

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МБДОУ «Детский сад «Детский сад №10» «Чебурашка»

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)             | 100          | 5.7              | 1.5     | 25.8         | 162.5                         | 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  | 330          | 2016             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                            | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.00     | 0.02   | 0.12   | 0.08  | 0.89   | 18.82                | 61.82  | 3.86   | 0.81   | 56.35    | 8.05   | 0.01   | 0.02  | 227          | 2016             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 180          | 2.9              | 2.4     | 14.4         | 91.0                          | 1.17     | 0.04   | 0.13   | 18.00 | 0.00   | 113.16               | 81.00  | 12.60  | 0.12   | 131.64   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 414          | 2016             |
| БАТОН                                    | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4         | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0          | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| Итого за прием пищи:                     | 355          | 15.9             | 13.4    | 55.9         | 430.8                         | 1.17     | 0.09   | 0.27   | 18.12 | 0.97   | 138.28               | 163.27 | 20.36  | 1.24   | 216.34   | 8.05   | 0.01   | 0.02  |              |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 120          | 0.6              | 0.1     | 11.8         | 50.1                          | 0.96     | 0.01   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 7.56                 | 7.56   | 4.32   | 1.51   | 144.00   | 1.20   | 0.00   | 0.00  | 399          | 2012             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 20           | 1.5              | 1.9     | 14.6         | 81.4                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.20                 | 16.80  | 6.00   | 0.28   | 25.20    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 140          | 2.1              | 2.0     | 26.4         | 131.5                         | 0.96     | 0.04   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 12.76                | 24.36  | 10.32  | 1.79   | 169.20   | 1.20   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                          | 60           | 0.9              | 3.7     | 5.0          | 56.3                          | 5.70     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 34           | 2016             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200          | 6.2              | 6.0     | 14.4         | 137.1                         | 7.32     | 0.09   | 0.09   | 0.18  | 0.04   | 34.14                | 91.97  | 27.64  | 1.56   | 583.30   | 6.92   | 0.00   | 0.04  | 89           | 2016             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 120          | 4.4              | 3.6     | 21.2         | 135.2                         | 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  | 335          | 2016             |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ                 | 80           | 8.1              | 4.3     | 2.6          | 82.1                          | 1.26     | 0.06   | 0.06   | 0.45  | 0.00   | 31.30                | 122.72 | 33.97  | 0.67   | 283.10   | 75.05  | 0.01   | 0.32  | 247          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                | 180          | 0.0              | 0.0     | 13.9         | 55.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.66                 | 0.00   | 1.64   | 0.00   | 0.98     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 394          | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9         | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00    | 2.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 677          | 22.1             | 17.9    | 73.0         | 542.9                         | 14.28    | 0.22   | 0.18   | 0.63  | 0.04   | 79.85                | 247.32 | 70.38  | 3.73   | 918.38   | 84.07  | 0.01   | 0.36  |              |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                         | 40           | 0.5              | 0.0     | 4.5          | 20.8                          | 0.77     | 0.02   | 0.02   | 0.77  | 0.00   | 17.66                | 19.01  | 13.13  | 0.35   | 76.86    | 1.92   | 0.00   | 0.02  | 41           | 2012             |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ   | 100/10       | 15.7             | 12.8    | 22.7         | 271.5                         | 0.19     | 0.04   | 0.20   | 0.06  | 0.16   | 142.23               | 177.55 | 21.72  | 0.67   | 151.87   | 1.98   | 0.02   | 0.03  | 225          | 2008             |
| РЯЖЕНКА                                  | 180          | 5.1              | 4.4     | 7.3          | 94.3                          | 0.22     | 0.02   | 0.16   | 0.03  | 0.00   | 189.72               | 132.48 | 20.16  | 0.14   | 262.80   | 16.20  | 0.00   | 0.00  | 420          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                     | 330          | 21.3             | 17.2    | 34.5         | 386.6                         | 1.18     | 0.08   | 0.38   | 0.86  | 0.16   | 349.61               | 329.04 | 55.01  | 1.16   | 491.53   | 20.10  | 0.02   | 0.05  |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 61.4             | 50.5    | 189.8        | 1 491.8                       | 17.59    | 0.43   | 0.85   | 19.61 | 1.17   | 580.50               | 763.99 | 156.07 | 7.92   | 1 795.45 | 113.42 | 0.04   | 0.43  |              |                  |

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг        | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |              |        |        |       |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)     | 180          | 4.7              | 4.6     | 14.8         | 119.5                         | 0.82     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 101          | 2016             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                   | 180          | 3.7              | 3.2     | 15.8         | 107.0                         | 1.43     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 416          | 2016             |
| БАТОН                             | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4         | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60        | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    | 15           | 3.4              | 4.3     | 0.0          | 53.0                          | 0.04     | 0.00   | 0.03   | 0.03  | 0.00   | 112.20               | 60.00  | 4.20   | 0.12   | 13.20        | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0          | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75         | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| Итого за прием пищи:              | 410          | 14.1             | 17.1    | 46.0         | 395.5                         | 2.29     | 0.03   | 0.05   | 0.07  | 0.08   | 118.50               | 80.45  | 8.10   | 0.43   | 41.55        | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| II Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |              |        |        |       |              |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 44.0                          | 10.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 386          | 2016             |
| Итого за прием пищи:              | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8          | 44.0                          | 10.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |              |        |        |       |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                  | 60           | 0.8              | 3.6     | 4.9          | 55.6                          | 2.46     | 0.02   | 0.02   | 0.18  | 0.00   | 14.47                | 24.28  | 11.21  | 0.51   | 170.43       | 2.31   | 0.00   | 0.01  | 46           | 2016             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ       | 200          | 4.3              | 4.7     | 20.1         | 139.8                         | 3.68     | 0.07   | 0.05   | 0.18  | 0.14   | 25.01                | 53.19  | 15.96  | 0.84   | 287.44       | 3.92   | 0.01   | 0.02  | 85           | 2012             |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                   | 160          | 13.9             | 13.3    | 11.2         | 221.1                         | 17.81    | 0.06   | 0.12   | 0.03  | 0.18   | 53.20                | 143.41 | 30.16  | 2.46   | 412.40       | 8.76   | 0.00   | 0.05  | 315          | 2016             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ          | 30           | 0.6              | 1.1     | 2.3          | 21.9                          | 0.55     | 0.01   | 0.01   | 0.02  | 0.00   | 7.30                 | 7.18   | 2.36   | 0.09   | 37.24        | 0.98   | 0.00   | 0.00  | 373          | 2016             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180          | 0.9              | 0.2     | 17.6         | 75.1                          | 1.44     | 0.01   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 11.34                | 11.34  | 6.48   | 2.27   | 216.00       | 1.80   | 0.00   | 0.00  | 399          | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 29           | 2.2              | 0.2     | 14.6         | 68.7                          | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 24.36  | 9.57   | 0.58   | 37.41        | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9         | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00        | 2.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:              | 696          | 25.2             | 23.4    | 86.6         | 658.7                         | 25.94    | 0.29   | 0.26   | 0.41  | 0.32   | 124.74               | 296.39 | 82.87  | 8.25   | 1 211.9<br>2 | 19.87  | 0.01   | 0.08  |              |                  |
| Полдник                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |              |        |        |       |              |                  |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ          | 85           | 6.5              | 12.4    | 5.1          | 158.5                         | 0.56     | 0.04   | 0.17   | 0.12  | 1.01   | 52.59                | 92.85  | 9.65   | 0.93   | 115.72       | 10.73  | 0.01   | 0.02  | 219          | 2012             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                   | 60           | 0.7              | 2.8     | 4.6          | 47.0                          | 4.50     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 57           | 2016             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180          | 0.1              | 0.0     | 5.5          | 21.6                          | 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  | 57           | 2013             |
| ЛИМОН                             | 5            | 0.0              | 0.0     | 0.1          | 1.6                           | 0.80     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 1.80                 | 0.99   | 0.54   | 0.05   | 8.15         | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:              | 330          | 7.3              | 15.2    | 15.3         | 228.7                         | 5.86     | 0.04   | 0.17   | 0.12  | 1.01   | 54.39                | 93.84  | 10.19  | 0.98   | 123.87       | 10.73  | 0.01   | 0.02  |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 47.0             | 56.1    | 157.7        | 1 326.9                       | 44.09    | 0.36   | 0.48   | 0.60  | 1.41   | 297.63               | 470.68 | 101.16 | 9.66   | 1 377.3<br>4 | 30.60  | 0.02   | 0.10  |              |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС")  | 180          | 5.4              | 5.4     | 16.2        | 134.5                         | 0.82     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 101          | 2016             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                       | 180          | 1.4              | 1.2     | 2.3         | 25.2                          | 0.26     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 59           | 2013             |
| БАТОН                               | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60  | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                    | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0         | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 395          | 9.1              | 11.6    | 33.9        | 275.7                         | 1.08     | 0.03   | 0.02   | 0.04  | 0.08   | 6.30                 | 20.45  | 3.90   | 0.31   | 28.35  | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| II Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 44.0                          | 10.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 386          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8         | 44.0                          | 10.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ           | 50           | 0.7              | 2.5     | 1.2         | 31.8                          | 12.15    | 0.01   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 19.44                | 12.61  | 6.48   | 0.24   | 121.50 | 1.22   | 0.00   | 0.01  | 40           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 200          | 7.4              | 6.7     | 15.3        | 151.5                         | 3.79     | 0.15   | 0.06   | 0.22  | 0.00   | 42.04                | 89.17  | 30.89  | 1.96   | 434.35 | 4.78   | 0.00   | 0.03  | 87           | 2016             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150          | 3.1              | 4.8     | 20.4        | 137.3                         | 18.16    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 339          | 2016             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ              | 100          | 14.4             | 5.8     | 3.6         | 121.5                         | 0.52     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 102          | 2007             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ДЖЕМА                     | 180          | 0.1              | 0.0     | 27.0        | 106.5                         | 3.46     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 13.64                | 7.48   | 4.33   | 0.10   | 31.92  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 401          | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 29           | 2.2              | 0.2     | 14.6        | 68.7                          | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 24.36  | 9.57   | 0.58   | 37.41  | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 37           | 2.4              | 0.3     | 15.7        | 75.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.66                 | 32.19  | 7.03   | 1.48   | 50.32  | 2.07   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                | 746          | 30.3             | 20.3    | 97.8        | 692.8                         | 38.08    | 0.28   | 0.11   | 0.22  | 0.00   | 88.45                | 165.81 | 58.30  | 4.36   | 675.50 | 8.07   | 0.00   | 0.04  |              |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| СВЕКЛА ТУШЕНАЯ                      | 60           | 1.0              | 1.8     | 4.9         | 41.1                          | 0.76     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 159          | 2007             |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ         | 80           | 9.1              | 4.2     | 4.6         | 92.3                          | 0.71     | 0.09   | 0.08   | 0.36  | 0.27   | 29.31                | 113.82 | 22.77  | 0.75   | 192.47 | 60.16  | 0.00   | 0.25  | 256          | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180          | 0.1              | 0.0     | 5.5         | 21.6                          | 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  | 57           | 2013             |
| ЛИМОН                               | 5            | 0.0              | 0.0     | 0.1         | 1.6                           | 0.80     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 1.80                 | 0.99   | 0.54   | 0.05   | 8.15   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                    | 50           | 4.8              | 1.0     | 28.1        | 140.4                         | 0.10     | 0.06   | 0.04   | 0.00  | 0.00   | 28.59                | 47.41  | 8.32   | 0.40   | 80.88  | 2.42   | 0.01   | 0.01  | 479          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 375          | 15.0             | 7.0     | 43.2        | 297.0                         | 2.37     | 0.15   | 0.12   | 0.36  | 0.27   | 59.70                | 162.22 | 31.63  | 1.20   | 281.50 | 62.58  | 0.01   | 0.26  |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 54.8             | 39.3    | 184.7       | 1 309.5                       | 51.53    | 0.46   | 0.25   | 0.62  | 0.35   | 154.45               | 348.48 | 93.83  | 5.87   | 985.35 | 70.65  | 0.01   | 0.30  |              |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (ПШЕНО)           | 180          | 4.9              | 5.0     | 16.8         | 132.7                         | 0.82     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 101          | 2016             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                           | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.00     | 0.02   | 0.12   | 0.08  | 0.89   | 18.82                | 61.82  | 3.86   | 0.81   | 56.35    | 8.05   | 0.01   | 0.02  | 213          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180          | 2.9              | 2.4     | 14.4         | 91.0                          | 1.17     | 0.04   | 0.13   | 18.00 | 0.00   | 113.16               | 81.00  | 12.60  | 0.12   | 131.64   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 414          | 2016             |
| БАТОН                                   | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4         | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0          | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| Итого за прием пищи:                    | 435          | 15.1             | 16.9    | 46.9         | 401.0                         | 1.99     | 0.09   | 0.27   | 18.12 | 0.97   | 138.28               | 163.27 | 20.36  | 1.24   | 216.34   | 8.05   | 0.01   | 0.02  |              |                  |
| II Завтрак                              |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                    | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0         | 96.0                          | 10.00    | 0.04   | 0.05   | 0.03  | 0.00   | 8.00                 | 28.00  | 42.00  | 0.60   | 348.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 386          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                    | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0         | 96.0                          | 10.00    | 0.04   | 0.05   | 0.03  | 0.00   | 8.00                 | 28.00  | 42.00  | 0.60   | 348.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)    | 60           | 1.7              | 3.7     | 4.8          | 59.6                          | 5.58     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 12           | 2016             |
| СУП СВЕКОЛЬНЫЙ СО СМЕТАНОЙ              | 200          | 6.4              | 5.0     | 10.0         | 111.2                         | 4.21     | 0.06   | 0.07   | 0.30  | 0.00   | 52.86                | 93.12  | 28.12  | 1.59   | 394.90   | 6.51   | 0.00   | 0.03  | 44           | 2007             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ              | 80           | 16.7             | 17.1    | 13.1         | 272.8                         | 0.68     | 0.08   | 0.12   | 0.06  | 0.05   | 39.03                | 156.76 | 25.53  | 1.88   | 230.12   | 6.63   | 0.01   | 0.09  | 305          | 2012             |
| КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ                   | 150          | 4.0              | 4.2     | 24.6         | 152.4                         | 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  | 331          | 2016             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ                | 180          | 0.1              | 0.1     | 10.1         | 42.1                          | 0.84     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 11.21                | 2.09   | 3.30   | 0.42   | 59.50    | 0.42   | 0.00   | 0.00  | 15           | 2006             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 29           | 2.2              | 0.2     | 14.6         | 68.7                          | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 24.36  | 9.57   | 0.58   | 37.41    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9         | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00    | 2.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 736          | 33.6             | 30.6    | 93.1         | 783.3                         | 11.31    | 0.26   | 0.23   | 0.36  | 0.05   | 116.52               | 308.96 | 73.65  | 5.97   | 772.93   | 15.66  | 0.01   | 0.12  |              |                  |
| Полдник                                 |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                        | 180          | 5.5              | 4.9     | 9.1          | 102.0                         | 2.46     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 419          | 2016             |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СМЕТАНОЙ | 105/15       | 15.8             | 13.8    | 15.8         | 253.3                         | 0.17     | 0.04   | 0.18   | 0.08  | 0.20   | 124.57               | 162.17 | 17.41  | 0.49   | 125.73   | 2.64   | 0.02   | 0.03  | 244          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                    | 300          | 21.3             | 18.7    | 24.9         | 355.3                         | 2.63     | 0.04   | 0.18   | 0.08  | 0.20   | 124.57               | 162.17 | 17.41  | 0.49   | 125.73   | 2.64   | 0.02   | 0.03  |              |                  |
| Всего за день:                          |              | 71.5             | 66.7    | 185.9        | 1 635.6                       | 25.93    | 0.43   | 0.73   | 18.59 | 1.22   | 387.37               | 662.40 | 153.42 | 8.30   | 1 463.00 | 26.35  | 0.04   | 0.17  |              |                  |

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>ды, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг                   | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |                  |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                         |        |        |       |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)       | 180          | 4.4              | 4.6     | 15.2             | 119.7                         | 0.82     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 101          | 2016             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ        | 180          | 2.6              | 2.2     | 14.0             | 86.6                          | 0.48     | 0.02   | 0.09   | 0.01  | 0.00   | 97.06                | 67.02  | 12.10  | 0.30   | 139.42                  | 8.10   | 0.00   | 0.00  | 394          | 2012             |
| БАТОН                             | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4             | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60                   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                  | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0              | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75                    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| Итого за прием пищи:              | 395          | 9.3              | 11.8    | 44.6             | 322.3                         | 1.30     | 0.05   | 0.11   | 0.05  | 0.08   | 103.36               | 87.47  | 16.00  | 0.61   | 167.77                  | 8.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| II Завтрак                        |              |                  |         |                  |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                         |        |        |       |              |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ              | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0             | 96.0                          | 10.00    | 0.04   | 0.05   | 0.03  | 0.00   | 8.00                 | 28.00  | 42.00  | 0.60   | 348.00                  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 386          | 2016             |
| Итого за прием пищи:              | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0             | 96.0                          | 10.00    | 0.04   | 0.05   | 0.03  | 0.00   | 8.00                 | 28.00  | 42.00  | 0.60   | 348.00                  | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед                              |              |                  |         |                  |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                         |        |        |       |              |                  |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ           | 40           | 0.3              | 0.0     | 0.7              | 5.2                           | 2.00     | 0.01   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 9.20                 | 9.60   | 5.60   | 0.24   | 56.40                   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| СУП РЫБНЫЙ                        | 200          | 9.0              | 2.7     | 10.9             | 103.8                         | 4.09     | 0.12   | 0.09   | 0.27  | 0.00   | 40.22                | 110.91 | 30.07  | 0.96   | 414.27                  | 21.97  | 0.02   | 0.17  | 41           | 2007             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ               | 200          | 24.1             | 23.1    | 21.3             | 389.9                         | 11.57    | 0.17   | 0.21   | 0.06  | 0.08   | 24.68                | 250.21 | 50.65  | 3.89   | <sup>1</sup> 156.8<br>4 | 15.52  | 0.00   | 0.09  | 276          | 2012             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 180          | 0.9              | 0.2     | 17.6             | 75.1                          | 1.44     | 0.01   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 11.34                | 11.34  | 6.48   | 2.27   | 216.00                  | 1.80   | 0.00   | 0.00  | 399          | 2012             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 29           | 2.2              | 0.2     | 14.6             | 68.7                          | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 24.36  | 9.57   | 0.58   | 37.41                   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9             | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00                   | 2.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:              | 686          | 39.0             | 26.5    | 81.0             | 719.2                         | 19.10    | 0.43   | 0.37   | 0.33  | 0.08   | 98.86                | 439.05 | 109.50 | 9.44   | <sup>1</sup> 931.9<br>2 | 41.39  | 0.02   | 0.26  |              |                  |
| Полдник                           |              |                  |         |                  |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                         |        |        |       |              |                  |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                 | 50           | 4.0              | 4.2     | 28.5             | 167.8                         | 0.00     | 0.05   | 0.03   | 0.01  | 0.07   | 9.96                 | 34.16  | 5.79   | 0.40   | 50.56                   | 1.18   | 0.01   | 0.01  | 450          | 2016             |
| КЕФИР                             | 180          | 5.1              | 4.4     | 7.0              | 92.5                          | 0.50     | 0.05   | 0.21   | 0.03  | 0.00   | 183.60               | 136.80 | 20.16  | 0.14   | 262.80                  | 16.20  | 0.00   | 0.03  | 420          | 2016             |
| Итого за прием пищи:              | 230          | 9.1              | 8.6     | 35.5             | 260.3                         | 0.50     | 0.10   | 0.24   | 0.04  | 0.07   | 193.56               | 170.96 | 25.95  | 0.54   | 313.36                  | 17.38  | 0.01   | 0.04  |              |                  |
| Всего за день:                    |              | 58.9             | 47.4    | 182.1            | 1 397.8                       | 30.90    | 0.62   | 0.77   | 0.45  | 0.23   | 403.78               | 725.48 | 193.45 | 11.19  | <sup>2</sup> 761.0<br>5 | 66.87  | 0.03   | 0.30  |              |                  |

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<br>ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг        | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |              |        |        |       |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАНКА)                 | 180          | 4.7              | 4.6     | 14.8            | 119.5                         | 0.82     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 101          | 2016             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 180          | 3.7              | 3.2     | 15.8            | 107.0                         | 1.43     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 416          | 2016             |
| БАТОН                                         | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4            | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60        | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0             | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75         | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| Итого за прием пищи:                          | 395          | 10.7             | 12.8    | 46.0            | 342.5                         | 2.25     | 0.03   | 0.02   | 0.04  | 0.08   | 6.30                 | 20.45  | 3.90   | 0.31   | 28.35        | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| II Завтрак                                    |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |              |        |        |       |              |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ             | 120          | 0.6              | 0.1     | 11.8            | 50.1                          | 0.96     | 0.01   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 7.56                 | 7.56   | 4.32   | 1.51   | 144.00       | 1.20   | 0.00   | 0.00  | 399          | 2012             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                       | 20           | 1.5              | 2.0     | 14.9            | 83.4                          | 0.00     | 0.02   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.80                 | 18.00  | 4.00   | 0.42   | 22.00        | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 140          | 2.1              | 2.1     | 26.7            | 133.5                         | 0.96     | 0.03   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 13.36                | 25.56  | 8.32   | 1.93   | 166.00       | 1.20   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |              |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ            | 60           | 1.0              | 2.4     | 4.8             | 45.1                          | 2.35     | 0.02   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 15.08                | 22.66  | 9.93   | 0.71   | 136.52       | 2.41   | 0.00   | 0.01  | 34           | 2012             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200          | 4.6              | 7.9     | 7.8             | 121.5                         | 10.08    | 0.05   | 0.06   | 0.24  | 0.00   | 53.40                | 65.59  | 22.25  | 1.24   | 328.93       | 5.44   | 0.00   | 0.03  | 73           | 2016             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                  | 150          | 2.9              | 4.6     | 18.0            | 125.1                         | 15.75    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 340          | 2016             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                     | 80           | 13.1             | 5.4     | 2.6             | 111.7                         | 0.17     | 0.07   | 0.13   | 0.06  | 0.49   | 41.76                | 179.85 | 35.44  | 0.91   | 316.97       | 102.29 | 0.02   | 0.42  | 263          | 2016             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                     | 180          | 0.0              | 0.0     | 13.9            | 55.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.66                 | 0.00   | 1.64   | 0.00   | 0.98         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 394          | 2016             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9            | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00        | 2.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 707          | 24.1             | 20.6    | 63.0            | 535.6                         | 28.35    | 0.21   | 0.24   | 0.30  | 0.49   | 124.65               | 300.73 | 76.39  | 4.36   | 834.40       | 112.24 | 0.02   | 0.46  |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |              |        |        |       |              |                  |
| СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ    | 100/10       | 19.3             | 15.3    | 20.3            | 299.8                         | 0.28     | 0.05   | 0.25   | 0.08  | 0.29   | 166.08               | 209.21 | 23.02  | 0.63   | 168.99       | 2.89   | 0.03   | 0.03  | 83           | 2007             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 180          | 5.5              | 4.9     | 9.1             | 102.0                         | 2.46     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00         | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 419          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                          | 290          | 24.8             | 20.2    | 29.4            | 401.8                         | 2.74     | 0.05   | 0.25   | 0.08  | 0.29   | 166.08               | 209.21 | 23.02  | 0.63   | 168.99       | 2.89   | 0.03   | 0.03  |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 61.7             | 55.7    | 165.1           | 1 413.4                       | 34.30    | 0.32   | 0.53   | 0.42  | 0.86   | 310.39               | 555.95 | 111.63 | 7.23   | 1 197.7<br>4 | 116.33 | 0.05   | 0.49  |              |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |                                 |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------------------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг                           | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |        |        |       |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИС)          | 180          | 4.4              | 4.6     | 15.2            | 119.7                         | 0.82     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 101          | 2016             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ           | 180          | 2.6              | 2.2     | 14.0            | 86.6                          | 0.48     | 0.02   | 0.09   | 0.01  | 0.00   | 97.06                | 67.02  | 12.10  | 0.30   | 139.42                          | 8.10   | 0.00   | 0.00  | 394          | 2012             |
| БАТОН                                | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4            | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60                           | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 15           | 3.4              | 4.3     | 0.0             | 53.0                          | 0.04     | 0.00   | 0.03   | 0.03  | 0.00   | 112.20               | 60.00  | 4.20   | 0.12   | 13.20                           | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0             | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75                            | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| Итого за прием пищи:                 | 410          | 12.7             | 16.1    | 44.6            | 375.3                         | 1.34     | 0.05   | 0.14   | 0.08  | 0.08   | 215.56               | 147.47 | 20.20  | 0.73   | 180.97                          | 8.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |        |        |       |              |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 44.0                          | 10.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 386          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8             | 44.0                          | 10.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ            | 50           | 0.7              | 2.5     | 1.2             | 31.8                          | 12.15    | 0.01   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 19.44                | 12.61  | 6.48   | 0.24   | 121.50                          | 1.22   | 0.00   | 0.01  | 40           | 2008             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200          | 4.9              | 8.0     | 13.7            | 147.0                         | 5.44     | 0.08   | 0.06   | 0.19  | 0.00   | 40.82                | 83.14  | 24.80  | 1.24   | 454.71                          | 5.64   | 0.00   | 0.03  | 82           | 2016             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ (ГРЕЧНЕВАЯ)         | 100          | 5.7              | 1.5     | 25.8            | 162.5                         | 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  | 330          | 2016             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ           | 120          | 17.6             | 14.6    | 4.2             | 218.7                         | 1.32     | 0.06   | 0.12   | 0.39  | 0.00   | 25.15                | 159.17 | 26.57  | 2.39   | 390.81                          | 8.28   | 0.00   | 0.06  | 93           | 2007             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ             | 180          | 0.1              | 0.1     | 10.1            | 42.1                          | 0.84     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 11.21                | 2.09   | 3.30   | 0.42   | 59.50                           | 0.42   | 0.00   | 0.00  | 15           | 2006             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 29           | 2.2              | 0.2     | 14.6            | 68.7                          | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 24.36  | 9.57   | 0.58   | 37.41                           | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9            | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00                           | 2.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 716          | 33.7             | 27.2    | 85.5            | 747.3                         | 19.75    | 0.27   | 0.23   | 0.58  | 0.00   | 110.04               | 314.00 | 77.85  | 6.37   | <sup>1</sup> 114.9 <sub>3</sub> | 17.66  | 0.00   | 0.10  |              |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |                 |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |        |        |       |              |                  |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА         | 75           | 5.1              | 4.6     | 48.4            | 255.5                         | 0.06     | 0.06   | 0.03   | 0.01  | 0.15   | 15.90                | 45.50  | 8.70   | 0.78   | 100.21                          | 1.91   | 0.01   | 0.01  | 453          | 2008             |
| РЯЖЕНКА                              | 180          | 5.1              | 4.4     | 7.3             | 94.3                          | 0.22     | 0.02   | 0.16   | 0.03  | 0.00   | 189.72               | 132.48 | 20.16  | 0.14   | 262.80                          | 16.20  | 0.00   | 0.00  | 420          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 255          | 10.2             | 9.0     | 55.7            | 349.8                         | 0.28     | 0.08   | 0.19   | 0.04  | 0.15   | 205.62               | 177.98 | 28.86  | 0.92   | 363.01                          | 18.11  | 0.01   | 0.01  |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 57.0             | 52.7    | 195.6           | 1 516.4                       | 31.37    | 0.40   | 0.56   | 0.70  | 0.23   | 531.22               | 639.45 | 126.91 | 8.02   | <sup>1</sup> 658.9 <sub>1</sub> | 43.87  | 0.01   | 0.11  |              |                  |

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ("ГЕРКУЛЕС") | 180          | 5.4              | 5.4     | 16.2         | 134.5                         | 0.82     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 101          | 2016             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ         | 180          | 2.9              | 2.4     | 14.4         | 91.0                          | 1.17     | 0.04   | 0.13   | 18.00 | 0.00   | 113.16               | 81.00  | 12.60  | 0.12   | 131.64   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 414          | 2016             |
| БАТОН                              | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4         | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0          | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |
| Итого за прием пищи:               | 395          | 10.6             | 12.8    | 46.0         | 341.5                         | 1.99     | 0.07   | 0.15   | 18.04 | 0.08   | 119.46               | 101.45 | 16.50  | 0.43   | 159.99   | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ  | 120          | 0.6              | 0.1     | 11.8         | 50.1                          | 0.96     | 0.01   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 7.56                 | 7.56   | 4.32   | 1.51   | 144.00   | 1.20   | 0.00   | 0.00  | 399          | 2012             |
| Итого за прием пищи:               | 120          | 0.6              | 0.1     | 11.8         | 50.1                          | 0.96     | 0.01   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 7.56                 | 7.56   | 4.32   | 1.51   | 144.00   | 1.20   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ            | 40           | 0.3              | 0.0     | 0.7          | 5.2                           | 2.00     | 0.01   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 9.20                 | 9.60   | 5.60   | 0.24   | 56.40    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| БОРЩ                               | 200          | 8.0              | 10.6    | 12.2         | 176.8                         | 9.15     | 0.07   | 0.10   | 0.28  | 0.00   | 58.06                | 106.09 | 32.35  | 1.98   | 536.41   | 9.17   | 0.00   | 0.04  | 62           | 2012             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      | 150          | 17.9             | 13.7    | 27.7         | 306.0                         | 11.00    | 0.08   | 0.00   | 0.22  | 0.00   | 37.00                | 188.00 | 37.00  | 12.00  | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 311          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ          | 180          | 0.0              | 0.0     | 13.9         | 55.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.66                 | 0.00   | 1.64   | 0.00   | 0.98     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 394          | 2016             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 29           | 2.2              | 0.2     | 14.6         | 68.7                          | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 24.36  | 9.57   | 0.58   | 37.41    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9         | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00    | 2.10   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Итого за прием пищи:               | 636          | 30.9             | 24.8    | 85.0         | 688.9                         | 22.15    | 0.28   | 0.15   | 0.50  | 0.00   | 125.34               | 360.68 | 93.29  | 16.30  | 682.20   | 11.27  | 0.00   | 0.04  |              |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, ЗАПЕЧЕННЫЙ      | 100          | 10.4             | 11.2    | 2.0          | 150.7                         | 0.18     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 120301       | 2004             |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                    | 60           | 0.7              | 2.8     | 4.6          | 47.0                          | 4.50     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 57           | 2016             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 180          | 0.1              | 0.0     | 5.5          | 21.6                          | 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  | 57           | 2013             |
| ЛИМОН                              | 5            | 0.0              | 0.0     | 0.1          | 1.6                           | 0.80     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 1.80                 | 0.99   | 0.54   | 0.05   | 8.15     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| ПРЯНИКИ                            | 35           | 2.1              | 1.6     | 26.3         | 128.1                         | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 3.85                 | 17.50  | 3.15   | 0.28   | 24.85    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:               | 380          | 13.3             | 15.6    | 38.5         | 349.0                         | 5.48     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.65                 | 18.49  | 3.69   | 0.33   | 33.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 55.4             | 53.3    | 181.3        | 1 429.5                       | 30.58    | 0.39   | 0.32   | 18.54 | 0.08   | 258.01               | 488.18 | 117.80 | 18.57  | 1 019.19 | 12.47  | 0.00   | 0.04  |              |                  |

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 |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг                           | I, мкг                          | Se, мг | F, мг |              |                  |  |
| Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |                                 |        |       |              |                  |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                       | 60           | 0.7              | 2.8     | 4.6          | 47.0                          | 4.50     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 57           | 2016             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ           | 120          | 4.4              | 3.6     | 21.2         | 135.2                         | 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  | 335          | 2016             |  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                          | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3          | 61.3                          | 0.00     | 0.02   | 0.12   | 0.08  | 0.89   | 18.82                | 61.82  | 3.86   | 0.81   | 56.35                           | 8.05                            | 0.01   | 0.02  | 227          | 2016             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                         | 180          | 0.1              | 0.0     | 5.5          | 21.6                          | 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  | 57           | 2013             |  |
| ЛИМОН                                 | 5            | 0.0              | 0.0     | 0.1          | 1.6                           | 0.80     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 1.80                 | 0.99   | 0.54   | 0.05   | 8.15                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| БАТОН                                 | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4         | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60                           | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 435          | 12.5             | 11.8    | 47.1         | 345.3                         | 5.30     | 0.05   | 0.13   | 0.08  | 0.89   | 26.32                | 82.31  | 8.30   | 1.16   | 92.10                           | 8.05                            | 0.01   | 0.02  |              |                  |  |
| II Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |                                 |        |       |              |                  |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                  | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0         | 96.0                          | 10.00    | 0.04   | 0.05   | 0.03  | 0.00   | 8.00                 | 28.00  | 42.00  | 0.60   | 348.00                          | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 386          | 2016             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0         | 96.0                          | 10.00    | 0.04   | 0.05   | 0.03  | 0.00   | 8.00                 | 28.00  | 42.00  | 0.60   | 348.00                          | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| Обед                                  |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |                                 |        |       |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ    | 60           | 1.1              | 3.6     | 10.6         | 79.6                          | 1.90     | 0.02   | 0.03   | 0.04  | 0.00   | 27.95                | 32.33  | 16.85  | 0.90   | 282.42                          | 3.15                            | 0.00   | 0.01  | 32           | 2012             |  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                      | 200          | 6.7              | 5.5     | 16.5         | 142.7                         | 5.19     | 0.10   | 0.07   | 0.30  | 0.00   | 48.98                | 100.80 | 31.74  | 1.57   | 469.69                          | 6.76                            | 0.00   | 0.04  | 37           | 2007             |  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                    | 155          | 3.1              | 4.2     | 24.1         | 146.0                         | 21.98    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 136          | 2016             |  |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                       | 90           | 16.5             | 16.6    | 5.9          | 258.7                         | 11.88    | 0.19   | 1.39   | 5.64  | 0.05   | 9.74                 | 235.89 | 16.52  | 5.26   | 265.32                          | 5.67                            | 0.03   | 0.17  | 290          | 2008             |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 180          | 0.4              | 0.1     | 20.0         | 81.0                          | 0.36     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.38                 | 9.90   | 1.98   | 0.76   | 0.00                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 485          | 2021             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 29           | 2.2              | 0.2     | 14.6         | 68.7                          | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 24.36  | 9.57   | 0.58   | 37.41                           | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9         | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00                           | 2.10                            | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                  | 751          | 32.5             | 30.5    | 107.6        | 853.2                         | 41.31    | 0.43   | 1.53   | 5.98  | 0.05   | 107.47               | 435.91 | 83.79  | 10.57  | <sup>1</sup> 105.8 <sub>4</sub> | 17.68                           | 0.03   | 0.22  |              |                  |  |
| Полдник                               |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |                                 |        |       |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                      | 40           | 0.5              | 0.0     | 4.5          | 20.8                          | 0.77     | 0.02   | 0.02   | 0.77  | 0.00   | 17.66                | 19.01  | 13.13  | 0.35   | 76.86                           | 1.92                            | 0.00   | 0.02  | 41           | 2012             |  |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ      | 100/10       | 15.3             | 9.9     | 16.7         | 219.9                         | 0.35     | 0.04   | 0.23   | 0.06  | 0.21   | 163.18               | 182.89 | 21.40  | 0.49   | 183.67                          | 5.37                            | 0.02   | 0.03  | 79           | 2007             |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                      | 180          | 5.5              | 4.9     | 9.1          | 102.0                         | 2.46     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 419          | 2016             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 330          | 21.3             | 14.8    | 30.3         | 342.7                         | 3.58     | 0.06   | 0.25   | 0.83  | 0.21   | 180.84               | 201.90 | 34.53  | 0.84   | 260.53                          | 7.29                            | 0.02   | 0.05  |              |                  |  |
| Всего за день:                        |              |                  | 67.8    | 57.6         | 206.0                         | 1 637.2  | 60.19  | 0.58   | 1.96  | 6.92   | 1.15                 | 322.63 | 748.12 | 168.62 | 13.17                           | <sup>1</sup> 806.4 <sub>7</sub> | 33.02  | 0.06  | 0.29         |                  |  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |                   | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |                                 |                                 |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------------------|---------------------------------|--------|-------|--------------|------------------|--|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводо-<br>ы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг                           | I, мкг                          | Se, мг | F, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |                                 |        |       |              |                  |  |
| КАША "ДРУЖБА"                            | 120          | 3.7              | 6.0     | 16.1              | 134.4                         | 1.20     | 0.06   | 0.00   | 0.05  | 0.00   | 109.20               | 103.20 | 20.40  | 0.00   | 0.00                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 190          | 2008             |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                            | 180          | 1.4              | 1.2     | 2.3               | 25.2                          | 0.26     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 59           | 2013             |  |
| БАТОН                                    | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4              | 78.6                          | 0.00     | 0.03   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 5.70                 | 19.50  | 3.90   | 0.30   | 27.60                           | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                           | 15           | 3.4              | 4.3     | 0.0               | 53.0                          | 0.04     | 0.00   | 0.03   | 0.03  | 0.00   | 112.20               | 60.00  | 4.20   | 0.12   | 13.20                           | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                         | 5            | 0.0              | 4.1     | 0.0               | 37.4                          | 0.00     | 0.00   | 0.01   | 0.04  | 0.08   | 0.60                 | 0.95   | 0.00   | 0.01   | 0.75                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              | 2012             |  |
| Итого за прием пищи:                     | 350          | 10.8             | 16.5    | 33.8              | 328.6                         | 1.50     | 0.09   | 0.05   | 0.12  | 0.08   | 227.70               | 183.65 | 28.50  | 0.43   | 41.55                           | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |                                 |        |       |              |                  |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8               | 44.0                          | 10.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 386          | 2016             |  |
| Итого за прием пищи:                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8               | 44.0                          | 10.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| Обед                                     |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |                                 |        |       |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ   | 60           | 0.8              | 3.0     | 5.1               | 51.6                          | 2.64     | 0.03   | 0.02   | 0.24  | 0.00   | 12.23                | 23.98  | 11.72  | 0.45   | 190.95                          | 1.89                            | 0.00   | 0.01  |              | 2012             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 6.7              | 6.8     | 16.3              | 153.3                         | 5.53     | 0.08   | 0.07   | 0.19  | 0.00   | 34.37                | 82.26  | 23.76  | 1.25   | 434.98                          | 5.37                            | 0.01   | 0.04  | 88           | 2016             |  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                          | 150          | 3.5              | 7.4     | 12.0              | 130.5                         | 27.62    | 0.06   | 0.07   | 0.40  | 0.08   | 80.82                | 64.93  | 31.64  | 1.75   | 368.44                          | 6.14                            | 0.00   | 0.03  | 48           | 2007             |  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ               | 80           | 15.5             | 7.7     | 7.3               | 160.7                         | 0.80     | 0.13   | 0.12   | 0.03  | 0.07   | 27.81                | 170.46 | 30.16  | 1.27   | 296.82                          | 35.57                           | 0.03   | 0.27  | 274          | 2016             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                | 180          | 0.0              | 0.0     | 13.9              | 55.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.66                 | 0.00   | 1.64   | 0.00   | 0.98                            | 0.00                            | 0.00   | 0.00  | 394          | 2016             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 29           | 2.2              | 0.2     | 14.6              | 68.7                          | 0.00     | 0.05   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 6.67                 | 24.36  | 9.57   | 0.58   | 37.41                           | 0.00                            | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 37           | 2.5              | 0.3     | 15.9              | 76.5                          | 0.00     | 0.07   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 6.75                 | 32.63  | 7.13   | 1.50   | 51.00                           | 2.10                            | 0.00   | 0.00  |              |                  |  |
| Итого за прием пищи:                     | 736          | 31.2             | 25.4    | 85.1              | 697.0                         | 36.59    | 0.42   | 0.32   | 0.86  | 0.15   | 176.31               | 398.62 | 115.62 | 6.80   | <sup>1</sup> 380.5 <sub>8</sub> | 51.07                           | 0.04   | 0.35  |              |                  |  |
| Полдник                                  |              |                  |         |                   |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |                                 |                                 |        |       |              |                  |  |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                         | 50           | 4.1              | 3.2     | 28.9              | 160.2                         | 0.00     | 0.05   | 0.02   | 0.00  | 0.03   | 10.14                | 35.93  | 6.68   | 0.43   | 67.09                           | 0.82                            | 0.01   | 0.01  | 473          | 2012             |  |
| КЕФИР                                    | 180          | 5.1              | 4.4     | 7.0               | 92.5                          | 0.50     | 0.05   | 0.21   | 0.03  | 0.00   | 183.60               | 136.80 | 20.16  | 0.14   | 262.80                          | 16.20                           | 0.00   | 0.03  | 420          | 2016             |  |
| Итого за прием пищи:                     | 230          | 9.2              | 7.6     | 35.9              | 252.7                         | 0.50     | 0.10   | 0.23   | 0.03  | 0.03   | 193.74               | 172.73 | 26.84  | 0.57   | 329.89                          | 17.02                           | 0.01   | 0.04  |              |                  |  |
| Всего за день:                           |              |                  | 51.6    | 49.9              | 164.6                         | 1 322.3  | 48.59  | 0.61   | 0.60  | 1.01   | 0.26                 | 597.75 | 755.00 | 170.96 | 7.80                            | <sup>1</sup> 752.0 <sub>2</sub> | 68.09  | 0.05  | 0.39         |                  |  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                                                     | 587,1            | 529,2   | 1812,8         | 14480,4                             | 375.07   | 4.60   | 7.05   | 67.46 | 6.96   | 3 843.73             | 6 157.73 | 1 393.85 | 97.73  | 15 816.52 | 581.67 | 0.31   | 2.62  |
| Среднее значение за период                                               | 58.7             | 52.9    | 181.3          | 1 448.0                             | 37.51    | 0.46   | 0.71   | 6.75  | 0.70   | 384.37               | 615.77   | 139.39   | 9.77   | 1 581.65  | 58.17  | 0.03   | 0.26  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 16.2             | 32.9    | 50.9           |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 10 часов  | 398     | 110        | 709  | 305     |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060058

Владелец Лаврик Татьяна Анатольевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025