63   | 33.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1         | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68   | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 35           | 2.7              | 0.2     | 17.6         | 82.9                          | 0.06     | 0.00  | 0.00   | 0.69  | 0.00   | 0.02   | 8.05                 | 11.55  | 29.40  | 0.70   | 45.15    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 500          | 14.9             | 19.6    | 100.9        | 640.7                         | 0.17     | 0.61  | 120.00 | 1.61  | 3.00   | 0.22   | 430.68               | 63.69  | 260.67 | 3.00   | 321.18   | 0.01   | 3.10  | 0.01   |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0.7              | 0.1     | 2.3          | 14.4                          | 0.04     | 15.00 | 100.00 | 0.23  | 0.00   | 0.02   | 8.40                 | 12.00  | 15.60  | 0.60   | 174.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 71           | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                  | 250          | 2.1              | 5.7     | 13.1         | 115.9                         | 0.05     | 10.26 | 250.00 | 2.39  | 0.00   | 0.06   | 51.13                | 27.11  | 51.16  | 1.26   | 395.09   | 0.01   | 0.30  | 0.00   | 82           | 2011             |
| ГУЛЯШ                                         | 90           | 13.5             | 15.4    | 3.3          | 206.1                         | 0.04     | 1.66  | 20.00  | 2.39  | 0.00   | 0.09   | 21.86                | 17.29  | 117.99 | 1.80   | 312.80   | 0.00   | 0.40  | 0.00   | 260          | 2011             |
| ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 150          | 3.3              | 5.3     | 22.3         | 137.3                         | 0.12     | 10.39 | 40.00  | 0.24  | 1.00   | 0.12   | 41.22                | 30.13  | 85.13  | 1.19   | 764.99   | 0.01   | 0.40  | 0.00   | 312          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.28                 | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.90     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 10           | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3.8              | 0.3     | 25.1         | 118.4                         | 0.08     | 0.00  | 0.00   | 0.98  | 0.00   | 0.03   | 11.50                | 16.50  | 42.00  | 1.00   | 64.50    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40           | 2.6              | 0.4     | 17.0         | 81.6                          | 0.07     | 0.00  | 0.00   | 0.88  | 0.00   | 0.03   | 7.20                 | 7.60   | 34.80  | 1.60   | 54.40    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 840          | 26.0             | 27.2    | 92.8         | 712.4                         | 0.40     | 37.31 | 410.00 | 7.11  | 1.00   | 0.35   | 149.59               | 112.43 | 346.68 | 7.45   | 1,766.68 | 0.02   | 1.20  | 0.00   |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ                  | 100          | 14.6             | 9.0     | 42.7         | 311.7                         | 0.09     | 0.20  | 80.00  | 1.65  | 3.00   | 0.18   | 186.34               | 20.96  | 161.51 | 1.14   | 173.09   | 0.00   | 0.20  | 0.03   | 55           | 2023             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1         | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68   | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| Итого за прием пищи:                          | 300          | 14.8             | 9.0     | 52.8         | 352.6                         | 0.09     | 0.24  | 80.00  | 1.65  | 3.00   | 0.19   | 198.80               | 26.36  | 168.19 | 1.81   | 196.32   | 3.42   | 0.20  | 0.03   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 55.7             | 55.8    | 246.5        | 1,705.7                       | 0.66     | 38.16 | 610.00 | 10.37 | 7.00   | 0.76   | 779.07               | 202.48 | 775.54 | 12.26  | 2,284.18 | 3.45   | 4.50  | 0.04   |              |                  |

1

2 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ           | 60           | 1.1              | 5.3     | 4.6          | 54.6                          | 0.01     | 4.20  | 110.00 | 0.00  | 0.00   | 0.03   | 24.60                | 9.00   | 22.20  | 0.42   | 189.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95           | 11.7             | 21.5    | 8.6          | 274.9                         | 0.12     | 0.09  | 30.00  | 2.48  | 1.00   | 0.09   | 12.69                | 18.13  | 116.62 | 2.03   | 229.41   | 0.01   | 0.30  | 0.00   | 271          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ       | 150          | 5.5              | 5.8     | 30.5         | 195.0                         | 0.07     | 0.00  | 30.00  | 1.23  | 1.10   | 0.03   | 22.20                | 10.08  | 41.23  | 0.94   | 64.83    | 0.00   | 0.10  | 0.01   | 203          | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                              | 200          | 1.0              | 0.2     | 20.2         | 86.0                          | 0.02     | 4.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 14.00                | 8.00   | 14.00  | 2.80   | 240.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00   | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 525          | 20.8             | 32.9    | 73.9         | 657.9                         | 0.25     | 8.29  | 170.00 | 4.10  | 2.10   | 0.18   | 78.09                | 51.81  | 210.85 | 6.59   | 749.04   | 0.01   | 0.40  | 0.01   |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                   | 60           | 0.8              | 3.7     | 5.0          | 56.1                          | 0.01     | 2.33  | 0.00   | 1.59  | 0.00   | 0.02   | 19.38                | 11.52  | 22.60  | 0.73   | 167.62   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 52           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                | 250          | 3.6              | 4.6     | 18.8         | 144.0                         | 0.09     | 4.60  | 230.00 | 1.34  | 2.00   | 0.07   | 29.68                | 20.65  | 62.45  | 0.97   | 354.82   | 0.00   | 0.30  | 0.01   | 108          | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                              | 170          | 14.4             | 8.9     | 30.4         | 259.5                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 291          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1         | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68   | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 10.00  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 278.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 338          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50           | 3.8              | 0.3     | 25.1         | 118.4                         | 0.08     | 0.00  | 0.00   | 0.98  | 0.00   | 0.03   | 11.50                | 16.50  | 42.00  | 1.00   | 64.50    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00   | 0.66  | 0.00   | 0.02   | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   | 40.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 860          | 25.2             | 18.2    | 111.9        | 727.1                         | 0.26     | 16.97 | 240.00 | 5.20  | 2.00   | 0.17   | 94.42                | 67.77  | 170.83 | 6.77   | 928.97   | 0.00   | 0.50  | 0.01   |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПРЯНИКИ                                    | 30           | 1.8              | 1.4     | 22.5         | 109.8                         | 0.02     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 3.30                 | 2.70   | 15.00  | 0.24   | 21.30    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ             | 200          | 5.6              | 4.9     | 9.3          | 104.8                         | 0.05     | 1.04  | 30.00  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 294.00               | 22.40  | 144.00 | 0.16   | 292.00   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 83           | 2022             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                   | 100          | 0.9              | 0.2     | 8.1          | 43.0                          | 0.04     | 60.00 | 10.00  | 0.22  | 0.00   | 0.03   | 34.00                | 13.00  | 23.00  | 0.30   | 197.00   | 0.00   | 0.20  | 0.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                       | 330          | 8.3              | 6.5     | 39.9         | 257.6                         | 0.11     | 61.04 | 40.00  | 0.22  | 0.00   | 0.25   | 331.30               | 38.10  | 182.00 | 0.70   | 510.30   | 0.01   | 0.20  | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 54.3             | 57.6    | 225.7        | 1,642.6                       | 0.62     | 86.30 | 450.00 | 9.52  | 4.10   | 0.60   | 503.81               | 157.68 | 563.68 | 14.06  | 2,188.31 | 0.02   | 1.10  | 0.02   |              |                  |

2

3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводи, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                        | 150          | 24.1             | 8.3     | 25.5        | 277.0                         | 0.07     | 0.29  | 100.00 | 0.48  | 3.00   | 0.32   | 244.60               | 33.39  | 283.17   | 1.11   | 202.01   | 0.00   | 0.30  | 0.03   | 223          | 2005             |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                            | 30           | 2.1              | 2.5     | 16.2        | 95.4                          | 0.01     | 0.12  | 10.00  | 0.07  | 0.20   | 0.10   | 82.89                | 9.18   | 59.13    | 0.05   | 109.50   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 4.2              | 3.3     | 14.9        | 107.9                         | 0.03     | 0.52  | 20.00  | 0.00  | 0.00   | 0.12   | 113.55               | 35.14  | 107.37   | 1.27   | 237.17   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 12           | 2021             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                      | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 10.00  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 16.00                | 8.00   | 11.00    | 2.20   | 278.00   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 338          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0        | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00   | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80    | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 500          | 32.3             | 14.6    | 76.4        | 574.7                         | 0.17     | 10.93 | 140.00 | 1.57  | 3.20   | 0.57   | 461.64               | 92.31  | 477.47   | 5.03   | 852.48   | 0.01   | 0.50  | 0.03   |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.5         | 8.4                           | 0.02     | 6.00  | 10.00  | 0.06  | 0.00   | 0.02   | 13.80                | 8.40   | 25.20    | 0.60   | 84.60    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 71           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ         | 250          | 2.8              | 4.4     | 23.9        | 147.4                         | 0.08     | 6.74  | 230.00 | 0.36  | 1.00   | 0.06   | 24.57                | 29.11  | 69.69    | 1.02   | 477.72   | 0.00   | 0.30  | 0.00   | 4            | 2022             |
| БЕФСТРОГАНОВ                                | 90           | 10.0             | 17.1    | 3.6         | 199.8                         | 0.27     | 0.88  | 20.00  | 2.69  | 0.00   | 0.08   | 36.97                | 18.28  | 117.62   | 1.25   | 267.42   | 0.01   | 0.50  | 0.00   | 83           | 2023             |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ                 | 150          | 3.3              | 10.6    | 22.9        | 205.3                         | 0.12     | 10.77 | 20.00  | 3.99  | 0.00   | 0.09   | 28.50                | 29.79  | 83.04    | 1.41   | 730.13   | 0.01   | 0.40  | 0.00   | 145          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7         | 38.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.28                 | 1.80   | 0.00     | 0.00   | 0.90     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 10           | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1        | 94.7                          | 0.06     | 0.00  | 0.00   | 0.78  | 0.00   | 0.02   | 9.20                 | 13.20  | 33.60    | 0.80   | 51.60    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40           | 2.6              | 0.4     | 17.0        | 81.6                          | 0.07     | 0.00  | 0.00   | 0.88  | 0.00   | 0.03   | 7.20                 | 7.60   | 34.80    | 1.60   | 54.40    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 830          | 22.3             | 32.8    | 98.7        | 775.9                         | 0.62     | 24.39 | 280.00 | 8.76  | 1.00   | 0.30   | 128.52               | 108.18 | 363.95   | 6.68   | 1,666.77 | 0.02   | 1.40  | 0.00   |              |                  |
| Полдник                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ                            | 70           | 3.8              | 10.2    | 19.0        | 206.7                         | 0.04     | 0.01  | 30.00  | 2.02  | 2.50   | 0.40   | 14.29                | 6.81   | 47.23    | 0.63   | 75.86    | 0.00   | 0.10  | 0.01   | 63           | 2023             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)              | 180          | 5.0              | 4.5     | 8.1         | 101.7                         | 0.05     | 1.26  | 50.00  | 0.00  | 0.00   | 0.31   | 216.00               | 25.20  | 171.00   | 0.00   | 262.80   | 0.00   | 0.40  | 0.00   | 386          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                    | 100          | 0.6              | 0.6     | 15.4        | 72.0                          | 0.05     | 6.00  | 10.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 30.00                | 17.00  | 22.00    | 1.00   | 255.00   | 0.01   | 0.10  | 0.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                        | 350          | 9.4              | 15.3    | 42.5        | 380.4                         | 0.14     | 7.27  | 90.00  | 2.02  | 2.50   | 0.73   | 260.29               | 49.01  | 240.23   | 1.63   | 593.66   | 0.01   | 0.60  | 0.01   |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 64.0             | 62.7    | 217.6       | 1,731.0                       | 0.93     | 42.59 | 510.00 | 12.35 | 4.20   | 1.60   | 850.45               | 249.50 | 1,081.65 | 13.34  | 3,112.91 | 0.04   | 2.50  | 0.04   |              |                  |

3

4 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.5             | 8.4                           | 0.02     | 6.00  | 10.00  | 0.06  | 0.00   | 0.02   | 13.80                | 8.40   | 25.20    | 0.60   | 84.60    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 71           | 2011             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)   | 100          | 18.9             | 5.9     | 1.8             | 137.0                         | 0.11     | 3.26  | 150.00 | 2.54  | 0.00   | 0.12   | 153.63               | 65.73  | 269.28   | 1.10   | 582.58   | 0.18   | 7.60  | 0.02   | 81           | 2023             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 150          | 3.3              | 5.3     | 22.3            | 137.3                         | 0.12     | 10.39 | 40.00  | 0.24  | 2.00   | 0.12   | 41.22                | 30.13  | 85.13    | 1.19   | 764.99   | 0.01   | 0.40  | 0.00   | 312          | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                               | 200          | 1.0              | 0.2     | 20.2            | 86.0                          | 0.02     | 4.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 14.00                | 8.00   | 14.00    | 2.80   | 240.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 35           | 2.7              | 0.2     | 17.6            | 82.9                          | 0.06     | 0.00  | 0.00   | 0.69  | 0.00   | 0.02   | 8.05                 | 11.55  | 29.40    | 0.70   | 45.15    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7            | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00   | 0.66  | 0.00   | 0.02   | 5.40                 | 5.70   | 26.10    | 1.20   | 40.80    | 1.68   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 575          | 28.4             | 12.0    | 76.1            | 512.8                         | 0.38     | 23.65 | 200.00 | 4.19  | 2.00   | 0.32   | 236.10               | 129.51 | 449.11   | 7.59   | 1,758.12 | 1.87   | 8.20  | 0.02   |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ            | 60           | 1.1              | 5.3     | 4.6             | 54.6                          | 0.01     | 4.20  | 110.00 | 0.00  | 0.00   | 0.03   | 24.60                | 9.00   | 22.20    | 0.42   | 189.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                          | 250          | 2.9              | 5.7     | 14.3            | 120.0                         | 0.02     | 0.40  | 20.00  | 2.22  | 1.20   | 0.03   | 21.69                | 7.08   | 30.44    | 0.42   | 49.92    | 0.00   | 0.00  | 0.01   | 113          | 2011             |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                              | 90           | 20.9             | 21.0    | 0.4             | 274.0                         | 0.06     | 1.94  | 100.00 | 0.27  | 0.00   | 0.15   | 21.41                | 20.72  | 178.02   | 1.75   | 247.11   | 0.00   | 1.40  | 0.02   | 288          | 2011             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331               | 30           | 0.6              | 1.1     | 2.4             | 25.4                          | 0.01     | 0.55  | 20.00  | 0.03  | 0.00   | 0.01   | 7.97                 | 2.40   | 7.35     | 0.10   | 37.32    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 331          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                  | 150          | 8.2              | 9.7     | 37.0            | 267.9                         | 0.21     | 0.00  | 40.00  | 4.64  | 1.40   | 0.12   | 17.66                | 120.82 | 180.20   | 4.22   | 254.82   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 171.1        | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1            | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68     | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1            | 94.7                          | 0.06     | 0.00  | 0.00   | 0.78  | 0.00   | 0.02   | 9.20                 | 13.20  | 33.60    | 0.80   | 51.60    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5             | 40.8                          | 0.04     | 0.00  | 0.00   | 0.44  | 0.00   | 0.02   | 3.60                 | 3.80   | 17.40    | 0.80   | 27.20    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 840          | 38.3             | 43.2    | 97.4            | 918.3                         | 0.41     | 7.13  | 290.00 | 8.38  | 2.60   | 0.39   | 118.59               | 182.42 | 475.89   | 9.18   | 880.20   | 0.00   | 1.60  | 0.03   |              |                  |
| Полдник                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ          | 100          | 14.2             | 9.5     | 32.3            | 273.1                         | 0.08     | 0.24  | 60.00  | 1.18  | 2.00   | 0.20   | 191.25               | 18.87  | 157.23   | 0.83   | 126.10   | 0.00   | 0.30  | 0.02   | 101          | 2023             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1            | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68     | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                    | 100          | 0.9              | 0.2     | 8.1             | 43.0                          | 0.04     | 60.00 | 10.00  | 0.22  | 0.00   | 0.03   | 34.00                | 13.00  | 23.00    | 0.30   | 197.00   | 0.00   | 0.20  | 0.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                        | 400          | 15.3             | 9.7     | 50.5            | 357.0                         | 0.12     | 60.28 | 70.00  | 1.40  | 2.00   | 0.24   | 237.71               | 37.27  | 186.91   | 1.80   | 346.33   | 0.00   | 0.50  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 82.0             | 64.9    | 224.0           | 1,788.1                       | 0.91     | 91.06 | 560.00 | 13.97 | 6.60   | 0.95   | 592.40               | 349.20 | 1,111.91 | 18.57  | 2,984.65 | 1.87   | 10.30 | 0.07   |              |                  |

4

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                     | 100          | 1.6              | 5.1     | 5.2             | 75.7                          | 0.02     | 25.30 | 0.00   | 2.12  | 0.00   | 0.02   | 42.02                | 14.36  | 31.01  | 0.59   | 260.56   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 103          | 2023             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 170          | 14.4             | 8.9     | 30.4            | 259.5                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 291          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7             | 38.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.28                 | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.90     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 10           | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3.8              | 0.3     | 25.1            | 118.4                         | 0.08     | 0.00  | 0.00   | 0.98  | 0.00   | 0.03   | 11.50                | 16.50  | 42.00  | 1.00   | 64.50    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 520          | 19.8             | 14.3    | 70.4            | 492.3                         | 0.10     | 25.30 | 0.00   | 3.10  | 0.00   | 0.05   | 61.80                | 32.66  | 73.01  | 1.59   | 325.96   | 0.00   | 0.20  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0.7              | 0.1     | 2.3             | 14.4                          | 0.04     | 15.00 | 100.00 | 0.23  | 0.00   | 0.02   | 8.40                 | 12.00  | 15.60  | 0.60   | 174.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 71           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                   | 250          | 5.7              | 5.4     | 18.9            | 147.2                         | 0.18     | 4.65  | 250.00 | 4.07  | 0.00   | 0.06   | 42.76                | 33.70  | 79.63  | 1.96   | 473.41   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 102          | 2011             |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)      | 95           | 14.3             | 22.6    | 11.4            | 305.9                         | 0.13     | 0.00  | 20.00  | 2.23  | 1.00   | 0.10   | 12.72                | 24.14  | 146.41 | 2.58   | 278.62   | 0.00   | 0.40  | 0.00   | 269          | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 150          | 5.5              | 5.8     | 30.5            | 195.0                         | 0.07     | 0.00  | 30.00  | 1.23  | 1.50   | 0.03   | 22.20                | 10.08  | 41.23  | 0.94   | 64.83    | 0.00   | 0.10  | 0.01   | 203          | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6            | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 240.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1            | 94.7                          | 0.06     | 0.00  | 0.00   | 0.78  | 0.00   | 0.02   | 9.20                 | 13.20  | 33.60  | 0.80   | 51.60    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 35           | 2.3              | 0.3     | 14.8            | 71.4                          | 0.06     | 0.00  | 0.00   | 0.77  | 0.00   | 0.03   | 6.30                 | 6.65   | 30.45  | 1.40   | 47.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 830          | 32.6             | 34.6    | 117.6           | 912.0                         | 0.56     | 21.25 | 400.00 | 9.31  | 2.50   | 0.28   | 114.18               | 106.97 | 359.52 | 10.80  | 1,330.06 | 0.00   | 0.09  | 0.01   |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                       | 30           | 2.3              | 2.9     | 22.3            | 125.1                         | 0.02     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 8.70                 | 6.00   | 27.00  | 0.63   | 33.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                | 200          | 5.6              | 4.9     | 9.3             | 104.8                         | 0.05     | 1.04  | 30.00  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 294.00               | 22.40  | 144.00 | 0.16   | 292.00   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 83           | 2022             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                         | 100          | 0.4              | 0.3     | 10.3            | 47.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00   | 0.36  | 0.00   | 0.03   | 19.00                | 12.00  | 16.00  | 2.00   | 155.00   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 330          | 8.3              | 8.1     | 41.9            | 276.9                         | 0.09     | 6.04  | 30.00  | 0.36  | 0.00   | 0.26   | 321.70               | 40.40  | 187.00 | 2.79   | 480.00   | 0.01   | 0.01  | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 60.7             | 57.0    | 229.9           | 1,681.2                       | 0.75     | 52.59 | 430.00 | 12.77 | 2.50   | 0.59   | 497.68               | 180.03 | 619.53 | 15.18  | 2,136.02 | 0.01   | 0.30  | 0.01   |              |                  |

5

6 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                   | 150          | 10.2             | 11.9    | 25.6         | 250.0                         | 0.06     | 0.07  | 108.00 | 0.09  | 1.00   | 0.00   | 199.18               | 15.14  | 130.14 | 0.97   | 74.49    | 0.00   | 0.20  | 0.01   | 204          | 2011             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00  | 100.00 | 0.81  | 9.00   | 0.15   | 19.92                | 4.35   | 69.55  | 0.91   | 56.35    | 0.01   | 0.20  | 0.01   | 209          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1         | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68   | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                      | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 10.00  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 16.00                | 8.00   | 11.00  | 2.20   | 278.00   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 338          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.5         | 59.2                          | 0.04     | 0.00  | 0.00   | 0.49  | 0.00   | 0.01   | 5.75                 | 8.25   | 21.00  | 0.50   | 32.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 515          | 17.7             | 17.0    | 58.3         | 458.4                         | 0.15     | 10.11 | 218.00 | 2.02  | 10.00  | 0.19   | 253.31               | 41.14  | 238.37 | 5.25   | 464.32   | 0.01   | 0.50  | 0.02   |              |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.5          | 8.4                           | 0.02     | 6.00  | 10.00  | 0.06  | 0.00   | 0.02   | 13.80                | 8.40   | 25.20  | 0.60   | 84.60    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 71           | 2011             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                | 250          | 2.1              | 5.7     | 13.1         | 115.9                         | 0.05     | 10.26 | 250.00 | 2.39  | 0.00   | 0.06   | 51.13                | 27.11  | 51.16  | 1.26   | 395.09   | 0.01   | 0.30  | 0.00   | 82           | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 170          | 15.7             | 17.6    | 16.1         | 286.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 259          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                 | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 8.28                 | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.90     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 10           | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 50           | 3.8              | 0.3     | 25.1         | 118.4                         | 0.08     | 0.00  | 0.00   | 0.98  | 0.00   | 0.03   | 11.50                | 16.50  | 42.00  | 1.00   | 64.50    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 45           | 3.0              | 0.4     | 19.1         | 91.8                          | 0.08     | 0.00  | 0.00   | 0.99  | 0.00   | 0.04   | 8.10                 | 8.55   | 39.15  | 1.80   | 61.20    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                        | 775          | 25.1             | 24.1    | 84.6         | 659.8                         | 0.23     | 16.26 | 260.00 | 4.42  | 0.00   | 0.15   | 92.81                | 62.36  | 157.51 | 4.66   | 606.29   | 0.01   | 0.50  | 0.00   |              |                  |
| Полдник                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ                | 100          | 14.6             | 9.0     | 42.7         | 311.7                         | 0.09     | 0.20  | 80.00  | 1.65  | 3.00   | 0.18   | 186.34               | 20.96  | 161.51 | 1.14   | 173.09   | 0.00   | 0.20  | 0.03   | 55           | 2023             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)              | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40  | 50.00  | 0.00  | 0.00   | 0.34   | 240.00               | 28.00  | 190.00 | 0.00   | 292.00   | 0.00   | 0.40  | 0.00   | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                        | 300          | 20.2             | 14.0    | 51.7         | 424.7                         | 0.15     | 1.60  | 130.00 | 1.65  | 3.00   | 0.52   | 426.34               | 48.96  | 351.51 | 1.14   | 465.09   | 0.00   | 0.60  | 0.03   |              |                  |
| Всего за день:                              |              | 63.0             | 55.1    | 194.6        | 1,542.9                       | 0.53     | 27.97 | 608.00 | 8.09  | 13.00  | 0.86   | 772.46               | 152.46 | 747.39 | 11.05  | 1,535.70 | 0.02   | 1.60  | 0.05   |              |                  |

## 7 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                           |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)                       | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.5          | 8.4                           | 0.02     | 6.00  | 10.00  | 0.06  | 0.00   | 0.02   | 13.80                | 8.40   | 25.20  | 0.60   | 84.60    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 71           | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95           | 13.4             | 16.6    | 6.9          | 230.6                         | 0.06     | 0.59  | 70.00  | 0.56  | 1.00   | 0.12   | 32.94                | 15.61  | 126.31 | 1.51   | 180.04   | 0.01   | 0.80  | 0.01   | 297          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                 | 150          | 3.3              | 5.3     | 22.3         | 137.3                         | 0.12     | 10.39 | 40.00  | 0.24  | 1.00   | 0.12   | 41.22                | 30.13  | 85.13  | 1.19   | 764.99   | 0.01   | 0.40  | 0.00   | 312          | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                                     | 200          | 1.0              | 0.2     | 20.2         | 86.0                          | 0.02     | 4.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 14.00                | 8.00   | 14.00  | 2.80   | 240.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1         | 71.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00   | 0.59  | 0.00   | 0.02   | 6.90                 | 9.90   | 25.20  | 0.60   | 38.70    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                              | 535          | 20.5             | 22.4    | 66.0         | 533.3                         | 0.27     | 20.98 | 120.00 | 1.45  | 2.00   | 0.30   | 108.86               | 72.04  | 275.84 | 6.70   | 1,308.33 | 0.02   | 1.30  | 0.01   |              |                  |
| Обед                                                              |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)                     | 60           | 0.7              | 0.1     | 2.3          | 14.4                          | 0.04     | 15.00 | 100.00 | 0.23  | 0.00   | 0.02   | 8.40                 | 12.00  | 15.60  | 0.60   | 174.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 71           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                                       | 250          | 3.6              | 4.6     | 18.8         | 144.0                         | 0.09     | 4.60  | 230.00 | 1.34  | 2.00   | 0.07   | 29.68                | 20.65  | 62.45  | 0.97   | 354.82   | 0.00   | 0.30  | 0.01   | 108          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)                      | 95           | 11.4             | 16.7    | 9.0          | 231.8                         | 0.05     | 0.04  | 20.00  | 2.56  | 1.00   | 0.08   | 14.50                | 16.71  | 109.67 | 2.09   | 214.87   | 0.00   | 0.30  | 0.00   | 270          | 2011             |
| РИС С ОВОЩАМИ                                                     | 150          | 3.4              | 4.3     | 31.6         | 179.0                         | 0.04     | 1.90  | 350.00 | 0.47  | 1.00   | 0.04   | 15.10                | 27.44  | 72.16  | 0.74   | 146.07   | 0.00   | 0.30  | 0.01   | 3            | 2021             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                                     | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1         | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68   | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.1         | 71.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00   | 0.59  | 0.00   | 0.02   | 6.90                 | 9.90   | 25.20  | 0.60   | 38.70    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                       | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00   | 0.66  | 0.00   | 0.02   | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   | 40.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                              | 815          | 23.6             | 26.2    | 99.6         | 742.3                         | 0.32     | 21.58 | 700.00 | 5.85  | 4.00   | 0.26   | 92.44                | 97.80  | 317.86 | 6.87   | 992.49   | 0.00   | 0.90  | 0.02   |              |                  |
| Полдник                                                           |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                 | 35           | 4.1              | 6.1     | 10.6         | 114.1                         | 0.04     | 0.07  | 60.00  | 0.52  | 0.50   | 0.05   | 197.65               | 10.61  | 70.81  | 0.53   | 36.86    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 3            | 2011             |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                                    | 200          | 5.6              | 4.9     | 9.3          | 104.8                         | 0.05     | 1.04  | 30.00  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 294.00               | 22.40  | 144.00 | 0.16   | 292.00   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 83           | 2022             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                                             | 100          | 0.4              | 0.3     | 10.3         | 47.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00   | 0.36  | 0.00   | 0.03   | 19.00                | 12.00  | 16.00  | 2.00   | 155.00   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                              | 335          | 10.1             | 11.3    | 30.2         | 265.9                         | 0.11     | 6.11  | 90.00  | 0.88  | 0.50   | 0.29   | 510.65               | 45.01  | 230.81 | 2.69   | 483.86   | 0.01   | 0.20  | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                                                    |              | 54.2             | 59.9    | 195.8        | 1,541.5                       | 0.70     | 48.67 | 910.00 | 8.18  | 6.50   | 0.85   | 711.95               | 214.85 | 824.51 | 16.26  | 2,784.68 | 0.03   | 2.40  | 0.03   |              |                  |

## 8 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                            | 35           | 4.1              | 6.1     | 10.6         | 114.1                         | 0.04     | 0.07  | 60.00  | 0.52  | 1.00   | 0.05   | 197.65               | 10.61  | 70.81  | 0.53   | 36.86    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 3            | 2011             |
| КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА          | 200          | 5.6              | 10.6    | 32.0         | 246.8                         | 0.09     | 0.50  | 60.00  | 0.74  | 2.00   | 0.12   | 106.14               | 30.71  | 125.91 | 0.70   | 192.32   | 0.01   | 0.10  | 0.00   | 175          | 2011             |
| ПРЯНИКИ                                      | 40           | 2.4              | 1.9     | 30.0         | 146.4                         | 0.03     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 4.40                 | 3.60   | 20.00  | 0.32   | 28.40    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1         | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68   | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.5         | 59.2                          | 0.04     | 0.00  | 0.00   | 0.49  | 0.00   | 0.01   | 5.75                 | 8.25   | 21.00  | 0.50   | 32.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 500          | 14.2             | 18.8    | 95.2         | 607.4                         | 0.20     | 0.61  | 120.00 | 1.75  | 3.00   | 0.20   | 326.40               | 58.57  | 244.40 | 2.72   | 313.06   | 0.01   | 0.20  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                    | 100          | 1.6              | 5.1     | 5.2          | 75.7                          | 0.02     | 25.30 | 0.00   | 2.12  | 0.00   | 0.02   | 42.02                | 14.36  | 31.01  | 0.59   | 260.56   | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 103          | 2023             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                  | 250          | 5.7              | 5.4     | 18.9         | 147.2                         | 0.18     | 4.65  | 250.00 | 4.07  | 0.00   | 0.06   | 42.76                | 33.70  | 79.63  | 1.96   | 473.41   | 0.00   | 0.30  | 0.00   | 102          | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95           | 12.8             | 5.9     | 8.7          | 139.7                         | 0.08     | 1.11  | 50.00  | 0.75  | 3.00   | 0.12   | 49.34                | 41.03  | 185.20 | 1.05   | 352.22   | 0.10   | 4.30  | 0.01   | 240          | 2005             |
| КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ                  | 150          | 3.3              | 10.6    | 22.9         | 205.3                         | 0.12     | 10.77 | 20.00  | 3.99  | 0.00   | 0.09   | 28.50                | 29.79  | 83.04  | 1.41   | 730.13   | 0.01   | 0.40  | 0.00   | 145          | 2011             |
| КИСЕЛЬ                                       | 200          | 0.1              | 0.1     | 27.9         | 113.0                         | 0.01     | 2.00  | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 0.00   | 5.00                 | 2.00   | 8.00   | 0.40   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 411          | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50           | 3.8              | 0.3     | 25.1         | 118.4                         | 0.08     | 0.00  | 0.00   | 0.98  | 0.00   | 0.03   | 11.50                | 16.50  | 42.00  | 1.00   | 64.50    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 30           | 2.0              | 0.3     | 12.7         | 61.2                          | 0.05     | 0.00  | 0.00   | 0.66  | 0.00   | 0.02   | 5.40                 | 5.70   | 26.10  | 1.20   | 40.80    | 1.68   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 875          | 29.3             | 27.7    | 121.4        | 860.5                         | 0.54     | 43.83 | 320.00 | 12.67 | 3.00   | 0.34   | 184.52               | 143.08 | 454.98 | 7.61   | 1,921.62 | 1.79   | 5.20  | 0.01   |              |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ                             | 70           | 3.8              | 10.2    | 19.0         | 206.7                         | 0.04     | 0.01  | 30.00  | 2.02  | 2.50   | 0.40   | 14.29                | 6.81   | 47.23  | 0.63   | 75.86    | 0.00   | 0.10  | 0.01   | 63           | 2023             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)               | 180          | 5.0              | 4.5     | 8.1          | 101.7                         | 0.05     | 1.26  | 50.00  | 0.00  | 0.00   | 0.31   | 216.00               | 25.20  | 171.00 | 0.00   | 262.80   | 0.00   | 0.40  | 0.00   | 386          | 2011             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)                     | 100          | 0.6              | 0.6     | 15.4         | 72.0                          | 0.05     | 6.00  | 10.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 30.00                | 17.00  | 22.00  | 1.00   | 255.00   | 0.01   | 0.10  | 0.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                         | 350          | 9.4              | 15.3    | 42.5         | 380.4                         | 0.14     | 7.27  | 90.00  | 2.02  | 2.50   | 0.73   | 260.29               | 49.01  | 240.23 | 1.63   | 593.66   | 0.01   | 0.60  | 0.01   |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 52.9             | 61.8    | 259.1        | 1,848.3                       | 0.88     | 51.71 | 530.00 | 16.44 | 8.50   | 1.27   | 771.21               | 250.66 | 939.61 | 11.96  | 2,828.34 | 1.81   | 6.00  | 0.02   |              |                  |

9 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ             | 60           | 1.1              | 5.3     | 4.6          | 54.6                          | 0.01     | 4.20  | 110.00 | 0.00  | 0.00   | 0.03   | 24.60                | 9.00   | 22.20  | 0.42   | 189.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5) | 95           | 11.4             | 16.7    | 9.0          | 231.8                         | 0.05     | 0.04  | 20.00  | 2.56  | 1.00   | 0.08   | 14.50                | 16.71  | 109.67 | 2.09   | 214.87   | 0.00   | 0.30  | 0.00   | 270          | 2011             |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ                        | 150          | 6.3              | 4.7     | 37.1         | 215.8                         | 0.13     | 0.00  | 20.00  | 0.11  | 1.00   | 0.05   | 25.52                | 31.33  | 133.03 | 2.24   | 130.45   | 0.00   | 0.00  | 0.04   | 51           | 2023             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 240.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00   | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 525          | 21.3             | 27.0    | 80.3         | 633.0                         | 0.24     | 5.84  | 150.00 | 3.06  | 2.00   | 0.19   | 81.82                | 70.84  | 294.30 | 7.67   | 800.12   | 0.00   | 0.30  | 0.04   |              |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)  | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.5          | 8.4                           | 0.02     | 6.00  | 10.00  | 0.06  | 0.00   | 0.02   | 13.80                | 8.40   | 25.20  | 0.60   | 84.60    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 71           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ          | 250          | 2.8              | 4.4     | 23.9         | 147.4                         | 0.08     | 6.74  | 230.00 | 0.36  | 1.00   | 0.06   | 24.57                | 29.11  | 69.69  | 1.02   | 477.72   | 0.00   | 0.30  | 0.00   | 4            | 2022             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                | 170          | 12.2             | 11.4    | 14.8         | 210.8                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 289          | 2011             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)               | 180          | 5.0              | 4.5     | 8.1          | 101.7                         | 0.05     | 1.26  | 50.00  | 0.00  | 0.00   | 0.31   | 216.00               | 25.20  | 171.00 | 0.00   | 262.80   | 0.00   | 0.40  | 0.00   | 386          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 60           | 4.6              | 0.4     | 30.1         | 142.1                         | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 1.18  | 0.00   | 0.03   | 13.80                | 19.80  | 50.40  | 1.20   | 77.40    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 50           | 3.3              | 0.4     | 21.2         | 102.0                         | 0.09     | 0.00  | 0.00   | 1.10  | 0.00   | 0.04   | 9.00                 | 9.50   | 43.50  | 2.00   | 68.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 770          | 28.4             | 21.2    | 99.6         | 712.4                         | 0.34     | 14.00 | 290.00 | 2.70  | 1.00   | 0.46   | 277.17               | 92.01  | 359.79 | 4.82   | 970.52   | 0.00   | 0.90  | 0.00   |              |                  |
| Полдник                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                            | 35           | 4.1              | 6.1     | 10.6         | 114.1                         | 0.04     | 0.07  | 60.00  | 0.52  | 0.50   | 0.05   | 97.65                | 10.61  | 70.81  | 0.53   | 36.86    | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 3            | 2011             |
| МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ               | 200          | 5.6              | 4.9     | 9.3          | 104.8                         | 0.05     | 1.04  | 30.00  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 294.00               | 22.40  | 144.00 | 0.16   | 292.00   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 83           | 2022             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                     | 100          | 0.9              | 0.2     | 8.1          | 43.0                          | 0.04     | 60.00 | 10.00  | 0.22  | 0.00   | 0.03   | 34.00                | 13.00  | 23.00  | 0.30   | 197.00   | 0.00   | 0.20  | 0.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                         | 335          | 10.6             | 11.2    | 28.0         | 261.9                         | 0.13     | 61.11 | 100.00 | 0.74  | 0.50   | 0.29   | 425.65               | 46.01  | 237.81 | 0.99   | 525.86   | 0.01   | 0.30  | 0.00   |              |                  |
| Всего за день:                               |              | 60.3             | 59.4    | 207.9        | 1,607.3                       | 0.71     | 80.95 | 540.00 | 6.50  | 3.50   | 0.94   | 784.64               | 208.86 | 891.90 | 13.48  | 2,296.50 | 0.01   | 1.50  | 0.04   |              |                  |

9

10 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 | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                      | 100          | 1.4              | 6.1     | 8.3          | 93.5                          | 0.01     | 3.88  | 0.00   | 2.66  | 0.00   | 0.03   | 32.30                | 19.21  | 37.66  | 1.22   | 279.36   | 0.10   | 0.02  | 0.00   | 52           | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 170          | 14.4             | 8.9     | 30.4         | 259.5                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 291          | 2011             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 200          | 3.4              | 2.4     | 17.5         | 106.0                         | 0.04     | 0.52  | 20.00  | 0.00  | 0.00   | 0.11   | 112.06               | 20.38  | 91.06  | 0.46   | 173.84   | 0.10   | 0.00  | 0.00   | 11           | 2021             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1.5              | 0.1     | 10.0         | 47.4                          | 0.03     | 0.00  | 0.00   | 0.39  | 0.00   | 0.01   | 4.60                 | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.8                          | 0.04     | 0.00  | 0.00   | 0.44  | 0.00   | 0.02   | 3.60                 | 3.80   | 17.40  | 0.80   | 27.20    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 510          | 22.0             | 17.7    | 74.7         | 547.2                         | 0.12     | 4.40  | 20.00  | 3.49  | 0.00   | 0.17   | 152.56               | 49.99  | 162.92 | 2.88   | 506.20   | 0.20   | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 60           | 0.7              | 0.1     | 2.3          | 14.4                          | 0.04     | 15.00 | 100.00 | 0.23  | 0.00   | 0.02   | 8.40                 | 12.00  | 15.60  | 0.60   | 174.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 71           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ      | 250          | 2.8              | 2.9     | 20.2         | 118.0                         | 0.09     | 6.60  | 200.00 | 1.42  | 0.00   | 0.06   | 23.59                | 23.26  | 57.33  | 1.04   | 476.34   | 0.00   | 0.03  | 0.00   | 103          | 2011             |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)    | 95           | 11.7             | 21.5    | 8.6          | 274.9                         | 0.12     | 0.09  | 30.00  | 2.48  | 1.00   | 0.09   | 12.69                | 18.13  | 116.62 | 2.03   | 229.41   | 0.10   | 0.03  | 0.00   | 271          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                    | 150          | 8.2              | 9.7     | 37.0         | 267.9                         | 0.21     | 0.00  | 40.00  | 4.64  | 1.40   | 0.12   | 17.66                | 120.82 | 180.20 | 4.22   | 254.82   | 0.00   | 0.01  | 0.00   | 171.1        | 2011             |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200          | 1.0              | 0.2     | 19.6         | 83.4                          | 0.02     | 1.60  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 240.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 389          | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3.1              | 0.2     | 20.1         | 94.7                          | 0.06     | 0.00  | 0.00   | 0.78  | 0.00   | 0.02   | 9.20                 | 13.20  | 33.60  | 0.80   | 51.60    | 0.00   | 0.01  | 0.00   | TK           | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.8                          | 0.04     | 0.00  | 0.00   | 0.44  | 0.00   | 0.02   | 3.60                 | 3.80   | 17.40  | 0.80   | 27.20    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK           | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 815          | 28.8             | 34.8    | 116.3        | 894.1                         | 0.58     | 23.29 | 370.00 | 9.99  | 2.40   | 0.35   | 87.74                | 198.41 | 433.35 | 12.01  | 1,453.37 | 0.10   | 0.08  | 0.00   |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ           | 100          | 14.2             | 9.5     | 32.3         | 273.1                         | 0.08     | 0.24  | 60.00  | 1.18  | 2.00   | 0.20   | 91.25                | 18.87  | 157.23 | 0.83   | 126.10   | 0.00   | 0.03  | 0.02   | 101          | 2023             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200          | 0.2              | 0.0     | 10.1         | 40.9                          | 0.00     | 0.04  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.46                | 5.40   | 6.68   | 0.67   | 23.23    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 8            | 2021             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)                         | 100          | 0.4              | 0.3     | 10.3         | 47.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00   | 0.36  | 0.00   | 0.03   | 19.00                | 12.00  | 16.00  | 2.00   | 155.00   | 0.00   | 0.01  | 0.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 400          | 14.8             | 9.8     | 52.7         | 361.0                         | 0.10     | 5.28  | 60.00  | 1.54  | 2.00   | 0.24   | 122.71               | 36.27  | 179.91 | 3.50   | 304.33   | 0.00   | 0.04  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 65.6             | 62.3    | 243.7        | 1,802.3                       | 0.80     | 32.97 | 450.00 | 15.02 | 4.40   | 0.76   | 363.01               | 284.67 | 776.18 | 18.39  | 2,263.90 | 0.30   | 0.14  | 0.02   |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |          |        |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг    | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг    | Fe, мг | K, мг     | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                     | 612.7            | 596.5   | 2,244.8     | 16,890.9                            | 7.49     | 552.97 | 5,598.00 | 113.21 | 60.30  | 9.18   | 6,626.68             | 2,250.39 | 8,331.90 | 144.55 | 24,415.19 | 7.56   | 30.34 | 0.34   |
| Среднее значение за период                                               | 61.3             | 59.7    | 224.5       | 1,689.1                             | 0.75     | 55.30  | 559.80   | 11.32  | 6.03   | 0.92   | 662.67               | 225.04   | 833.19   | 14.46  | 2,441.52  | 0.07   | 3.00  | 0.03   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.5             | 31.8    | 53.7        |                                     |          |        |          |        |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------|---------|
| 7-11 лет      | 521     | 825  | 343     |