

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |       |        |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                 | 50           | 11.6             | 14.8        | 0.0          | 182.0                         | 0.02        | 0.35        | 0.16        | 0.15        | 0.00        | 0.15        | 440.00               | 17.50         | 250.00        | 0.50        | 44.00           | 0.00         | 0.02        | 0.01             | 15    | 2011   |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА   | 210          | 5.8              | 11.5        | 42.0         | 296.1                         | 0.05        | 0.52        | 0.06        | 0.42        | 0.15        | 0.13        | 108.93               | 31.59         | 132.92        | 0.49        | 191.88          | 9.62         | 0.02        | 0.01             | 174   | 2011   |
| *БАТОН                         | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02        | 9.50                 | 6.50          | 32.50         | 0.50        | 46.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00             |       | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ     | 200          | 3.3              | 3.1         | 26.5         | 148.0                         | 0.04        | 0.52        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 0.11        | 111.41               | 19.03         | 87.89         | 0.40        | 169.61          | 9.00         | 0.00        | 0.00             | 379   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>510</b>   | <b>24.5</b>      | <b>30.8</b> | <b>94.3</b>  | <b>757.1</b>                  | <b>0.17</b> | <b>1.39</b> | <b>0.24</b> | <b>0.57</b> | <b>0.15</b> | <b>0.40</b> | <b>669.83</b>        | <b>74.62</b>  | <b>503.31</b> | <b>1.89</b> | <b>451.49</b>   | <b>18.62</b> | <b>0.04</b> | <b>0.02</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |       |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250          | 5.7              | 4.5         | 18.7         | 139.0                         | 0.17        | 4.60        | 0.22        | 2.06        | 0.08        | 0.07        | 35.70                | 32.49         | 77.71         | 1.90        | 468.99          | 4.32         | 0.03        | 0.00             | 99    | 2008   |
| КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ               | 100          | 11.7             | 17.6        | 9.8          | 244.5                         | 0.11        | 0.09        | 0.00        | 2.03        | 0.00        | 0.07        | 15.01                | 17.41         | 111.50        | 1.64        | 220.52          | 4.31         | 0.03        | 0.00             | 271   | 2011   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          | 6.5              | 5.6         | 37.1         | 225.4                         | 0.07        | 0.00        | 0.00        | 0.93        | 0.00        | 0.00        | 4.65                 | 8.13          | 41.82         | 0.93        | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 209   | 2008   |
| *БАТОН                         | 20           | 1.5              | 0.6         | 10.3         | 52.4                          | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 3.80                 | 2.60          | 13.00         | 0.20        | 18.40           | 0.00         | 0.00        | 0.00             |       | 2008   |
| *ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 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             |       | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37        | 13.46           | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 376   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>795</b>   | <b>27.8</b>      | <b>28.5</b> | <b>105.6</b> | <b>791.6</b>                  | <b>0.43</b> | <b>4.71</b> | <b>0.22</b> | <b>5.61</b> | <b>0.08</b> | <b>0.17</b> | <b>76.82</b>         | <b>74.36</b>  | <b>272.94</b> | <b>5.63</b> | <b>760.07</b>   | <b>8.63</b>  | <b>0.07</b> | <b>0.00</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>52.3</b>      | <b>59.4</b> | <b>199.9</b> | <b>1 548.7</b>                | <b>0.59</b> | <b>6.10</b> | <b>0.46</b> | <b>6.18</b> | <b>0.23</b> | <b>0.57</b> | <b>746.66</b>        | <b>148.97</b> | <b>776.25</b> | <b>7.52</b> | <b>1 211.56</b> | <b>27.25</b> | <b>0.10</b> | <b>0.02</b>      |       |        |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | 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 |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |             |                  |        |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                  | 30           | 0.2              | 0.0         | 0.8          | 4.2                           | 0.01     | 3.00  | 0.00  | 0.03  | 0.00   | 0.01   | 6.90                 | 4.20   | 12.60  | 0.30   | 42.30    | 0.90   | 0.01  | 0.00        |                  | 2008   |
| КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ               | 100          | 11.7             | 17.6        | 9.8          | 244.5                         | 0.11     | 0.09  | 0.00  | 2.03  | 0.00   | 0.07   | 15.01                | 17.41  | 111.50 | 1.64   | 220.52   | 4.31   | 0.03  | 0.00        | 271              | 2011   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          | 6.6              | 5.8         | 41.9         | 246.4                         | 0.08     | 0.00  | 0.03  | 1.42  | 0.09   | 0.03   | 34.92                | 12.65  | 50.70  | 1.18   | 77.57    | 0.92   | 0.01  | 0.01        | 75               | 2010   |
| *БАТОН                         | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   | 46.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00        |                  | 2008   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0.1              | 0.1         | 21.2         | 86.3                          | 0.00     | 0.78  | 0.00  | 0.12  | 0.00   | 0.00   | 11.28                | 3.21   | 1.94   | 0.39   | 55.69    | 0.39   | 0.00  | 0.00        | 91               | 2010   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>560</b>   | <b>22.3</b>      | <b>25.0</b> | <b>99.3</b>  | <b>712.4</b>                  | 0.26     | 3.87  | 0.03  | 3.61  | 0.09   | 0.13   | 77.62                | 43.98  | 209.24 | 4.01   | 442.08   | 6.52   | 0.05  | 0.01        |                  |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |             |                  |        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 250          | 2.1              | 6.0         | 12.9         | 114.7                         | 0.05     | 8.76  | 0.23  | 2.35  | 0.00   | 0.05   | 50.91                | 25.51  | 50.10  | 1.26   | 375.23   | 6.33   | 0.02  | 0.00        | 82               | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ      | 180          | 20.5             | 21.3        | 30.4         | 395.3                         | 0.07     | 0.43  | 0.19  | 3.33  | 0.00   | 0.12   | 32.27                | 41.08  | 211.69 | 2.70   | 387.98   | 8.23   | 0.07  | 0.01        | 244              | 2011   |
| *БАТОН                         | 20           | 0.0              | 0.0         | 0.0          | 0.0                           | 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        |                  | 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        |                  | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00     | 0.02  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 10.77                | 3.82   | 3.71   | 0.37   | 13.46    | 0.00   | 0.00  | 0.00        | 376              | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>695</b>   | <b>24.6</b>      | <b>27.6</b> | <b>70.8</b>  | <b>630.5</b>                  | 0.17     | 9.21  | 0.42  | 6.34  | 0.00   | 0.21   | 99.34                | 76.11  | 291.60 | 5.53   | 817.47   | 16.23  | 0.10  | 0.01        |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>46.9</b>      | <b>52.6</b> | <b>170.1</b> | <b>1 342.9</b>                | 0.43     | 13.08 | 0.45  | 9.95  | 0.09   | 0.34   | 176.96               | 120.09 | 500.84 | 9.54   | 1 259.55 | 22.76  | 0.15  | 0.02        |                  |        |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       | Ф, мг       | Se, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ          | 30           | 0.3              | 0.1         | 1.1          | 7.2                           | 0.02        | 7.50         | 0.05        | 0.12         | 0.00        | 0.01        | 4.20                 | 6.00          | 7.80          | 0.30         | 87.00           | 0.60         | 0.00        | 0.00        | 71          | 2011             |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ            | 100          | 13.6             | 11.6        | 3.6          | 189.0                         | 0.16        | 10.18        | 4.65        | 3.51         | 0.02        | 1.14        | 20.25                | 13.56         | 199.87        | 4.30         | 239.58          | 6.05         | 0.14        | 0.02        | 255         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ          | 180          | 4.2              | 9.6         | 43.7         | 278.4                         | 0.04        | 0.00         | 0.05        | 0.52         | 0.17        | 0.03        | 16.33                | 28.85         | 84.95         | 0.61         | 63.03           | 0.85         | 0.03        | 0.01        | 171         | 2011             |
| *БАТОН                            | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 9.50                 | 6.50          | 32.50         | 0.50         | 46.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |             | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                     | 200/15/10    | 0.2              | 0.0         | 14.9         | 61.6                          | 0.00        | 1.14         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 13.29                | 4.58          | 5.10          | 0.43         | 24.87           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 377         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>585</b>   | <b>22.1</b>      | <b>22.7</b> | <b>89.1</b>  | <b>667.2</b>                  | <b>0.28</b> | <b>18.82</b> | <b>4.75</b> | <b>4.15</b>  | <b>0.19</b> | <b>1.21</b> | <b>63.56</b>         | <b>59.48</b>  | <b>330.21</b> | <b>6.15</b>  | <b>460.48</b>   | <b>7.50</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.03</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |             |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1.8              | 5.0         | 8.9          | 89.4                          | 0.05        | 12.45        | 0.21        | 2.27         | 0.00        | 0.05        | 46.85                | 21.41         | 42.75         | 1.00         | 323.06          | 4.03         | 0.02        | 0.00        | 88          | 2011             |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                     | 200          | 17.5             | 19.9        | 18.7         | 325.6                         | 0.16        | 10.06        | 0.44        | 3.45         | 0.00        | 0.18        | 32.10                | 44.33         | 186.98        | 2.22         | 833.85          | 9.81         | 0.13        | 0.00        | 289         | 2011             |
| *БАТОН                            | 20           | 1.5              | 0.6         | 10.3         | 52.4                          | 0.02        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 3.80                 | 2.60          | 13.00         | 0.20         | 18.40           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |             | 2008             |
| *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        |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37         | 13.46           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>715</b>   | <b>23.0</b>      | <b>25.8</b> | <b>65.3</b>  | <b>587.9</b>                  | <b>0.29</b> | <b>22.53</b> | <b>0.65</b> | <b>6.38</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.27</b> | <b>98.92</b>         | <b>77.86</b>  | <b>272.54</b> | <b>4.99</b>  | <b>1 229.56</b> | <b>15.52</b> | <b>0.15</b> | <b>0.00</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>45.0</b>      | <b>48.6</b> | <b>154.4</b> | <b>1 255.0</b>                | <b>0.56</b> | <b>41.34</b> | <b>5.40</b> | <b>10.52</b> | <b>0.19</b> | <b>1.48</b> | <b>162.48</b>        | <b>137.34</b> | <b>602.74</b> | <b>11.14</b> | <b>1 690.04</b> | <b>23.02</b> | <b>0.32</b> | <b>0.03</b> |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |               |             | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |
| КОПЛЕТА РЫБНАЯ                 | 100          | 13.4             | 5.7         | 14.9         | 164.4                         | 0.08        | 0.21         | 0.00        | 2.10        | 0.00        | 0.08        | 22.77                | 29.91         | 136.85        | 1.27        | 244.73          | 97.50         | 0.09        | 0.01        | 51               | 2010   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 180          | 3.7              | 20.7        | 25.1         | 301.8                         | 0.14        | 12.20        | 0.07        | 4.05        | 0.21        | 0.13        | 50.03                | 35.43         | 100.31        | 1.43        | 896.95          | 9.86          | 0.04        | 0.00        | 128              | 2011   |
| БАТОН                          | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02        | 9.50                 | 6.50          | 32.50         | 0.50        | 46.00           | 0.00          | 0.00        | 0.00        |                  | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37        | 13.46           | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 376              | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>545</b>   | <b>21.0</b>      | <b>27.8</b> | <b>80.5</b>  | <b>656.5</b>                  | <b>0.27</b> | <b>12.43</b> | <b>0.07</b> | <b>6.15</b> | <b>0.21</b> | <b>0.24</b> | <b>93.07</b>         | <b>75.65</b>  | <b>273.36</b> | <b>3.57</b> | <b>1 201.13</b> | <b>107.36</b> | <b>0.13</b> | <b>0.01</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |               |             |             |                  |        |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ    | 250          | 2.5              | 5.1         | 15.4         | 118.0                         | 0.04        | 0.87         | 0.20        | 2.62        | 0.00        | 0.02        | 27.31                | 10.77         | 28.19         | 0.62        | 76.12           | 1.24          | 0.01        | 0.00        | 111              | 2011   |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА           | 150          | 17.8             | 15.0        | 20.1         | 290.3                         | 0.06        | 0.33         | 0.08        | 0.37        | 0.19        | 0.22        | 163.07               | 25.02         | 200.68        | 0.78        | 172.50          | 3.69          | 0.03        | 0.02        | 223              | 2011   |
| *БАТОН                         | 20           | 1.5              | 0.6         | 10.3         | 52.4                          | 0.02        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 3.80                 | 2.60          | 13.00         | 0.20        | 18.40           | 0.00          | 0.00        | 0.00        |                  | 2008   |
| *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        |                  | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37        | 13.46           | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 376              | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>665</b>   | <b>23.9</b>      | <b>21.0</b> | <b>73.3</b>  | <b>581.1</b>                  | <b>0.17</b> | <b>1.22</b>  | <b>0.29</b> | <b>3.65</b> | <b>0.19</b> | <b>0.27</b> | <b>210.35</b>        | <b>47.91</b>  | <b>271.67</b> | <b>3.18</b> | <b>321.28</b>   | <b>6.61</b>   | <b>0.04</b> | <b>0.03</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>44.9</b>      | <b>48.7</b> | <b>153.8</b> | <b>1 237.6</b>                | <b>0.44</b> | <b>13.65</b> | <b>0.36</b> | <b>9.80</b> | <b>0.40</b> | <b>0.51</b> | <b>303.42</b>        | <b>123.56</b> | <b>545.04</b> | <b>6.75</b> | <b>1 522.41</b> | <b>113.96</b> | <b>0.16</b> | <b>0.04</b> |                  |        |

**5 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | І, мкг |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ       | 30           | 0.9              | 0.1         | 1.9          | 11.6                          | 0.02     | 1.20  | 0.00  | 0.36  | 0.00   | 0.01   | 5.40                 | 5.67   | 16.74  | 0.19   | 29.70    | 0.00   | 0.00        | 0.00             | к/к   | к/к    |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                  | 150          | 18.3             | 32.5        | 2.5          | 377.2                         | 0.06     | 0.25  | 0.32  | 2.46  | 2.48   | 0.41   | 250.70               | 20.08  | 270.26 | 2.27   | 217.08   | 23.50  | 0.05        | 0.03             | 211   | 2011   |
| *БАТОН                         | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   | 46.00    | 0.00   | 0.00        | 0.00             |       | 2008   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/10    | 0.2              | 0.0         | 15.0         | 62.6                          | 0.00     | 1.62  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 14.37                | 4.90   | 5.69   | 0.46   | 29.76    | 0.00   | 0.00        | 0.00             | 377   | 2011   |
| БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ             | 75           | 5.5              | 6.3         | 44.6         | 256.9                         | 0.07     | 0.03  | 0.01  | 1.35  | 0.10   | 0.04   | 18.91                | 8.36   | 50.81  | 0.53   | 78.08    | 2.18   | 0.01        | 0.01             | 430   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>530</b>   | <b>28.7</b>      | <b>40.3</b> | <b>89.8</b>  | <b>839.3</b>                  | 0.21     | 3.11  | 0.33  | 4.17  | 2.57   | 0.49   | 298.87               | 45.51  | 376.00 | 3.96   | 400.61   | 25.67  | 0.06        | 0.04             |       |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |             |                  |       |        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250          | 2.2              | 5.2         | 16.4         | 122.2                         | 0.08     | 6.70  | 0.20  | 2.43  | 0.00   | 0.06   | 51.64                | 26.54  | 69.98  | 1.19   | 485.78   | 4.40   | 0.03        | 0.00             | 96    | 2011   |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ               | 100          | 11.9             | 26.5        | 9.9          | 325.4                         | 0.11     | 0.09  | 0.05  | 2.30  | 0.19   | 0.08   | 16.68                | 17.53  | 115.00 | 1.68   | 223.84   | 4.55   | 0.03        | 0.00             | 271   | 2011   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          | 6.5              | 5.6         | 37.1         | 225.4                         | 0.07     | 0.00  | 0.00  | 0.93  | 0.00   | 0.00   | 4.65                 | 8.13   | 41.82  | 0.93   | 0.00     | 0.00   | 0.00        | 0.00             | 209   | 2008   |
| БАТОН                          | 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    | 1.12   | 0.00        | 0.00             |       | 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             |       | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00     | 0.02  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 10.77                | 3.82   | 3.71   | 0.37   | 13.46    | 0.00   | 0.00        | 0.00             | 376   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>795</b>   | <b>24.0</b>      | <b>37.7</b> | <b>99.3</b>  | <b>834.2</b>                  | 0.35     | 6.81  | 0.25  | 6.76  | 0.19   | 0.19   | 92.74                | 65.52  | 274.01 | 6.17   | 791.08   | 11.75  | 0.06        | 0.00             |       |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>52.7</b>      | <b>78.0</b> | <b>189.0</b> | <b>1 673.4</b>                | 0.56     | 9.92  | 0.58  | 10.93 | 2.76   | 0.68   | 391.61               | 111.03 | 650.01 | 10.12  | 1 191.69 | 37.42  | 0.13        | 0.04             |       |        |

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |             |                  |        |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                        | 40           | 5.0              | 4.5         | 0.3          | 61.3                          | 0.02     | 0.00  | 0.08  | 0.81  | 0.89   | 0.12   | 18.82                | 3.86   | 61.82  | 0.81   | 56.35    | 8.05   | 0.02  | 0.01        | 209              | 2011   |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА | 210          | 5.9              | 11.7        | 33.5         | 264.1                         | 0.09     | 0.52  | 0.06  | 0.78  | 0.15   | 0.12   | 111.39               | 32.28  | 132.26 | 0.74   | 201.97   | 10.05  | 0.01  | 0.00        | 175              | 2011   |
| БАТОН                                | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 9.50                 | 6.50   | 32.50  | 0.50   | 46.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00        |                  | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200          | 3.3              | 3.1         | 26.5         | 148.0                         | 0.04     | 0.52  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.11   | 111.41               | 19.03  | 87.89  | 0.40   | 169.61   | 9.00   | 0.00  | 0.00        | 379              | 2011   |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ          | 75           | 5.2              | 10.8        | 44.8         | 296.6                         | 0.07     | 0.01  | 0.00  | 2.56  | 0.00   | 0.03   | 13.04                | 8.23   | 42.43  | 0.52   | 74.24    | 0.75   | 0.01  | 0.01        | 426              | 2017   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>575</b>   | <b>23.1</b>      | <b>31.6</b> | <b>130.7</b> | <b>901.0</b>                  | 0.27     | 1.05  | 0.16  | 4.14  | 1.04   | 0.40   | 264.15               | 69.90  | 356.90 | 2.96   | 548.16   | 27.85  | 0.04  | 0.03        |                  |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |             |                  |        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 250          | 2.1              | 6.0         | 12.9         | 114.7                         | 0.05     | 8.76  | 0.23  | 2.35  | 0.00   | 0.05   | 50.91                | 25.51  | 50.10  | 1.26   | 375.23   | 6.33   | 0.02  | 0.00        | 82               | 2011   |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ           | 100          | 14.4             | 23.6        | 13.7         | 325.6                         | 0.08     | 0.62  | 0.07  | 2.70  | 0.14   | 0.12   | 37.59                | 23.37  | 146.32 | 1.56   | 226.66   | 4.51   | 0.08  | 0.00        | 295              | 2011   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                    | 180          | 3.7              | 20.7        | 25.1         | 301.8                         | 0.14     | 12.20 | 0.07  | 4.05  | 0.21   | 0.13   | 50.03                | 35.43  | 100.31 | 1.43   | 896.95   | 9.86   | 0.04  | 0.00        | 128              | 2011   |
| *БАТОН                               | 20           | 1.5              | 0.6         | 10.3         | 52.4                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 3.80                 | 2.60   | 13.00  | 0.20   | 18.40    | 0.00   | 0.00  | 0.00        |                  | 2008   |
| *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        |                  | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00     | 0.02  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 10.77                | 3.82   | 3.71   | 0.37   | 13.46    | 0.00   | 0.00  | 0.00        | 376              | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>795</b>   | <b>23.8</b>      | <b>51.1</b> | <b>89.5</b>  | <b>915.0</b>                  | 0.35     | 21.60 | 0.37  | 9.76  | 0.34   | 0.35   | 158.50               | 96.42  | 339.54 | 6.02   | 1 571.49 | 22.37  | 0.14  | 0.00        |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>46.9</b>      | <b>82.7</b> | <b>220.2</b> | <b>1 816.0</b>                | 0.62     | 22.65 | 0.53  | 13.90 | 1.38   | 0.74   | 422.65               | 166.33 | 696.44 | 8.98   | 2 119.66 | 50.22  | 0.18  | 0.03        |                  |        |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       | F, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |        |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ       | 30           | 0.3              | 0.1         | 1.1          | 7.2                           | 0.02        | 7.50         | 0.05        | 0.12        | 0.00        | 0.01        | 4.20                 | 6.00          | 7.80          | 0.30         | 87.00           | 0.60         | 0.00        | 0.00        | 71               | 2011   |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 100          | 16.8             | 21.9        | 16.2         | 329.1                         | 0.09        | 0.73         | 0.05        | 2.83        | 0.06        | 0.14        | 43.65                | 26.85         | 168.48        | 1.78         | 262.76          | 5.30         | 0.09        | 0.00        | 314              | 2008   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    | 180          | 6.5              | 5.6         | 37.1         | 225.4                         | 0.07        | 0.00         | 0.00        | 0.93        | 0.00        | 0.00        | 4.65                 | 8.13          | 41.82         | 0.93         | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 209              | 2008   |
| БАТОН                          | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02        | 9.50                 | 6.50          | 32.50         | 0.50         | 46.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |                  | 2008   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7     | 0.2              | 0.0         | 14.9         | 61.6                          | 0.00        | 1.14         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 13.29                | 4.58          | 5.10          | 0.43         | 24.87           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 377              | 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        |                  | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>612</b>   | <b>29.8</b>      | <b>31.9</b> | <b>117.3</b> | <b>879.4</b>                  | <b>0.26</b> | <b>9.37</b>  | <b>0.11</b> | <b>3.88</b> | <b>0.06</b> | <b>0.19</b> | <b>83.98</b>         | <b>58.06</b>  | <b>282.69</b> | <b>4.57</b>  | <b>453.63</b>   | <b>5.90</b>  | <b>0.09</b> | <b>0.00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ    | 250          | 6.4              | 4.5         | 18.6         | 141.0                         | 0.16        | 6.00         | 0.21        | 0.30        | 0.00        | 0.00        | 50.00                | 38.00         | 139.00        | 1.90         | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 99               | 2008   |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                 | 50           | 11.9             | 13.8        | 0.2          | 173.1                         | 0.04        | 0.60         | 0.05        | 0.30        | 0.07        | 0.09        | 9.21                 | 11.43         | 95.94         | 0.79         | 158.41          | 2.67         | 0.08        | 0.00        | 288              | 2011   |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                | 150          | 3.8              | 4.4         | 15.8         | 120.3                         | 0.05        | 32.86        | 0.12        | 0.34        | 0.08        | 0.08        | 84.98                | 31.18         | 61.29         | 1.88         | 416.53          | 6.32         | 0.02        | 0.00        | 321              | 2011   |
| *БАТОН                         | 20           | 1.5              | 0.6         | 10.3         | 52.4                          | 0.02        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 3.80                 | 2.60          | 13.00         | 0.20         | 18.40           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |                  | 2008   |
| *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        |                  | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37         | 13.46           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376              | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>715</b>   | <b>25.7</b>      | <b>23.6</b> | <b>72.3</b>  | <b>607.3</b>                  | <b>0.34</b> | <b>39.48</b> | <b>0.37</b> | <b>1.60</b> | <b>0.15</b> | <b>0.21</b> | <b>164.16</b>        | <b>92.73</b>  | <b>339.04</b> | <b>6.34</b>  | <b>647.60</b>   | <b>10.68</b> | <b>0.10</b> | <b>0.00</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>55.4</b>      | <b>55.5</b> | <b>189.6</b> | <b>1 486.7</b>                | <b>0.60</b> | <b>48.85</b> | <b>0.48</b> | <b>5.48</b> | <b>0.21</b> | <b>0.40</b> | <b>248.15</b>        | <b>150.79</b> | <b>621.74</b> | <b>10.91</b> | <b>1 101.23</b> | <b>16.58</b> | <b>0.19</b> | <b>0.00</b> |                  |        |

**8 день**

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       | F, мг       | Se, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |             |                  |  |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ               | 100          | 11.7             | 30.4        | 3.6          | 335.5                         | 0.28        | 1.84         | 0.02        | 2.20         | 0.00        | 0.09        | 19.19                | 20.91         | 117.43        | 1.43         | 315.36          | 6.26         | 0.05        | 0.00        | 260         | 2011             |  |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ     | 180          | 8.6              | 10.3        | 39.0         | 282.6                         | 0.23        | 0.00         | 0.04        | 4.89         | 0.15        | 0.13        | 24.15                | 127.94        | 191.19        | 4.49         | 269.11          | 2.32         | 0.01        | 0.00        | 171         | 2017             |  |
| БАТОН                          | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 9.50                 | 6.50          | 32.50         | 0.50         | 46.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |             | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37         | 13.46           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>545</b>   | <b>24.2</b>      | <b>42.1</b> | <b>83.1</b>  | <b>808.4</b>                  | <b>0.56</b> | <b>1.86</b>  | <b>0.07</b> | <b>7.09</b>  | <b>0.15</b> | <b>0.24</b> | <b>63.61</b>         | <b>159.17</b> | <b>344.82</b> | <b>6.78</b>  | <b>643.93</b>   | <b>8.58</b>  | <b>0.06</b> | <b>0.00</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |             |                  |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 250          | 1.8              | 5.1         | 10.8         | 96.7                          | 0.06        | 8.50         | 0.20        | 2.34         | 0.00        | 0.05        | 36.09                | 21.41         | 47.48         | 0.91         | 366.67          | 3.90         | 0.02        | 0.00        | 99          | 2011             |  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                 | 100          | 10.3             | 9.5         | 10.1         | 167.5                         | 0.09        | 0.23         | 0.01        | 2.65         | 0.00        | 0.08        | 36.99                | 20.58         | 114.62        | 0.86         | 193.56          | 22.12        | 0.16        | 0.02        | 234         | 2011             |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 180          | 3.7              | 20.7        | 25.1         | 301.8                         | 0.14        | 12.20        | 0.07        | 4.05         | 0.21        | 0.13        | 50.03                | 35.43         | 100.31        | 1.43         | 896.95          | 9.86         | 0.04        | 0.00        | 128         | 2011             |  |
| БАТОН                          | 20           | 1.5              | 0.6         | 10.3         | 52.4                          | 0.02        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 3.80                 | 2.60          | 13.00         | 0.20         | 18.40           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |             | 2008             |  |
| *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        |             | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37         | 13.46           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>795</b>   | <b>19.4</b>      | <b>36.1</b> | <b>83.7</b>  | <b>738.8</b>                  | <b>0.37</b> | <b>20.96</b> | <b>0.29</b> | <b>9.69</b>  | <b>0.21</b> | <b>0.30</b> | <b>143.08</b>        | <b>89.53</b>  | <b>305.21</b> | <b>4.97</b>  | <b>1 529.84</b> | <b>37.55</b> | <b>0.22</b> | <b>0.02</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>43.6</b>      | <b>78.2</b> | <b>166.8</b> | <b>1 547.2</b>                | <b>0.94</b> | <b>22.82</b> | <b>0.35</b> | <b>16.79</b> | <b>0.36</b> | <b>0.54</b> | <b>206.69</b>        | <b>248.70</b> | <b>650.03</b> | <b>11.75</b> | <b>2 173.77</b> | <b>46.14</b> | <b>0.29</b> | <b>0.02</b> |             |                  |  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг       | F, мг       | Se, мг      |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |             |                  |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                   | 100          | 4.2              | 8.1         | 10.1         | 130.0                         | 0.03        | 0.00         | 0.02        | 3.70         | 0.00        | 0.00        | 45.00                | 27.00         | 56.00         | 1.80        | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 56          | 2008             |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 2 ВАРИАНТ          | 100          | 8.0              | 12.9        | 10.5         | 190.3                         | 0.05        | 1.48         | 0.03        | 2.57         | 0.00        | 0.06        | 21.04                | 14.50         | 80.37         | 1.13        | 205.80          | 4.53         | 0.02        | 0.00        | 279         | 2011             |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 180          | 3.7              | 20.7        | 25.1         | 301.8                         | 0.14        | 12.20        | 0.07        | 4.05         | 0.21        | 0.13        | 50.03                | 35.43         | 100.31        | 1.43        | 896.95          | 9.86         | 0.04        | 0.00        | 128         | 2011             |  |
| *БАТОН                            | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 9.50                 | 6.50          | 32.50         | 0.50        | 46.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |             | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37        | 13.46           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>645</b>   | <b>19.7</b>      | <b>43.1</b> | <b>86.2</b>  | <b>812.4</b>                  | <b>0.27</b> | <b>13.70</b> | <b>0.12</b> | <b>10.32</b> | <b>0.21</b> | <b>0.21</b> | <b>136.34</b>        | <b>87.24</b>  | <b>272.89</b> | <b>5.23</b> | <b>1 162.21</b> | <b>14.39</b> | <b>0.07</b> | <b>0.00</b> |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |             |                  |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1.8              | 5.0         | 8.9          | 89.4                          | 0.05        | 12.45        | 0.21        | 2.27         | 0.00        | 0.05        | 46.85                | 21.41         | 42.75         | 1.00        | 323.06          | 4.03         | 0.02        | 0.00        | 88          | 2011             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                    | 50           | 10.5             | 13.4        | 0.0          | 165.5                         | 0.02        | 0.32         | 0.15        | 0.14         | 0.00        | 0.14        | 400.05               | 15.91         | 227.30        | 0.45        | 40.00           | 0.00         | 0.02        | 0.01        | 15          | 2011             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ       | 180          | 6.5              | 5.6         | 37.1         | 225.4                         | 0.07        | 0.00         | 0.00        | 0.93         | 0.00        | 0.00        | 4.65                 | 8.13          | 41.82         | 0.93        | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 209         | 2008             |  |
| *БАТОН                            | 20           | 1.5              | 0.6         | 10.3         | 52.4                          | 0.02        | 0.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 3.80                 | 2.60          | 13.00         | 0.20        | 18.40           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |             | 2008             |  |
| *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        |             | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37        | 13.46           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>745</b>   | <b>22.5</b>      | <b>24.9</b> | <b>83.7</b>  | <b>653.1</b>                  | <b>0.21</b> | <b>12.79</b> | <b>0.36</b> | <b>3.99</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.22</b> | <b>471.51</b>        | <b>57.57</b>  | <b>354.68</b> | <b>4.16</b> | <b>435.72</b>   | <b>5.71</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.01</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>42.2</b>      | <b>67.9</b> | <b>169.9</b> | <b>1 465.6</b>                | <b>0.49</b> | <b>26.49</b> | <b>0.48</b> | <b>14.31</b> | <b>0.21</b> | <b>0.44</b> | <b>607.86</b>        | <b>144.81</b> | <b>627.57</b> | <b>9.39</b> | <b>1 597.93</b> | <b>20.09</b> | <b>0.10</b> | <b>0.01</b> |             |                  |  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг           | I, мкг       | F, мг       | Se, мг      |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |             |                  |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ             | 30           | 0.3              | 0.1         | 1.1          | 7.2                           | 0.02        | 7.50         | 0.05        | 0.12        | 0.00        | 0.01        | 4.20                 | 6.00          | 7.80          | 0.30        | 87.00           | 0.60         | 0.00        | 0.00        | 71          | 2011             |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ                  | 100          | 18.4             | 26.4        | 9.0          | 347.2                         | 0.07        | 0.00         | 0.04        | 3.89        | 0.20        | 0.13        | 16.51                | 29.73         | 188.30        | 3.08        | 342.72          | 7.30         | 0.05        | 0.00        | 267         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ             | 180          | 4.2              | 9.6         | 43.7         | 278.4                         | 0.04        | 0.00         | 0.05        | 0.52        | 0.17        | 0.03        | 16.33                | 28.85         | 84.95         | 0.61        | 63.03           | 0.85         | 0.03        | 0.01        | 171         | 2017             |
| БАТОН                                | 50           | 3.8              | 1.5         | 25.7         | 131.0                         | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02        | 9.50                 | 6.50          | 32.50         | 0.50        | 46.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15       | 0.1              | 0.0         | 14.7         | 59.3                          | 0.00        | 0.02         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 10.77                | 3.82          | 3.71          | 0.37        | 13.46           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>575</b>   | <b>26.7</b>      | <b>37.6</b> | <b>94.3</b>  | <b>823.1</b>                  | <b>0.18</b> | <b>7.52</b>  | <b>0.14</b> | <b>4.53</b> | <b>0.37</b> | <b>0.20</b> | <b>57.30</b>         | <b>74.89</b>  | <b>317.25</b> | <b>4.86</b> | <b>552.21</b>   | <b>8.75</b>  | <b>0.08</b> | <b>0.01</b> |             |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250          | 5.7              | 5.7         | 21.3         | 160.6                         | 0.06        | 0.65         | 0.03        | 0.46        | 0.03        | 0.14        | 135.41               | 17.83         | 105.96        | 0.46        | 207.78          | 11.55        | 0.00        | 0.00        | 112         | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                  | 180          | 17.1             | 19.0        | 18.2         | 313.1                         | 0.14        | 9.76         | 0.02        | 3.25        | 0.00        | 0.16        | 29.74                | 40.31         | 187.36        | 2.98        | 922.06          | 11.87        | 0.07        | 0.00        | 259         | 2011             |
| *БАТОН                               | 20           | 1.5              | 0.6         | 10.3         | 52.4                          | 0.02        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.01        | 3.80                 | 2.60          | 13.00         | 0.20        | 18.40           | 0.00         | 0.00        | 0.00        |             | 2008             |
| *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        |             | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/15       | 0.0              | 0.0         | 14.8         | 59.0                          | 0.00        | 0.40         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 8.76                 | 2.16          | 0.95          | 0.02        | 7.19            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>695</b>   | <b>26.2</b>      | <b>25.6</b> | <b>77.3</b>  | <b>646.3</b>                  | <b>0.27</b> | <b>10.81</b> | <b>0.05</b> | <b>4.38</b> | <b>0.03</b> | <b>0.33</b> | <b>183.10</b>        | <b>68.60</b>  | <b>333.38</b> | <b>4.87</b> | <b>1 196.23</b> | <b>25.10</b> | <b>0.08</b> | <b>0.00</b> |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>53.0</b>      | <b>63.2</b> | <b>171.6</b> | <b>1 469.3</b>                | <b>0.45</b> | <b>18.33</b> | <b>0.19</b> | <b>8.90</b> | <b>0.40</b> | <b>0.52</b> | <b>240.41</b>        | <b>143.49</b> | <b>650.63</b> | <b>9.73</b> | <b>1 748.44</b> | <b>33.85</b> | <b>0.15</b> | <b>0.01</b> |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |        |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |       |        |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг    | Fe, мг | К, мг     | І, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период   | 482,9            | 634,9   | 1785,3      | 14842,5                       | 5.67     | 223.22 | 9.28  | 106.77 | 6.22   | 6.22   | 3 506.88             | 1 495.11 | 6 321.29 | 95.82  | 15 616.29 | 391.29 | 1.77  | 0.23   |
| Среднее значение за период   | 48.3             | 63.5    | 178.5       | 1 484.2                       | 0.57     | 22.32  | 0.93  | 10.68  | 0.62   | 0.62   | 350.69               | 149.51   | 632.13   | 9.58   | 1 561.63  | 39.13  | 0.18  | 0.02   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.0             | 38.5    | 48.5        |                               |          |        |       |        |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет     | 568     | 741  |