

## МЕНЮ

## Сад

| 1 день                                                              | 2 день                                                                       | 3 день                                                                | 4 день                                                      | 5 день                                              | 6 день                                       | 7 день                                                         | 8 день                                                   | 9 день                                                      | 10 день                                    |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                                                      |                                                                              |                                                                       |                                                             |                                                     |                                              |                                                                |                                                          |                                                             |                                            |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30                                               | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30                                                         | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30                                                 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30                                       | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40                                | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30                                           | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30                                    | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30                                       | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 40                      |
| КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ 205                                  | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205                                   | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50                       | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205                   | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") 200 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ 205                      | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205                      | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 50          | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205       | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 205 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7                                               | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                                                            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150                                                 | КАКАО С МОЛОКОМ 180                                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180               | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150                                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180                              | ЧАЙ С САХАРОМ 180/6                        |
|                                                                     |                                                                              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180                                        |                                                             |                                                     |                                              |                                                                | КАКАО С МОЛОКОМ 180                                      |                                                             |                                            |
| <b>II Завтрак</b>                                                   |                                                                              |                                                                       |                                                             |                                                     |                                              |                                                                |                                                          |                                                             |                                            |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 150                                                   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180                                                             | ГРУША СВЕЖАЯ 150                                                      | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180                                            | ГРУША СВЕЖАЯ 150                                    | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180                             | ГРУША СВЕЖАЯ 150                                               | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180                                         | БАНАН СВЕЖИЙ 100                                            | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180                           |
| <b>Обед</b>                                                         |                                                                              |                                                                       |                                                             |                                                     |                                              |                                                                |                                                          |                                                             |                                            |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50                                                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50                                                            | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50                                                      | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 50                                       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50                                  | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50                             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50                                               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 50                              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50                                          | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 50                         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/1 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/5/1 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/20     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 200/10/5 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 200/10/5 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 80                                                    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 200                                              | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70/70                                         | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 80                                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200                  | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 80               | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80                                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 70                            | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 80                                     | СУФЛЕ КУРИНОЕ 70                           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 150                                    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180                                              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130                                        | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150                    | СОУС СМЕТАННЫЙ 50                                   | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 130                   | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 150                                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 150                                       | СОУС СМЕТАННЫЙ 20                                           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150            |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 180                                                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15                                          | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/15                                                 | ЧАЙ С САХАРОМ 180/6                                         | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180                                | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180                          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180                                      | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180                                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150                                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 180                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                                 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20                                                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15                                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                         | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30                            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7                                       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20                                                |                                                                              | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15                                                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25                                        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25                                | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25                                           | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25                                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                         | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25                       |
|                                                                     |                                                                              |                                                                       |                                                             |                                                     |                                              |                                                                |                                                          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20                                        |                                            |
| <b>Полдник</b>                                                      |                                                                              |                                                                       |                                                             |                                                     |                                              |                                                                |                                                          |                                                             |                                            |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200                                                   | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 70                                                | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200                                                   | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 130                                    | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50                                   | КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА) 70       | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100                                       | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40                                          | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180                                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130                                                        | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180                                                  | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200                                        | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 150                    | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ 150             | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 50                                     | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 150                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 180                                         | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150                    |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 180                                      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180                                                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                                   | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100                                         | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 70                              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15          | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 200                                           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                      | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15                         | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180                       |



|                           |                                            |                           |                              |                          |                                       |                        |                              |                                              |                                            |
|---------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
| БУЛОЧКА<br>"ТВОРОЖНАЯ" 50 | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 15 | БАТОН<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 15   | ПЕЧЕНЬЕ В<br>АССОРТИМЕНТЕ 30 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ<br>180/6/7 | СДОБА<br>ОБЫКНОВЕННАЯ 50              | МАНДАРИН СВЕЖИЙ<br>100 | ПЕЧЕНЬЕ В<br>АССОРТИМЕНТЕ 50 | ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИЙ<br>С КАПУСТОЙ И<br>ЯЙЦОМ 75 | ХЛЕБ РЖАНО-<br>ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ 30 |
|                           | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ<br>50                     | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>100 |                              |                          | НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАНН<br>ЫЙ 180 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ<br>60 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ<br>180/15     | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>100                    | СДОБА<br>ОБЫКНОВЕННАЯ 50                   |
|                           |                                            |                           |                              |                          | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>100             |                        | ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.<br>100    |                                              |                                            |



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

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |                 |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                        | 30           | 3,24             | 4,10    | 7,00            | 62,00                         | 0,00     | 0,10             | 0,20   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 13,20  | 2,30   | 0,20   | 19,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2012             |
| КАША ЖИДКАЯ ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                            | 205          | 7,20             | 8,30    | 35,00           | 262,40                        | 0,50     | 0,00             | 0,10   | 0,10   | 0,10   | 123,70               | 168,30 | 33,80  | 1,70   | 241,10   | 9,10   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                             | 180/6/7      | 0,12             | 0,00    | 8,52            | 36,00                         | 1,10     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,70                | 2,80   | 3,10   | 0,30   | 17,10    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TKN#038      |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 428          | 10,56            | 12,40   | 50,52           | 360,40                        | 1,60     | 0,10             | 0,30   | 0,10   | 0,10   | 138,80               | 184,30 | 39,20  | 2,20   | 278,10   | 9,10   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                                |              |                  |         |                 |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                             | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,80           | 66,30                         | 6,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 21,60                | 14,90  | 10,80  | 3,00   | 417,00   | 3,00   | 0,00  | 0,00   | TK №010      |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,80           | 66,30                         | 6,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 21,60                | 14,90  | 10,80  | 3,00   | 417,00   | 3,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                                      |              |                  |         |                 |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                           | 50           | 0,38             | 0,00    | 0,88            | 6,50                          | 1,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,40                | 10,80  | 6,30   | 0,30   | 70,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TKN#009      |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10    | 4,10             | 4,58    | 7,57            | 87,85                         | 3,19     | 102,67           | 0,04   | 0,04   | 0,04   | 21,70                | 51,48  | 14,12  | 0,83   | 250,36   | 3,34   | 0,02  | 0,00   | 85           | 2012             |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                             | 80           | 12,94            | 11,79   | 3,47            | 171,41                        | 0,11     | 54,63            | 0,35   | 0,03   | 0,07   | 30,04                | 38,33  | 4,29   | 0,32   | 49,61    | 3,91   | 0,01  | 0,00   | 268          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                              | 150          | 2,96             | 4,89    | 19,45           | 134,25                        | 9,05     | 535,37           | 0,08   | 0,12   | 0,12   | 45,99                | 85,88  | 34,86  | 1,28   | 681,80   | 8,42   | 0,05  | 0,00   | 322          | 2012             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                          | 180          | 0,12             | 0,12    | 23,60           | 96,84                         | 0,90     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,90                | 2,30   | 3,30   | 0,50   | 63,60    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | TKN#025      |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60           | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34   | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                         | 20           | 1,50             | 0,60    | 10,30           | 52,40                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,46                 | 11,70  | 2,39   | 0,27   | 18,35    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 725          | 23,70            | 22,18   | 75,87           | 600,25                        | 14,25    | 692,67           | 0,47   | 0,19   | 0,23   | 126,50               | 220,20 | 69,60  | 4,34   | 1 168,29 | 17,51  | 0,08  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                                   |              |                  |         |                 |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                             | 200          | 20,20            | 24,82   | 33,23           | 436,92                        | 1,37     | 260,86           | 0,00   | 0,09   | 0,15   | 30,53                | 214,84 | 42,12  | 2,03   | 277,62   | 7,43   | 0,14  | 0,03   | 304          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60           | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34   | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                | 180          | 5,54             | 2,03    | 3,51            | 153,90                        | 3,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 0,00   | 1,40   | 0,00   | 0,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TKN#022      |                  |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                       | 50           | 6,60             | 3,73    | 25,90           | 163,77                        | 0,07     | 23,45            | 0,15   | 0,05   | 0,07   | 38,12                | 69,40  | 9,17   | 0,51   | 76,24    | 2,46   | 0,01  | 0,01   | 479          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                      | 455          | 34,04            | 30,78   | 73,24           | 805,59                        | 4,44     | 284,31           | 0,15   | 0,14   | 0,22   | 79,26                | 303,95 | 57,03  | 3,38   | 388,43   | 11,23  | 0,15  | 0,04   |              |                  |
| Всего за день:                                            |              | 68,90            | 65,96   | 214,43          | 1 832,54                      | 26,29    | 977,08           | 0,92   | 0,43   | 0,55   | 366,16               | 723,35 | 176,63 | 12,92  | 2 251,82 | 40,84  | 0,23  | 0,04   |              |                  |



## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                             |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                   | 30           | 3,82             | 3,53    | 10,28        | 88,80                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,02   | 0,01   | 3,80                 | 13,00  | 2,60   | 0,20   | 18,40    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 3            | 2012             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 205          | 5,07             | 8,10    | 27,90        | 205,00                        | 0,50     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 112,20               | 114,80 | 25,60  | 0,40   | 179,80   | 9,60   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                       | 180          | 3,20             | 2,80    | 13,60        | 77,00                         | 0,50     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 97,70                | 68,50  | 12,00  | 0,30   | 142,10   | 8,30   | 0,00  | 0,00   | 040          |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 415          | 12,09            | 14,43   | 51,78        | 370,80                        | 1,00     | 0,00             | 0,10   | 0,02   | 0,21   | 213,70               | 196,30 | 40,20  | 0,90   | 340,30   | 17,90  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                                          |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                        | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 82,80                         | 3,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 82,80                         | 3,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                                                |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                      | 50           | 0,55             | 0,10    | 1,90         | 12,00                         | 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   | 014          |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1     | 4,95             | 4,75    | 17,01        | 130,73                        | 6,74     | 121,30           | 0,00   | 0,08   | 0,06   | 26,97                | 73,04  | 23,40  | 1,16   | 471,19   | 5,07   | 0,04  | 0,00   | 82           | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                         | 200          | 19,30            | 21,00   | 22,00        | 355,00                        | 18,70    | 7,90             | 0,30   | 0,30   | 2,00   | 35,00                | 402,20 | 37,80  | 8,30   | 483,10   | 12,50  | 0,00  | 0,00   | 294          | 2012             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                         | 180          | 0,60             | 0,24    | 22,00        | 93,00                         | 72,00    | 0,20             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 17,20                | 2,80   | 4,40   | 0,50   | 9,80     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 027          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 1,00             | 0,12    | 6,40         | 31,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,40                 | 11,80  | 2,60   | 0,50   | 20,40    | 0,80   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 20           | 1,50             | 0,60    | 10,30        | 52,40                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,46                 | 11,70  | 2,39   | 0,27   | 18,35    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 676          | 27,90            | 26,81   | 79,61        | 674,13                        | 97,44    | 129,40           | 0,30   | 0,38   | 2,16   | 85,03                | 501,54 | 70,59  | 10,73  | 1 002,84 | 18,37  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                                             |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                          | 70           | 10,75            | 4,60    | 2,14         | 92,85                         | 0,67     | 19,98            | 0,07   | 0,02   | 0,03   | 29,71                | 25,56  | 4,57   | 0,18   | 55,92    | 2,31   | 0,00  | 0,00   | 246          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                   | 130          | 2,73             | 4,44    | 18,52        | 125,31                        | 8,98     | 21,76            | 0,07   | 0,11   | 0,10   | 35,35                | 75,49  | 25,70  | 1,06   | 660,43   | 7,35   | 0,03  | 0,00   | 321          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                              | 180          | 0,12             | 0,12    | 21,72        | 88,20                         | 1,40     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,40                | 3,60   | 4,00   | 0,70   | 100,80   | 0,70   | 0,00  | 0,00   | TK№048       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 1,00             | 0,12    | 6,40         | 31,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,40                 | 11,80  | 2,60   | 0,50   | 20,40    | 0,80   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                    | 50           | 4,82             | 1,58    | 28,09        | 145,72                        | 0,10     | 3,52             | 0,00   | 0,06   | 0,05   | 29,80                | 49,29  | 8,61   | 0,42   | 80,99    | 2,42   | 0,01  | 0,01   | 477          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                | 445          | 19,42            | 10,86   | 76,87        | 483,08                        | 11,15    | 45,26            | 0,14   | 0,19   | 0,18   | 108,66               | 165,74 | 45,48  | 2,86   | 918,54   | 13,58  | 0,04  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                                      |              | 60,31            | 52,28   | 226,44       | 1 610,81                      | 113,19   | 174,66           | 0,54   | 0,59   | 2,55   | 407,39               | 863,58 | 156,27 | 14,49  | 2 261,68 | 49,85  | 0,08  | 0,01   |              |                  |



### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |        |          |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|---------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|-------|--------|--------------|------------------|--|
|                                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг  | I, мкг   | F, мг | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |          |        |        |          |       |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                            | 30           | 1,29             | 2,95    | 16,26        | 95,60                         | 0,00     | 17,70            | 0,05   | 0,02   | 0,00   | 3,40                 | 10,97  | 2,08     | 0,17   | 15,17  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 2            | 2012             |  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                   | 50           | 1,50             | 2,70    | 3,00         | 40,50                         | 2,20     | 0,00             | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 9,70                 | 27,20  | 9,40     | 0,30   | 51,00  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 10           |                  |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                             | 150          | 15,40            | 21,00   | 2,90         | 149,00                        | 0,20     | 0,30             | 2,50   | 0,10   | 0,50   | 100,80               | 228,70 | 17,10    | 2,60   | 222,60 | 26,80    | 0,00  | 0,00   | 214          | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180          | 2,80             | 2,40    | 12,70        | 84,00                         | 0,50     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 98,30                | 72,50  | 14,30    | 0,30   | 142,80 | 8,10     | 0,00  | 0,00   | TK№028       |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                          | 410          | 20,99            | 29,05   | 34,86        | 369,10                        | 2,90     | 18,00            | 2,55   | 0,22   | 0,60   | 212,20               | 339,37 | 42,88    | 3,37   | 431,57 | 34,90    | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| II Завтрак                                                    |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |          |        |        |          |       |        |              |                  |  |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                  | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,70                | 21,60  | 16,20    | 2,70   | 232,50 | 1,50     | 0,00  | 0,00   | TK № 002     |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                          | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,70                | 21,60  | 16,20    | 2,70   | 232,50 | 1,50     | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| Обед                                                          |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |          |        |        |          |       |        |              |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                 | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25         | 7,00                          | 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   | TK № 011     |                  |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1      | 1,40             | 4,30    | 6,15         | 69,60                         | 8,72     | 143,89           | 0,00   | 0,03   | 0,03   | 34,13                | 29,62  | 15,31    | 0,71   | 221,20 | 2,71     | 0,01  | 0,00   | 67           | 2012             |  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 70/70        | 21,33            | 21,47   | 4,91         | 298,11                        | 0,94     | 389,44           | 0,07   | 0,08   | 0,14   | 26,91                | 192,09 | 30,43    | 2,84   | 442,35 | 9,74     | 0,07  | 0,00   | 277          | 2012             |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 130          | 7,20             | 5,90    | 33,00        | 240,00                        | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,20   | 0,10   | 15,80                | 161,60 | 108,90   | 3,80   | 228,80 | 2,00     | 0,00  | 0,00   | 181          | 2008             |  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                | 180/15       | 0,04             | 0,00    | 0,08         | 0,49                          | 0,01     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,13                 | 1,49   | 2,40     | 0,14   | 5,50   | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 392          | 2012             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 15           | 1,00             | 0,12    | 6,40         | 31,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,40                 | 11,80  | 2,60     | 0,50   | 20,40  | 0,80     | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15           | 1,10             | 0,50    | 7,70         | 39,30                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,60                 | 8,80   | 1,80     | 0,20   | 13,80  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                          | 751          | 32,47            | 32,34   | 59,49        | 685,50                        | 9,67     | 533,33           | 0,07   | 0,31   | 0,27   | 89,97                | 405,40 | 161,44   | 8,19   | 932,05 | 15,25    | 0,08  | 0,00   |              |                  |  |
| Полдник                                                       |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |          |        |        |          |       |        |              |                  |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                               | 200          | 15,94            | 15,99   | 14,32        | 266,18                        | 20,20    | 36,32            | 0,21   | 0,07   | 0,13   | 63,86                | 164,54 | 35,22    | 2,87   | 480,39 | 10,03    | 0,04  | 0,00   | 298          | 2012             |  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                              | 180          | 0,12             | 0,01    | 16,90        | 64,80                         | 2,30     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 13,10                | 2,90   | 3,20     | 0,10   | 24,30  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 037          |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34     | 0,84   | 34,07  | 1,34     | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15           | 1,10             | 0,50    | 7,70         | 39,30                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,60                 | 8,80   | 1,80     | 0,20   | 13,80  | 0,00     | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |  |
| ЙОГУРТ в инд.упак.                                            | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,50         | 56,50                         | 0,30     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 102,00               | 76,00  | 11,20    | 0,00   | 146,00 | 0,00     | 0,00  | 0,00   | TK№005       |                  |  |
| Итого за прием пищи:                                          | 520          | 21,66            | 19,20   | 54,02        | 477,78                        | 22,80    | 36,32            | 0,21   | 0,07   | 0,23   | 185,57               | 271,95 | 55,76    | 4,01   | 698,56 | 11,37    | 0,04  | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                                                |              |                  | 75,72   | 81,09        | 163,87                        | 1 602,88 | 38,37            | 587,65 | 2,83   | 0,60   | 1,10                 | 513,44 | 1 038,32 | 276,28 | 18,27  | 2 294,68 | 63,02 | 0,12   | 0,00         |                  |  |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                        |        |        |        | Минеральные вещества |        |           |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|----------|------------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ды, г |                               | С, мг    | А, мкг<br>рет.<br>экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg,<br>мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |                  |                               |          |                        |        |        |        |                      |        |           |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30           | 3,24             | 4,10    | 7,00             | 62,00                         | 0,00     | 0,10                   | 0,20   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 13,20  | 2,30      | 0,20   | 19,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2012             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 205          | 6,00             | 8,00    | 27,00            | 203,00                        | 0,50     | 0,00                   | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 111,10               | 94,60  | 16,50     | 0,40   | 182,90   | 8,80   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180          | 3,80             | 3,20    | 15,60            | 107,00                        | 0,60     | 0,00                   | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 118,70               | 93,60  | 22,30     | 0,60   | 197,80   | 9,90   | 0,00  | 0,00   | TK № 029     |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 415          | 13,04            | 15,30   | 49,60            | 372,00                        | 1,10     | 0,10                   | 0,30   | 0,00   | 0,20   | 234,20               | 201,40 | 41,10     | 1,20   | 400,60   | 18,70  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |                  |                               |          |                        |        |        |        |                      |        |           |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18            | 82,80                         | 3,60     | 0,00                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00      | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                               | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18            | 82,80                         | 3,60     | 0,00                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00      | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |                  |                               |          |                        |        |        |        |                      |        |           |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 50           | 0,82             | 7,43    | 6,08             | 94,51                         | 3,86     | 20,87                  | 0,00   | 0,03   | 0,04   | 11,74                | 21,55  | 8,98      | 0,41   | 229,64   | 1,85   | 0,02  | 0,00   | 43           | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 4,26             | 6,66    | 8,17             | 110,23                        | 5,51     | 137,08                 | 0,00   | 0,05   | 0,06   | 32,30                | 54,81  | 19,15     | 1,16   | 286,43   | 4,91   | 0,02  | 0,00   | 57           | 2012             |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 80           | 10,63            | 5,99    | 6,91             | 123,96                        | 0,13     | 33,61                  | 0,19   | 0,02   | 0,06   | 34,14                | 36,76  | 5,15      | 0,27   | 54,66    | 3,28   | 0,00  | 0,00   | 269          | 2012             |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ               | 150          | 2,50             | 2,65    | 11,42            | 80,97                         | 6,37     | 1 251,30               | 0,00   | 0,06   | 0,07   | 56,53                | 56,34  | 33,71     | 1,09   | 217,69   | 4,69   | 0,04  | 0,00   | 129          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180/6        | 0,00             | 0,00    | 8,40             | 34,00                         | 0,00     | 0,00                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,80                 | 1,40   | 2,50      | 0,20   | 5,80     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 030          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60            | 51,00                         | 0,00     | 0,00                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34      | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90            | 66,00                         | 0,00     | 0,00                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,34                 | 14,70  | 3,01      | 0,33   | 23,05    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 731          | 21,79            | 23,68   | 64,48            | 560,67                        | 15,87    | 1 442,86               | 0,19   | 0,16   | 0,23   | 151,86               | 205,27 | 76,84     | 4,30   | 851,34   | 16,07  | 0,08  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                            |              |                  |         |                  |                               |          |                        |        |        |        |                      |        |           |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 130          | 23,01            | 11,83   | 20,93            | 283,30                        | 0,20     | 0,10                   | 0,00   | 0,00   | 0,20   | 181,00               | 240,50 | 29,10     | 0,90   | 170,60   | 0,50   | 0,00  | 0,00   | 224          | 2008             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 200          | 6,00             | 4,00    | 9,80             | 98,90                         | 1,10     | 0,10                   | 0,00   | 0,10   | 0,20   | 214,20               | 151,20 | 23,50     | 0,20   | 306,60   | 18,90  | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 100          | 0,80             | 0,20    | 7,50             | 38,00                         | 15,20    | 0,00                   | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 31,50                | 15,30  | 9,90      | 0,10   | 155,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                             | 30           | 2,28             | 3,00    | 26,00            | 111,00                        | 0,00     | 0,00                   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,86                 | 24,30  | 5,40      | 0,60   | 33,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK № 018     |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 460          | 32,09            | 19,03   | 64,23            | 531,20                        | 16,50    | 0,20                   | 0,00   | 0,20   | 0,40   | 434,56               | 431,30 | 67,90     | 1,80   | 665,20   | 19,40  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 67,82            | 58,19   | 196,49           | 1 546,67                      | 37,07    | 1 443,16               | 0,49   | 0,36   | 0,83   | 820,62               | 837,97 | 185,84    | 7,30   | 1 917,14 | 54,17  | 0,08  | 0,00   |              |                  |



## 5 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    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 40           | 5,36             | 5,16    | 12,85        | 120,10                        | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,03   | 0,01   | 4,75                 | 16,25  | 3,25   | 0,25   | 23,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 3            | 2012             |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200          | 6,20             | 10,00   | 26,80        | 209,00                        | 0,80     | 0,00             | 0,10   | 0,10   | 0,10   | 159,20               | 143,70 | 29,10  | 0,60   | 251,30   | 14,10  | 0,00  | 0,00   | 190          | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180          | 3,20             | 2,80    | 13,60        | 77,00                         | 0,50     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 97,70                | 68,50  | 12,00  | 0,30   | 142,10   | 8,30   | 0,00  | 0,00   | 040          |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 420          | 14,76            | 17,96   | 53,25        | 406,10                        | 1,30     | 0,00             | 0,10   | 0,13   | 0,21   | 261,65               | 228,45 | 44,35  | 1,15   | 416,40   | 22,40  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                    | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,70                | 21,60  | 16,20  | 2,70   | 232,50   | 1,50   | 0,00  | 0,00   | ТК № 002     |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,70                | 21,60  | 16,20  | 2,70   | 232,50   | 1,50   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 50           | 0,80             | 2,90    | 1,50         | 45,60                         | 1,90     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 15,80                | 18,50  | 9,50   | 0,60   | 136,80   | 3,30   | 0,00  | 0,00   | 33           | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 200/20       | 5,60             | 5,31    | 11,87        | 117,98                        | 6,04     | 114,37           | 0,04   | 0,07   | 0,07   | 24,77                | 79,22  | 23,06  | 1,32   | 489,57   | 5,88   | 0,03  | 0,00   | 84           | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                  | 200          | 20,14            | 20,87   | 26,31        | 373,40                        | 11,92    | 27,56            | 0,15   | 0,18   | 0,22   | 27,56                | 234,52 | 51,36  | 3,72   | 1 160,29 | 14,54  | 0,08  | 0,00   | 291          | 2012             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                  | 50           | 1,00             | 2,00    | 3,00         | 37,30                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 12,90                | 9,40   | 1,80   | 0,00   | 18,30    | 1,20   | 0,00  | 0,00   | 354          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                | 180          | 0,36             | 0,00    | 7,00         | 102,00                        | 0,30     | 0,10             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 33,50                | 23,70  | 18,60  | 0,50   | 309,90   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 031          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34   | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00   | ТК №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90        | 66,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,34                 | 14,70  | 3,01   | 0,33   | 23,05    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | ТК №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 750          | 31,48            | 32,03   | 73,18        | 793,28                        | 20,16    | 142,03           | 0,19   | 0,25   | 0,29   | 122,88               | 399,75 | 111,67 | 7,31   | 2 171,98 | 26,26  | 0,11  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                  | 50           | 0,55             | 0,10    | 1,90         | 12,00                         | 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   | 014          |                  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                    | 150          | 5,30             | 8,40    | 28,90        | 242,00                        | 0,10     | 0,00             | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 34,30                | 51,10  | 8,80   | 0,70   | 86,60    | 2,90   | 0,00  | 0,00   | 208          | 2012             |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 70           | 8,54             | 5,41    | 30,16        | 204,08                        | 0,04     | 31,79            | 0,17   | 0,06   | 0,09   | 44,14                | 84,55  | 10,91  | 0,58   | 80,76    | 1,78   | 0,02  | 0,02   | 249          | 2014             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 180/6/7      | 0,12             | 0,00    | 8,52         | 36,00                         | 1,10     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,70                | 2,80   | 3,10   | 0,30   | 17,10    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | ТК№038       |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 463          | 14,51            | 13,91   | 69,48        | 494,08                        | 1,24     | 31,79            | 0,17   | 0,16   | 0,09   | 89,14                | 138,45 | 22,81  | 1,58   | 184,46   | 4,68   | 0,02  | 0,02   |              |                  |
| Всего за день:                                  |              | 61,35            | 64,40   | 211,41       | 1 763,96                      | 25,70    | 173,82           | 0,46   | 0,54   | 0,59   | 499,37               | 788,25 | 195,03 | 12,74  | 3 005,34 | 54,84  | 0,13  | 0,02   |              |                  |



6 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |                     |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------------------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг               | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 30           | 1,29             | 2,95    | 16,26        | 95,60                         | 0,00     | 17,70            | 0,05   | 0,02   | 0,00   | 3,40                 | 10,97  | 2,08   | 0,17   | 15,17               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 2            | 2012             |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 205          | 7,20             | 8,30    | 35,00        | 226,40                        | 0,50     | 0,00             | 0,10   | 0,20   | 0,10   | 115,30               | 153,30 | 40,70  | 1,20   | 226,20              | 10,50  | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 180          | 2,80             | 2,40    | 12,70        | 84,00                         | 0,50     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 98,30                | 72,50  | 14,30  | 0,30   | 142,80              | 8,10   | 0,00  | 0,00   | TK№028       |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 415          | 11,29            | 13,65   | 63,96        | 406,00                        | 1,00     | 17,70            | 0,15   | 0,22   | 0,20   | 217,00               | 236,77 | 57,08  | 1,67   | 384,17              | 18,60  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 82,80                         | 3,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 82,80                         | 3,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25         | 7,00                          | 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   | TK№015       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200/10       | 4,94             | 4,01    | 20,54        | 138,30                        | 3,07     | 131,99           | 0,00   | 0,13   | 0,05   | 31,52                | 62,06  | 24,12  | 1,44   | 326,82              | 2,93   | 0,01  | 0,00   | 81           | 2012             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ           | 80           | 8,50             | 16,10   | 7,90         | 161,30                        | 0,20     | 0,00             | 0,20   | 0,10   | 0,00   | 21,40                | 135,00 | 18,70  | 0,60   | 226,70              | 82,60  | 0,00  | 0,00   | 263          | 2012             |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                | 130          | 2,64             | 2,93    | 11,18        | 82,21                         | 8,39     | 458,96           | 0,00   | 0,07   | 0,06   | 57,64                | 64,76  | 25,51  | 1,11   | 275,80              | 3,64   | 0,03  | 0,00   | 338          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                       | 180          | 0,12             | 0,12    | 22,70        | 105,40                        | 1,10     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 13,80                | 7,70   | 3,70   | 0,50   | 76,90               | 0,50   | 0,00  | 0,00   | TK№032       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34   | 0,84   | 34,07               | 1,34   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90        | 66,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,34                 | 14,70  | 3,01   | 0,33   | 23,05               | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 700          | 20,18            | 24,16   | 87,07        | 611,21                        | 12,76    | 590,95           | 0,20   | 0,30   | 0,11   | 132,71               | 303,93 | 79,38  | 4,82   | 963,34              | 91,01  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |                     |        |       |        |              |                  |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)   | 70           | 12,50            | 12,60   | 10,20        | 104,00                        | 0,00     | 0,00             | 0,12   | 0,00   | 0,12   | 12,87                | 119,93 | 18,60  | 1,99   | 228,03              | 4,21   | 0,00  | 0,00   | 282          | 2012             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 150          | 2,90             | 3,21    | 19,23        | 118,04                        | 9,00     | 476,77           | 0,04   | 0,12   | 0,11   | 44,20                | 84,07  | 33,78  | 1,24   | 675,38              | 8,28   | 0,05  | 0,00   | 125          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 15           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,40                 | 11,80  | 2,60   | 0,50   | 20,40               | 0,80   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 50           | 4,06             | 3,23    | 28,72        | 159,86                        | 0,00     | 6,45             | 0,05   | 0,05   | 0,02   | 9,29                 | 31,84  | 5,79   | 0,38   | 48,09               | 0,80   | 0,01  | 0,01   | 464          | 2008             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ            | 180          | 5,54             | 2,03    | 3,51         | 153,90                        | 3,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 0,00   | 1,40   | 0,00   | 0,50                | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№022       |                  |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                    | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,50         | 56,50                         | 0,30     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 102,00               | 76,00  | 11,20  | 0,00   | 146,00              | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№005       |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 565          | 29,50            | 23,77   | 76,76        | 643,30                        | 12,30    | 483,22           | 0,21   | 0,17   | 0,35   | 177,36               | 323,64 | 73,37  | 4,11   | <sup>1</sup> 118,40 | 14,09  | 0,06  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 61,87            | 61,76   | 245,97       | 1 743,31                      | 29,66    | 1 091,87         | 0,56   | 0,69   | 0,66   | 527,07               | 864,34 | 209,83 | 10,60  | <sup>2</sup> 465,91 | 123,70 | 0,10  | 0,01   |              |                  |



## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                               |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                     | 30           | 3,82             | 3,53    | 10,28        | 88,80                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,02   | 0,01   | 3,80                 | 13,00    | 2,60   | 0,20   | 18,40    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 3            | 2012             |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 205          | 6,00             | 8,00    | 27,00        | 203,00                        | 0,50     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 111,10               | 94,60    | 16,50  | 0,40   | 182,90   | 8,80   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 180          | 3,20             | 2,80    | 13,60        | 77,00                         | 0,50     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 97,70                | 68,50    | 12,00  | 0,30   | 142,10   | 8,30   | 0,00  | 0,00   | ТК № 030 - А |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 415          | 13,02            | 14,33   | 50,88        | 368,80                        | 1,00     | 0,00             | 0,10   | 0,02   | 0,21   | 212,60               | 176,10   | 31,10  | 0,90   | 343,40   | 17,10  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                            |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                          | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,70                | 21,60    | 16,20  | 2,70   | 232,50   | 1,50   | 0,00  | 0,00   | ТК № 002     |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 3,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,70                | 21,60    | 16,20  | 2,70   | 232,50   | 1,50   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                                  |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                         | 50           | 0,40             | 0,05    | 1,25         | 7,00                          | 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   | ТК№011       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/5     | 4,17             | 5,22    | 12,25        | 112,87                        | 6,69     | 108,50           | 0,00   | 0,07   | 0,06   | 22,85                | 65,32    | 21,66  | 0,98   | 457,57   | 4,85   | 0,04  | 0,00   | 77           | 2012             |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                           | 80           | 16,99            | 9,30    | 2,73         | 181,87                        | 13,01    | 4 708,88         | 0,27   | 0,21   | 1,42   | 22,00                | 254,15   | 20,26  | 5,47   | 341,33   | 8,43   | 0,18  | 0,03   | 34           | 2012             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)                            | 150          | 2,89             | 7,37    | 14,81        | 138,31                        | 13,80    | 282,82           | 0,09   | 0,10   | 0,07   | 41,32                | 57,59    | 25,25  | 1,20   | 425,67   | 5,15   | 0,02  | 0,00   | 344          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                 | 180          | 0,12             | 0,12    | 21,70        | 88,20                         | 0,70     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 12,30                | 5,20     | 5,30   | 0,60   | 56,50    | 0,40   | 0,00  | 0,00   | ТК№047       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 30           | 2,04             | 0,24    | 12,72        | 61,20                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,80                 | 23,60    | 5,20   | 1,00   | 40,80    | 1,60   | 0,00  | 0,00   | ТК №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,88        | 65,90                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,34                 | 14,70    | 3,01   | 0,33   | 23,05    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | ТК №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 730          | 28,49            | 23,05   | 78,34        | 655,35                        | 34,20    | 5 100,20         | 0,36   | 0,38   | 1,55   | 107,61               | 420,56   | 80,68  | 9,58   | 1 344,92 | 20,43  | 0,24  | 0,03   |              |                  |
| Полдник                                               |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                  | 100          | 17,70            | 9,00    | 16,10        | 221,00                        | 0,20     | 0,10             | 0,10   | 0,00   | 0,20   | 140,40               | 189,40   | 22,70  | 0,80   | 134,90   | 0,90   | 0,00  | 0,00   | 224          | 2008             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                               | 50           | 0,90             | 2,30    | 6,50         | 39,00                         | 0,10     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 28,70                | 20,40    | 3,60   | 0,00   | 39,80    | 2,30   | 0,00  | 0,00   | 369          | 2008             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                      | 200          | 6,00             | 4,00    | 9,80         | 98,90                         | 1,10     | 0,10             | 0,00   | 0,10   | 0,20   | 214,20               | 151,20   | 23,50  | 0,20   | 306,60   | 18,90  | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                       | 100          | 0,80             | 0,20    | 7,50         | 38,00                         | 15,20    | 0,00             | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 31,50                | 15,30    | 9,90   | 0,10   | 155,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                      | 60           | 4,53             | 8,31    | 35,96        | 236,43                        | 0,00     | 33,20            | 0,15   | 0,06   | 0,04   | 10,32                | 38,34    | 6,65   | 0,45   | 58,72    | 0,81   | 0,01  | 0,01   | 467          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                  | 510          | 29,93            | 23,81   | 75,86        | 633,33                        | 16,60    | 33,40            | 0,25   | 0,26   | 0,44   | 425,12               | 414,64   | 66,35  | 1,55   | 695,02   | 22,91  | 0,01  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                        |              | 72,04            | 61,69   | 220,58       | 1 727,98                      | 54,80    | 5 133,60         | 0,71   | 0,66   | 2,20   | 771,03               | 1 032,90 | 194,33 | 14,73  | 2 615,84 | 61,94  | 0,25  | 0,04   |              |                  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | Na, мг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 30           | 3,24             | 4,10    | 7,00         | 62,00                         | 0,00     | 0,10             | 0,20   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 13,20  | 2,30   | 0,20   | 19,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2012             |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО    | 50           | 1,50             | 2,70    | 3,00         | 40,50                         | 2,20     | 0,00             | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 9,70                 | 27,20  | 9,40   | 0,30   | 51,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 10           |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                               | 150          | 15,40            | 21,00   | 2,90         | 149,00                        | 0,20     | 0,30             | 2,50   | 0,10   | 0,50   | 100,80               | 228,70 | 17,10  | 2,60   | 222,60   | 26,80  | 0,00  | 0,00   | 214          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180          | 3,80             | 3,20    | 15,60        | 107,00                        | 0,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 118,70               | 93,60  | 22,30  | 0,60   | 197,80   | 9,90   | 0,00  | 0,00   | TK№029       |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 410          | 23,94            | 31,00   | 28,50        | 358,50                        | 3,00     | 0,40             | 2,70   | 0,20   | 0,60   | 233,60               | 362,70 | 51,10  | 3,70   | 491,30   | 36,70  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                    | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 82,80                         | 3,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                            | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 82,80                         | 3,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                        | 50           | 0,43             | 0,05    | 3,94         | 41,30                         | 1,50     | 0,60             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 15,60                | 15,70  | 10,90  | 0,80   | 115,20   | 1,80   | 0,00  | 0,00   | 40           | 2012             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 4,22             | 6,87    | 9,05         | 115,36                        | 4,53     | 110,02           | 0,00   | 0,06   | 0,04   | 19,72                | 58,40  | 18,61  | 0,96   | 374,21   | 4,13   | 0,03  | 0,00   | 76           | 2012             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                      | 70           | 11,22            | 16,10   | 11,33        | 234,96                        | 0,46     | 13,14            | 0,04   | 0,07   | 0,11   | 33,14                | 119,85 | 18,41  | 1,39   | 159,32   | 4,66   | 0,06  | 0,01   | 305          | 2012             |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 150          | 2,40             | 5,60    | 15,60        | 121,80                        | 6,60     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 55,20                | 64,30  | 32,40  | 2,10   | 471,90   | 11,40  | 0,00  | 0,00   | 324          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 180          | 0,40             | 0,00    | 7,00         | 102,00                        | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,60                | 20,90  | 8,40   | 0,50   | 150,20   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№033       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34   | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90        | 66,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,34                 | 14,70  | 3,01   | 0,33   | 23,05    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 715          | 22,25            | 29,57   | 70,42        | 732,42                        | 13,09    | 123,76           | 0,14   | 0,13   | 0,25   | 152,61               | 313,56 | 96,07  | 6,92   | 1 327,95 | 23,33  | 0,09  | 0,01   |              |                  |
| Полдник                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40           | 4,90             | 4,50    | 0,30         | 60,90                         | 0,00     | 0,10             | 0,90   | 0,00   | 0,20   | 19,80                | 69,10  | 4,30   | 0,90   | 56,00    | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 213          | 2008             |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ            | 150          | 2,50             | 2,65    | 11,42        | 80,97                         | 6,37     | 1 251,30         | 0,00   | 0,06   | 0,07   | 52,56                | 55,53  | 33,47  | 1,06   | 217,58   | 4,69   | 0,04  | 0,00   | 129          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34   | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                          | 50           | 3,80             | 5,00    | 43,20        | 223,00                        | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 13,10                | 40,50  | 9,00   | 1,00   | 55,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№018       |                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                  | 180/15       | 0,04             | 0,00    | 0,08         | 0,49                          | 0,01     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,13                 | 1,49   | 2,40   | 0,14   | 5,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 392          | 2012             |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                              | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,50         | 56,50                         | 0,30     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 102,00               | 76,00  | 11,20  | 0,00   | 146,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№005       |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 560          | 15,74            | 14,85   | 70,10        | 472,86                        | 6,68     | 1 251,40         | 0,90   | 0,06   | 0,37   | 199,60               | 262,33 | 64,71  | 3,94   | 514,15   | 14,03  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                  |              | 62,83            | 75,60   | 187,20       | 1 646,58                      | 26,37    | 1 375,56         | 3,74   | 0,39   | 1,22   | 585,81               | 938,59 | 211,88 | 14,56  | 2 333,40 | 74,06  | 0,13  | 0,01   |              |                  |



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    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                            |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30           | 3,24             | 4,10    | 7,00         | 62,00                         | 0,00     | 0,10             | 0,20   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 13,20  | 2,30   | 0,20   | 19,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2012             |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 205          | 6,70             | 9,70    | 24,40        | 211,00                        | 0,50     | 0,00             | 0,10   | 0,10   | 0,10   | 124,30               | 162,50 | 46,70  | 1,20   | 248,10   | 11,00  | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 180          | 2,80             | 2,40    | 12,70        | 84,00                         | 0,50     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 98,30                | 72,50  | 14,30  | 0,30   | 142,80   | 8,10   | 0,00  | 0,00   | TK№028       |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 415          | 12,74            | 16,20   | 44,10        | 357,00                        | 1,00     | 0,10             | 0,30   | 0,10   | 0,20   | 227,00               | 248,20 | 63,30  | 1,70   | 410,80   | 19,10  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 100          | 1,50             | 0,50    | 21,00        | 96,00                         | 4,02     | 0,00             | 0,00   | 0,07   | 0,07   | 7,24                 | 25,33  | 37,99  | 0,54   | 349,74   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№020       |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 100          | 1,50             | 0,50    | 21,00        | 96,00                         | 4,02     | 0,00             | 0,00   | 0,07   | 0,07   | 7,24                 | 25,33  | 37,99  | 0,54   | 349,74   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                     | 50           | 0,38             | 0,00    | 0,90         | 6,50                          | 1,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,40                | 10,80  | 6,30   | 0,30   | 70,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№009       |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 4,26             | 6,66    | 8,17         | 110,23                        | 5,51     | 137,08           | 0,00   | 0,05   | 0,06   | 28,99                | 54,13  | 18,95  | 1,13   | 286,34   | 4,91   | 0,02  | 0,00   | 57           | 2012             |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 80           | 15,73            | 0,59    | 0,46         | 69,82                         | 0,19     | 51,20            | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,36                 | 3,25   | 1,51   | 0,06   | 12,00    | 0,26   | 0,00  | 0,00   | 228          | 2008             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 20           | 0,30             | 1,00    | 1,20         | 14,80                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,16                 | 3,76   | 0,72   | 0,00   | 7,32     | 0,48   | 0,00  | 0,00   | 354          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 150          | 2,83             | 5,00    | 18,66        | 131,24                        | 0,12     | 21,75            | 0,08   | 0,01   | 0,04   | 26,34                | 19,60  | 2,96   | 0,04   | 34,36    | 2,07   | 0,00  | 0,00   | 321          | 2012             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7      | 0,12             | 0,00    | 8,52         | 36,00                         | 1,10     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,70                | 2,80   | 3,10   | 0,30   | 17,10    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№038       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34   | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20           | 1,50             | 0,60    | 10,30        | 52,40                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,46                 | 11,70  | 2,39   | 0,27   | 18,35    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 753          | 26,82            | 14,05   | 58,81        | 471,99                        | 7,92     | 210,03           | 0,08   | 0,06   | 0,10   | 91,42                | 125,75 | 40,27  | 2,94   | 480,04   | 9,06   | 0,02  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                            |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 180          | 13,45            | 13,50   | 12,27        | 225,18                        | 0,72     | 0,00             | 0,00   | 0,05   | 0,06   | 16,26                | 113,88 | 17,34  | 1,59   | 237,99   | 5,03   | 0,04  | 0,00   | 306          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                    | 180          | 0,12             | 0,12    | 22,70        | 105,40                        | 1,10     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 13,80                | 7,70   | 3,70   | 0,50   | 76,90    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | TK№042       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15           | 1,00             | 0,12    | 6,40         | 31,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,40                 | 11,80  | 2,60   | 0,50   | 20,40    | 0,80   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                 | 75           | 4,91             | 3,37    | 30,02        | 170,13                        | 0,15     | 10,82            | 0,07   | 0,05   | 0,02   | 12,59                | 36,56  | 6,53   | 0,45   | 55,04    | 1,08   | 0,01  | 0,01   | 451          | 2008             |
| ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.                                 | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,50         | 56,50                         | 0,30     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 102,00               | 76,00  | 11,20  | 0,00   | 146,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№005       |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 550          | 22,28            | 19,61   | 75,89        | 588,21                        | 2,27     | 10,82            | 0,07   | 0,10   | 0,18   | 147,05               | 245,94 | 41,37  | 3,04   | 536,33   | 7,41   | 0,05  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 63,34            | 50,36   | 199,80       | 1 513,20                      | 15,21    | 220,95           | 0,45   | 0,33   | 0,55   | 472,71               | 645,22 | 182,93 | 8,22   | 1 776,91 | 35,57  | 0,07  | 0,01   |              |                  |



10 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                     | 40           | 1,62             | 4,73    | 21,26        | 132,40                        | 0,00     | 29,50            | 0,08   | 0,02   | 0,02   | 4,40                 | 13,95  | 2,60   | 0,21   | 19,15    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 2            | 2012             |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205          | 5,10             | 6,80    | 27,90        | 232,00                        | 0,50     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 112,20               | 114,80 | 25,60  | 0,40   | 179,80   | 9,60   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180/6        | 0,00             | 0,00    | 8,40         | 34,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,80                 | 1,40   | 2,50   | 0,20   | 5,80     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 030          |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 431          | 6,72             | 11,53   | 57,56        | 398,40                        | 0,50     | 29,50            | 0,18   | 0,02   | 0,12   | 125,40               | 130,15 | 30,70  | 0,81   | 204,75   | 9,60   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 82,80                         | 3,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 180          | 0,90             | 0,18    | 18,18        | 82,80                         | 3,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 50           | 0,80             | 2,90    | 4,00         | 45,60                         | 1,90     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 15,80                | 18,50  | 9,50   | 0,60   | 136,80   | 3,30   | 0,00  | 0,00   | 33           | 2012             |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ      | 200/10/5     | 4,39             | 7,59    | 10,48        | 128,20                        | 5,36     | 1,44             | 0,00   | 0,06   | 0,04   | 19,07                | 62,56  | 19,21  | 1,02   | 424,38   | 4,39   | 0,03  | 0,00   | 73           | 2012             |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                          | 70           | 10,20            | 11,86   | 2,49         | 157,38                        | 0,41     | 36,59            | 0,31   | 0,04   | 0,12   | 29,70                | 102,77 | 10,95  | 0,98   | 130,09   | 6,51   | 0,06  | 0,01   | 310          | 2012             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 150          | 4,00             | 3,40    | 19,40        | 121,80                        | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 12,20                | 40,80  | 7,50   | 0,90   | 62,90    | 0,80   | 0,00  | 0,00   | 205          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                  | 180          | 0,12             | 0,12    | 21,72        | 88,20                         | 0,70     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 12,30                | 5,20   | 5,30   | 0,60   | 56,50    | 0,40   | 0,00  | 0,00   | TK№036       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 19,71  | 4,34   | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90        | 66,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,34                 | 14,70  | 3,01   | 0,33   | 23,05    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK №004      |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 715          | 23,09            | 26,82   | 81,59        | 658,18                        | 8,37     | 38,03            | 0,31   | 0,20   | 0,16   | 97,42                | 264,24 | 59,81  | 5,27   | 867,79   | 16,74  | 0,09  | 0,01   |              |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                          | 40           | 0,32             | 0,04    | 1,00         | 5,60                          | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№011       |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 150          | 17,58            | 15,32   | 16,92        | 275,76                        | 8,55     | 9,54             | 0,03   | 0,12   | 0,15   | 20,44                | 187,70 | 37,53  | 2,87   | 876,94   | 11,56  | 0,07  | 0,00   | 276          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                       | 180          | 0,36             | 0,00    | 7,00         | 102,00                        | 0,30     | 0,10             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 33,50                | 23,70  | 18,60  | 0,50   | 309,90   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№044       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 30           | 2,04             | 0,24    | 12,72        | 61,20                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,80                 | 23,60  | 5,20   | 1,00   | 40,80    | 1,60   | 0,00  | 0,00   | TK №003      |                  |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 50           | 4,06             | 3,23    | 28,72        | 159,86                        | 0,00     | 6,45             | 0,05   | 0,05   | 0,02   | 9,29                 | 31,84  | 5,79   | 0,38   | 48,09    | 0,80   | 0,01  | 0,01   | 464          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 450          | 24,36            | 18,83   | 66,36        | 604,42                        | 8,85     | 16,09            | 0,08   | 0,17   | 0,17   | 68,03                | 266,84 | 67,12  | 4,75   | 1 275,73 | 13,96  | 0,08  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 55,07            | 57,36   | 223,69       | 1 743,80                      | 21,32    | 83,62            | 0,57   | 0,39   | 0,45   | 290,85               | 661,23 | 157,63 | 10,83  | 2 348,27 | 40,30  | 0,17  | 0,02   |              |                  |



## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|-------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | С, мг    | А, мкг рет. экв. | Д, мкг | В1, мг | В2, мг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг     | I, мкг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                     | 649,25           | 628,69  | 2 089,88    | 16 731,73                           | 387,98   | 11 261,97        | 11,27  | 4,98   | 10,70  | 5 254,45             | 8 393,75 | 1 946,65 | 124,66 | 23 270,99 | 598,29 | 1,36  | 0,16   |
| Среднее значение за период                                               | 64,93            | 62,87   | 208,99      | 1 673,17                            | 38,80    | 1 126,20         | 1,13   | 0,50   | 1,07   | 525,45               | 839,38   | 194,67   | 12,47  | 2 327,10  | 59,83  | 0,14  | 0,02   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.5             | 33.8    | 50.7        |                                     |          |                  |        |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад           | 417     | 160        | 725  | 498     |