

## МЕНЮ

## Ясли

| 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 30                              | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30                                           | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30                                    | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30                                       | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30                      |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155                        | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155                                   | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 30                                     | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155       | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" 150 | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155   | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ 155                     | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 40           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155       | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 155 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/6/7                                               | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                                                            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 120                                                              | КАКАО С МОЛОКОМ 180                                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180               | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180                                              | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100                                    | 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 150                                                             | ГРУША СВЕЖАЯ 150                                                                   | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150                                            | ГРУША СВЕЖАЯ 150                                  | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150                             | ГРУША СВЕЖАЯ 150                                               | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150                                         | БАНАН СВЕЖИЙ 100                                            | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 150                           |
| <b>Обед</b>                                                         |                                                                              |                                                                                    |                                                             |                                                   |                                              |                                                                |                                                          |                                                             |                                            |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40                                                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 40                                                            | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40                                                                   | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ 40                                       | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40                                | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40                             | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40                                               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК 40                              | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 40                                          | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 40                         |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/1 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 150/15   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 150/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 150/10/5 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ 150/10/5 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ 60                                                    | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 160                                              | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 50/50                                                      | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 60                                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150                | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ 60               | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 50                                 | КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ 60                            | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ 60                                     | СУФЛЕ КУРИНОЕ 60                           |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120                                    | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 150                                              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110                                                     | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120                    | СОУС СМЕТАННЫЙ 20                                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 120                   | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) 150                                 | ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ 110                                       | СОУС СМЕТАННЫЙ 20                                           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ 120   |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ 150                                                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                                           | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10                                                              | ЧАЙ С САХАРОМ 150                                           | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150                              | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150                          | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150                                      | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 150                                      | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 120                                       | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ 150                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                                  | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15                                                          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                                                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25                          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25                | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25                             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158                                           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25         |
| БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15                                                 |                                                                              |                                                                                    | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15                                         |                                                   | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15                          | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 20                                            | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15                                      | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 20                          | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15                        |
|                                                                     |                                                                              |                                                                                    |                                                             |                                                   |                                              |                                                                |                                                          | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15                                         |                                            |
| <b>Полдник</b>                                                      |                                                                              |                                                                                    |                                                             |                                                   |                                              |                                                                |                                                          |                                                             |                                            |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 160                                                   | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ 50                                                | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 170                                                                | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 100                                    | ПОМИДОР СВЕЖИЙ 50                                 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 60              | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 80                                        | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40                                          | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180                                         | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 40                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ 150/5                                                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110                                                        | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50                                                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150                                        | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ 120                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 120             | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 150                                           | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 120                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 150                                         | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 120                    |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                                  | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150                                                   | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 150                                                               | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100                                         | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 158                                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15           | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100                                            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 25                       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                          | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 150                       |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 50                                              | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                                           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                                                 | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 20                                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15                | БАТОН БОГАЩЕННЫЙ 15                          | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50                                            | ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ 30                                | ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 50                      | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ 15         |
|                                                                     | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 50                                                          | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100                                               |                                                             | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 50                            | ЧАЙ С САХАРОМ 150/5                          |                                                                | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 150/10                                    | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100                        | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 50                      |
|                                                                     |                                                                              |                                                                                    |                                                             |                                                   |                                              |                                                                | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100                     |                                                             |                                            |





ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 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 |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                                           |              | 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 |             |                  |
| 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 155          | 5,04             | 6,20    | 26,30       | 189,30                        | 0,40     | 0,00             | 0,10   | 0,10   | 0,10   | 93,00                | 126,50 | 25,30  | 1,30   | 181,20   | 6,80   | 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   | TK№038      |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 378          | 8,40             | 10,30   | 41,82       | 287,30                        | 1,50     | 0,10             | 0,30   | 0,10   | 0,10   | 108,10               | 142,50 | 30,70  | 1,80   | 218,20   | 6,80   | 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                                           | 40           | 0,30             | 0,00    | 0,70        | 5,20                          | 0,80     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,30                 | 8,60   | 5,00   | 0,20   | 56,40    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№009      |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/10    | 4,09             | 4,53    | 7,81        | 88,41                         | 3,36     | 107,43           | 0,03   | 0,05   | 0,03   | 21,25                | 51,59  | 14,52  | 0,82   | 258,52   | 3,34   | 0,02  | 0,00   | 85          | 2012             |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                                             | 60           | 10,24            | 5,65    | 2,55        | 101,66                        | 0,08     | 28,58            | 0,22   | 0,02   | 0,05   | 22,66                | 28,85  | 3,27   | 0,25   | 36,79    | 3,00   | 0,00  | 0,00   | 268         | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                              | 120          | 2,36             | 3,90    | 15,52       | 107,11                        | 7,21     | 428,28           | 0,06   | 0,11   | 0,09   | 35,83                | 68,30  | 27,76  | 1,01   | 543,14   | 6,72   | 0,03  | 0,00   | 322         | 2012             |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                          | 150          | 0,10             | 0,10    | 19,70       | 80,70                         | 0,80     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,10                 | 1,90   | 2,80   | 0,40   | 53,00    | 0,40   | 0,00  | 0,00   | TK№025      |                  |
| 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   | 2,55                 | 8,78   | 1,73   | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№004      |                  |
| Итого за прием пищи:                                      | 570          | 19,19            | 14,80   | 60,38       | 453,38                        | 12,25    | 564,29           | 0,31   | 0,18   | 0,17   | 102,09               | 179,82 | 57,68  | 3,33   | 982,05   | 14,26  | 0,05  | 0,00   |             |                  |
| Полдник                                                   |              |                  |         |             |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                             | 160          | 16,18            | 18,82   | 26,59       | 340,45                        | 1,09     | 229,30           | 0,09   | 0,07   | 0,12   | 24,72                | 172,43 | 33,64  | 1,63   | 222,69   | 5,94   | 0,12  | 0,03   | 304         | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 150/5        | 0,00             | 0,00    | 7,00        | 28,00                         | 0,80     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,20   | 94,50                | 148,30 | 80,40  | 14,80  | 496,60   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№030      |                  |
| 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 "ТВОРОЖНАЯ"                                       | 50           | 6,59             | 3,73    | 25,89       | 163,70                        | 0,07     | 23,45            | 0,15   | 0,05   | 0,07   | 38,09                | 69,05  | 9,13   | 0,51   | 75,65    | 2,45   | 0,01  | 0,01   | 479         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                      | 380          | 23,77            | 22,67   | 65,88       | 563,15                        | 1,96     | 252,75           | 0,24   | 0,12   | 0,39   | 159,71               | 401,58 | 125,77 | 17,44  | 815,34   | 9,19   | 0,13  | 0,04   |             |                  |
| Всего за день:                                            |              | 51,96            | 48,37   | 182,88      | 1 370,13                      | 21,71    | 817,14           | 0,85   | 0,40   | 0,66   | 391,50               | 738,80 | 224,95 | 25,57  | 2 432,59 | 33,25  | 0,18  | 0,04   |             |                  |



## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |        |       |        |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------|-------------|------------------|
|                                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<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 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                              | 155          | 3,80             | 6,10    | 20,90           | 154,00                        | 0,40     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 86,60                | 89,20    | 19,90  | 0,30   | 139,40   | 7,40   | 0,00  | 0,00   | 189    | 2008        |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                       | 180          | 3,20             | 1,80    | 13,60           | 77,00                         | 1,70     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 228,00               | 287,30   | 129,40 | 22,20  | 875,80   | 8,10   | 0,00  | 0,00   | 040    |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 365          | 10,82            | 11,43   | 44,78           | 319,80                        | 2,10     | 0,00             | 0,10   | 0,02   | 0,51   | 318,40               | 389,50   | 151,90 | 22,70  | 1 033,60 | 15,50  | 0,00  | 0,00   |        |             |                  |
| II Завтрак                                                          |              |                  |         |                 |                               |          |                  |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |       |        |        |             |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                        | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15           | 69,00                         | 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   | 442    | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15           | 69,00                         | 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   |        |             |                  |
| Обед                                                                |              |                  |         |                 |                               |          |                  |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |       |        |        |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                      | 40           | 0,44             | 0,08    | 1,52            | 9,60                          | 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   | 014    |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/1     | 4,18             | 4,23    | 12,18           | 103,60                        | 4,66     | 104,69           | 0,00   | 0,06   | 0,05   | 21,30                | 56,65    | 17,18  | 0,87   | 321,05   | 3,66   | 0,03  | 0,00   | 82     | 2012        |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                         | 160          | 20,55            | 8,42    | 17,89           | 251,40                        | 14,82    | 5 056,34         | 0,28   | 0,25   | 1,59   | 28,82                | 318,40   | 29,91  | 6,42   | 383,00   | 9,81   | 0,20  | 0,03   | 294    | 2012        |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                         | 150          | 0,50             | 0,20    | 18,30           | 77,30                         | 59,76    | 0,17             | 0,00   | 0,00   | 0,08   | 14,19                | 2,32     | 3,65   | 0,42   | 8,05     | 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                                                   | 15           | 1,10             | 0,50    | 7,70            | 39,30                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,55                 | 8,78     | 1,73   | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№004 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 541          | 27,77            | 13,55   | 63,99           | 512,20                        | 79,24    | 5 161,20         | 0,28   | 0,31   | 1,72   | 69,26                | 397,95   | 55,07  | 8,36   | 746,30   | 14,27  | 0,23  | 0,03   |        |             |                  |
| Полдник                                                             |              |                  |         |                 |                               |          |                  |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |       |        |        |             |                  |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                          | 50           | 8,30             | 5,33    | 0,20            | 81,00                         | 0,70     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 29,80                | 103,30   | 15,40  | 0,30   | 195,60   | 63,50  | 0,00  | 0,00   | 246    | 2012        |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                   | 110          | 2,33             | 3,92    | 15,72           | 107,70                        | 7,62     | 19,13            | 0,06   | 0,09   | 0,09   | 29,98                | 64,28    | 21,82  | 0,90   | 560,54   | 6,28   | 0,03  | 0,00   | 321    | 2012        |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                              | 150          | 0,10             | 0,10    | 18,10           | 75,00                         | 1,20     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,40                 | 3,00     | 3,40   | 0,60   | 84,00    | 0,60   | 0,00  | 0,00   | TK№051 |             |                  |
| 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           | 4,78             | 1,58    | 28,06           | 145,40                        | 0,10     | 3,52             | 0,00   | 0,06   | 0,05   | 29,77                | 47,94    | 8,43   | 0,40   | 78,76    | 2,40   | 0,01  | 0,01   | 477    | 2008        |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 375          | 16,51            | 11,05   | 68,48           | 440,10                        | 9,62     | 22,65            | 0,06   | 0,15   | 0,14   | 101,35               | 230,32   | 51,65  | 2,70   | 939,30   | 73,58  | 0,04  | 0,01   |        |             |                  |
| Всего за день:                                                      |              | 55,85            | 36,18   | 192,40          | 1 341,10                      | 90,96    | 5 183,85         | 0,44   | 0,48   | 2,37   | 489,01               | 1 017,77 | 258,62 | 33,76  | 2 719,20 | 103,35 | 0,27  | 0,04   |        |             |                  |



### 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                               | 30           | 0,90               | 1,60    | 1,80         | 24,30                         | 1,40     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,70                 | 16,20  | 5,70   | 0,20   | 30,60    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 10           |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                         | 120          | 12,30              | 16,70   | 2,30         | 119,00                        | 0,20     | 0,20             | 2,00   | 0,10   | 0,40   | 80,90                | 183,80 | 13,70  | 2,10   | 178,90   | 21,50  | 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:                                                      | 360          | 17,29              | 23,65   | 33,06        | 322,90                        | 2,10     | 17,90            | 2,05   | 0,12   | 0,50   | 188,30               | 283,47 | 35,78  | 2,77   | 367,47   | 29,60  | 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                                                             | 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       |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5     | 4,18               | 6,48    | 5,71         | 98,47                         | 8,10     | 132,35           | 0,00   | 0,04   | 0,04   | 29,92                | 50,85  | 16,83  | 0,95   | 256,94   | 3,65   | 0,02  | 0,00   | 67           | 2012             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                                   | 50/50        | 15,26              | 15,31   | 3,51         | 212,67                        | 0,67     | 278,88           | 0,05   | 0,04   | 0,09   | 19,28                | 137,35 | 21,77  | 2,02   | 316,26   | 6,97   | 0,05  | 0,00   | 277          | 2012             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                | 110          | 5,80               | 4,78    | 26,80        | 174,00                        | 0,00     | 0,00             | 0,10   | 0,20   | 0,10   | 13,20                | 135,30 | 90,90  | 3,20   | 191,30   | 1,70   | 0,00  | 0,00   | 181          | 2008             |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                            | 150/10       | 0,01               | 0,00    | 0,37         | 1,55                          | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,14                 | 0,00   | 1,36   | 0,00   | 0,45     | 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                                                      | 590          | 26,57              | 26,73   | 43,79        | 523,29                        | 8,77     | 411,23           | 0,15   | 0,28   | 0,23   | 70,94                | 335,30 | 133,46 | 6,67   | 785,35   | 13,12  | 0,07  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                                                   |              |                    |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                                           | 170          | 13,54              | 13,57   | 12,18        | 226,01                        | 17,17    | 30,72            | 0,18   | 0,06   | 0,11   | 54,38                | 139,85 | 29,99  | 2,45   | 408,58   | 8,53   | 0,03  | 0,00   | 298          | 2012             |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                                          | 50           | 3,83               | 6,97    | 30,01        | 197,60                        | 0,00     | 28,30            | 0,13   | 0,05   | 0,03   | 8,66                 | 32,41  | 5,58   | 0,39   | 49,19    | 0,74   | 0,01  | 0,01   | 467          | 2008             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                                          | 150          | 0,10               | 0,01    | 14,10        | 54,00                         | 1,90     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,90                | 2,30   | 2,70   | 0,10   | 20,30    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№037       |                  |
| 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       |                  |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                                          | 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:                                                      | 485          | 21,27              | 23,17   | 67,19        | 565,11                        | 19,37    | 59,02            | 0,31   | 0,11   | 0,24   | 178,34               | 262,36 | 52,07  | 3,44   | 644,47   | 10,07  | 0,04  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                                            |              | 65,73 74,05 159,54 |         |              | 1 481,80                      | 33,24    | 488,15           | 2,51   | 0,51   | 0,97   | 463,28               | 902,73 | 237,51 | 15,58  | 2 029,79 | 54,29  | 0,11  | 0,01   |              |                  |



4 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    | 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  | 155          | 5,00             | 7,30    | 18,30        | 158,00                        | 0,40     | 0,00             | 0,10   | 0,10   | 0,10   | 95,20                | 125,80 | 36,20  | 0,90   | 192,30   | 8,50   | 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   | 118,30               | 93,30  | 22,20  | 0,60   | 197,20   | 9,90   | 0,00  | 0,00   | TK№029       |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 365          | 12,04            | 14,60   | 40,90        | 327,00                        | 1,00     | 0,10             | 0,30   | 0,10   | 0,20   | 217,90               | 232,30 | 60,70  | 1,70   | 409,40   | 18,40  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15        | 69,00                         | 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   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                               | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15        | 69,00                         | 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   |              |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 40           | 0,64             | 6,12    | 4,74         | 76,65                         | 4,10     | 20,67            | 0,00   | 0,02   | 0,03   | 9,58                 | 16,92  | 7,10   | 0,33   | 179,15   | 1,44   | 0,01  | 0,00   | 43           | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5     | 4,20             | 6,46    | 7,92         | 107,18                        | 5,28     | 131,76           | 0,00   | 0,03   | 0,05   | 28,61                | 53,09  | 18,36  | 1,10   | 276,99   | 4,76   | 0,01  | 0,00   | 57           | 2012             |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 60           | 7,60             | 4,00    | 15,10        | 114,00                        | 0,20     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 33,30                | 103,50 | 14,50  | 0,40   | 180,10   | 57,60  | 0,00  | 0,00   | 269          | 2012             |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ               | 120          | 1,66             | 2,08    | 7,30         | 55,43                         | 4,56     | 584,14           | 0,00   | 0,05   | 0,03   | 32,47                | 32,00  | 18,03  | 0,61   | 121,99   | 2,45   | 0,02  | 0,00   | 129          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 150          | 0,20             | 0,00    | 5,30         | 21,80                         | 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   | 030          |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,63             | 0,20    | 10,63        | 51,63                         | 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   | 003          |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 15           | 1,10             | 0,50    | 7,70         | 39,30                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,55                 | 8,78   | 1,73   | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№004       |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 575          | 17,03            | 19,36   | 58,69        | 465,99                        | 14,14    | 736,57           | 0,10   | 0,10   | 0,11   | 110,52               | 234,00 | 64,06  | 3,43   | 806,10   | 67,59  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                            |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 100          | 17,70            | 9,10    | 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             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 150          | 4,40             | 3,00    | 7,30         | 74,20                         | 0,80     | 0,00             | 0,00   | 0,10   | 0,10   | 161,20               | 113,80 | 17,70  | 0,20   | 230,70   | 14,20  | 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   | TK№052       |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ                             | 20           | 2,80             | 3,60    | 14,90        | 94,40                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,23                 | 16,28  | 3,62   | 0,34   | 22,11    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK № 018     |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 370          | 25,70            | 15,90   | 45,80        | 427,60                        | 16,20    | 0,10             | 0,10   | 0,20   | 0,30   | 338,33               | 334,78 | 53,92  | 1,44   | 542,71   | 15,10  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 55,52            | 50,01   | 160,54       | 1 289,59                      | 31,34    | 736,77           | 0,50   | 0,40   | 0,61   | 666,75               | 801,08 | 178,68 | 6,57   | 1 758,21 | 101,09 | 0,04  | 0,00   |              |                  |



# 5 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 ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150          | 2,60             | 2,50    | 18,50        | 128,00                        | 0,60     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 120,00               | 107,90 | 21,90  | 0,40   | 189,80   | 10,50  | 0,00  | 0,00   | 190          | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                 | 180          | 3,20             | 1,80    | 13,60        | 77,00                         | 1,70     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,40   | 228,00               | 287,30 | 129,40 | 22,20  | 875,80   | 8,10   | 0,00  | 0,00   | 040          |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 360          | 9,62             | 7,83    | 42,38        | 293,80                        | 2,30     | 0,00             | 0,10   | 0,02   | 0,51   | 351,80               | 408,20 | 153,90 | 22,80  | 1 084,00 | 18,60  | 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                                          |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                               | 40           | 0,60             | 2,30    | 1,20         | 36,50                         | 0,10     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,80                 | 0,90   | 0,50   | 0,00   | 6,90     | 0,20   | 0,00  | 0,00   | 33           | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 150/15       | 4,54             | 4,48    | 10,50        | 100,55                        | 5,22     | 99,44            | 0,02   | 0,06   | 0,05   | 18,67                | 66,09  | 19,65  | 1,07   | 423,40   | 4,95   | 0,03  | 0,00   | 84           | 2012             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                | 150          | 12,34            | 12,38   | 25,06        | 261,08                        | 11,90    | 21,16            | 0,08   | 0,17   | 0,15   | 23,82                | 165,10 | 42,31  | 2,70   | 1 006,81 | 11,11  | 0,06  | 0,00   | 291          | 2012             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                | 20           | 0,30             | 0,80    | 1,20         | 14,90                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,20                 | 3,80   | 0,70   | 0,00   | 7,30     | 0,50   | 0,00  | 0,00   | 354          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                              | 150          | 0,30             | 0,00    | 5,80         | 85,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,30                 | 0,00   | 1,40   | 0,00   | 0,70     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№031       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ              | 25           | 1,63             | 0,20    | 10,63        | 51,63                         | 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       |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 550          | 19,71            | 20,16   | 54,39        | 549,66                        | 17,22    | 120,60           | 0,10   | 0,23   | 0,20   | 58,80                | 255,60 | 68,90  | 4,61   | 1 479,18 | 18,10  | 0,09  | 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                  | 120          | 4,20             | 6,70    | 23,10        | 192,00                        | 0,10     | 0,10             | 0,50   | 0,10   | 0,10   | 35,50                | 68,30  | 8,70   | 1,00   | 91,50    | 5,40   | 0,00  | 0,00   | 208          | 2012             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 158          | 0,07             | 0,01    | 7,10         | 29,00                         | 0,90     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,77                 | 2,30   | 2,54   | 0,25   | 14,02    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№038       |                  |
| 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       |                  |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                           | 50           | 6,04             | 3,18    | 21,18        | 137,59                        | 0,03     | 18,71            | 0,11   | 0,04   | 0,06   | 31,72                | 59,70  | 7,73   | 0,41   | 56,60    | 1,19   | 0,02  | 0,01   | 249          | 2014             |
| Итого за прием пищи:                          | 393          | 11,86            | 10,11   | 59,68        | 401,59                        | 1,03     | 18,81            | 0,61   | 0,14   | 0,16   | 78,39                | 142,10 | 21,57  | 2,16   | 182,52   | 7,39   | 0,02  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 41,79            | 38,60   | 171,95       | 1 315,55                      | 23,55    | 139,41           | 0,81   | 0,39   | 0,87   | 514,69               | 827,50 | 260,57 | 32,27  | 2 978,20 | 45,59  | 0,11  | 0,01   |              |                  |



6 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    | І, 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 С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155          | 3,42             | 4,70    | 13,70        | 142,00                        | 0,40     | 0,00             | 0,10   | 0,10   | 0,10   | 89,50                | 118,90 | 31,50  | 0,90   | 175,50   | 8,20   | 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:                   | 365          | 7,51             | 10,05   | 42,66        | 321,60                        | 0,90     | 17,70            | 0,15   | 0,12   | 0,20   | 191,20               | 202,37 | 47,88  | 1,37   | 333,47   | 16,30  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15        | 69,00                         | 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   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15        | 69,00                         | 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   |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| 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       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ  | 150/10       | 4,60             | 3,68    | 19,29        | 128,97                        | 2,79     | 120,72           | 0,00   | 0,13   | 0,05   | 26,09                | 56,67  | 21,96  | 1,30   | 298,71   | 2,67   | 0,01  | 0,00   | 81           | 2012             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ            | 60           | 8,36             | 2,75    | 4,55         | 76,27                         | 0,00     | 19,06            | 0,16   | 0,01   | 0,03   | 7,28                 | 16,00  | 1,89   | 0,23   | 16,73    | 1,15   | 0,00  | 0,00   | 263          | 2012             |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                 | 120          | 2,73             | 4,57    | 11,88        | 100,17                        | 7,84     | 444,13           | 0,07   | 0,08   | 0,09   | 51,44                | 60,86  | 23,48  | 0,85   | 290,18   | 5,22   | 0,02  | 0,00   | 338          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                        | 150          | 0,10             | 0,10    | 18,90        | 87,80                         | 0,90     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,50                | 6,40   | 3,10   | 0,50   | 64,10    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | TK№ 032      |                  |
| 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   | 2,55                 | 8,78   | 1,73   | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№004       |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 560          | 18,21            | 11,76   | 69,72        | 469,11                        | 11,53    | 583,91           | 0,23   | 0,22   | 0,17   | 101,26               | 160,51 | 54,76  | 3,53   | 703,92   | 10,34  | 0,03  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ           | 60           | 8,93             | 6,74    | 8,97         | 205,10                        | 0,00     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 11,00                | 102,50 | 15,90  | 1,70   | 194,90   | 3,60   | 0,00  | 0,00   | 282          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ           | 120          | 2,36             | 4,07    | 15,48        | 108,37                        | 7,20     | 419,39           | 0,06   | 0,11   | 0,09   | 36,23                | 68,17  | 27,59  | 1,01   | 541,99   | 6,69   | 0,03  | 0,00   | 322          | 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   | 2,55                 | 8,78   | 1,73   | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№004       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 150/5        | 0,01             | 0,00    | 5,21         | 20,90                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,23                 | 0,00   | 1,36   | 0,00   | 0,60     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№030       |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 365          | 13,40            | 11,43   | 43,76        | 404,67                        | 7,20     | 419,39           | 0,16   | 0,11   | 0,19   | 58,41                | 191,25 | 49,18  | 3,36   | 771,69   | 11,09  | 0,03  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 39,87            | 33,39   | 171,29       | 1 264,38                      | 19,63    | 1 021,00         | 0,54   | 0,45   | 0,56   | 350,87               | 554,13 | 151,82 | 8,26   | 1 809,08 | 37,73  | 0,06  | 0,00   |              |                  |



7 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | 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 СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ                | 155          | 4,20             | 5,60    | 18,70        | 142,10                        | 0,40     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 86,30                | 73,60    | 12,80  | 0,30   | 142,10   | 6,80   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                         | 180          | 3,20             | 1,80    | 13,60        | 77,00                         | 1,70     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,40   | 228,00               | 287,30   | 129,40 | 22,20  | 875,80   | 8,10   | 0,00  | 0,00   | TK№040       |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 365          | 11,22            | 10,93   | 42,58        | 307,90                        | 2,10     | 0,00             | 0,10   | 0,02   | 0,51   | 318,10               | 373,90   | 144,80 | 22,70  | 1 036,30 | 14,90  | 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                                         | 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       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/10/5     | 4,11             | 5,21    | 11,79        | 110,73                        | 6,46     | 105,23           | 0,00   | 0,07   | 0,06   | 20,65                | 63,36    | 20,88  | 0,94   | 441,43   | 4,70   | 0,04  | 0,00   | 77           | 2012             |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                           | 50           | 10,64            | 5,83    | 1,80         | 114,12                        | 8,15     | 2 964,05         | 0,18   | 0,12   | 0,89   | 14,36                | 159,49   | 13,11  | 3,45   | 215,96   | 5,34   | 0,10  | 0,02   | 34           | 2012             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                            | 150          | 2,94             | 7,29    | 15,08        | 139,08                        | 13,93    | 382,50           | 0,09   | 0,10   | 0,08   | 44,82                | 60,66    | 27,39  | 1,26   | 437,91   | 5,46   | 0,02  | 0,00   | 344          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                                 | 150          | 0,10             | 0,10    | 18,10        | 73,50                         | 0,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,40                | 4,30     | 4,40   | 0,50   | 47,10    | 0,30   | 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№016       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20           | 1,50             | 0,60    | 10,30        | 52,40                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,40                 | 11,70    | 2,30   | 0,20   | 18,40    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 004          |                  |
| Итого за прием пищи:                                  | 600          | 21,31            | 19,27   | 68,67        | 546,43                        | 29,14    | 3 451,78         | 0,27   | 0,29   | 1,03   | 97,64                | 319,22   | 72,42  | 7,19   | 1 194,87 | 17,14  | 0,16  | 0,02   |              |                  |
| Полдник                                               |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                  | 80           | 14,20            | 7,30    | 12,90        | 177,00                        | 0,16     | 0,08             | 0,08   | 0,00   | 0,16   | 112,32               | 151,52   | 18,16  | 0,64   | 107,92   | 0,72   | 0,00  | 0,00   | 224          | 2008             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                      | 150          | 4,40             | 3,00    | 7,30         | 74,20                         | 0,80     | 0,00             | 0,00   | 0,10   | 0,10   | 161,20               | 113,80   | 17,70  | 0,20   | 230,70   | 14,20  | 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   | TK№052       |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                      | 50           | 3,75             | 6,97    | 29,96        | 197,06                        | 0,00     | 28,30            | 0,13   | 0,04   | 0,02   | 8,50                 | 30,07    | 5,28   | 0,37   | 45,35    | 0,72   | 0,01  | 0,01   | 467          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                  | 380          | 23,15            | 17,47   | 57,66        | 486,26                        | 16,16    | 28,38            | 0,21   | 0,24   | 0,28   | 313,52               | 310,69   | 51,04  | 1,31   | 538,97   | 15,64  | 0,01  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                        |              | 56,28            | 48,17   | 184,41       | 1 411,09                      | 50,40    | 3 480,16         | 0,58   | 0,55   | 1,82   | 754,96               | 1 025,41 | 284,46 | 33,90  | 3 002,64 | 49,18  | 0,17  | 0,03   |              |                  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                 |              | 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 | K, 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             |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО    | 40           | 1,20             | 2,10    | 2,40        | 32,40                         | 1,86     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,58                 | 21,55  | 7,58   | 0,27   | 40,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 10           |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                               | 100          | 10,30            | 13,92   | 1,92        | 93,20                         | 0,17     | 0,17             | 1,66   | 0,08   | 0,33   | 67,15                | 152,55 | 11,37  | 1,74   | 148,49   | 17,85  | 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   | 118,30               | 93,30  | 22,20  | 0,60   | 197,20   | 9,90   | 0,00  | 0,00   | TK№029       |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 350          | 18,54            | 23,32   | 26,92       | 294,60                        | 2,63     | 0,27             | 1,86   | 0,08   | 0,43   | 197,43               | 280,60 | 43,45  | 2,81   | 406,29   | 27,75  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |             |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                    | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15       | 69,00                         | 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   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                            | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15       | 69,00                         | 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   |              |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |             |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                        | 40           | 0,34             | 0,04    | 3,15        | 33,00                         | 1,10     | 0,40             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 12,20                | 12,20  | 8,60   | 0,60   | 91,30    | 1,50   | 0,00  | 0,00   | 40           | 2012             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5     | 4,08             | 6,56    | 8,07        | 107,95                        | 4,02     | 97,08            | 0,00   | 0,05   | 0,04   | 16,93                | 54,42  | 16,82  | 0,89   | 338,09   | 3,79   | 0,02  | 0,00   | 76           | 2012             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                      | 60           | 9,27             | 9,60    | 9,83        | 162,78                        | 0,38     | 9,93             | 0,03   | 0,06   | 0,08   | 28,52                | 99,82  | 15,49  | 1,15   | 133,04   | 3,90   | 0,05  | 0,01   | 305          | 2012             |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 110          | 1,67             | 4,12    | 10,71       | 86,37                         | 4,50     | 19,50            | 0,08   | 0,02   | 0,05   | 38,99                | 44,51  | 22,34  | 1,44   | 324,81   | 7,88   | 0,02  | 0,00   | 324          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 150          | 0,30             | 0,00    | 5,80        | 85,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,30                 | 0,00   | 1,40   | 0,00   | 0,70     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№033       |                  |
| 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   | 2,55                 | 8,78   | 1,73   | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№004       |                  |
| Итого за прием пищи:                            | 555          | 17,76            | 20,94   | 51,66       | 545,40                        | 10,00    | 126,91           | 0,11   | 0,13   | 0,17   | 107,89               | 231,53 | 68,98  | 4,73   | 922,14   | 17,87  | 0,09  | 0,01   |              |                  |
| Полдник                                         |              |                  |         |             |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40           | 4,90             | 4,50    | 0,30        | 63,00                         | 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            | 120          | 1,66             | 2,08    | 7,30        | 55,43                         | 4,56     | 584,14           | 0,00   | 0,05   | 0,03   | 30,15                | 31,52  | 17,89  | 0,59   | 121,93   | 2,45   | 0,02  | 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                          | 30           | 4,20             | 5,40    | 22,40       | 152,00                        | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,80                 | 24,30  | 5,40   | 0,50   | 33,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№008       |                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                  | 150/10       | 0,01             | 0,00    | 0,37        | 1,55                          | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,14                 | 0,00   | 1,36   | 0,00   | 0,45     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 392          | 2012             |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                | 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:                            | 475          | 15,27            | 14,68   | 45,47       | 379,48                        | 4,86     | 584,24           | 0,90   | 0,05   | 0,33   | 169,90               | 220,63 | 44,49  | 2,83   | 391,45   | 11,79  | 0,02  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                  |              | 52,32            | 59,09   | 139,20      | 1 288,48                      | 17,49    | 711,42           | 2,87   | 0,26   | 0,93   | 475,22               | 732,76 | 156,92 | 10,37  | 1 719,88 | 57,41  | 0,11  | 0,01   |              |                  |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |                  |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, 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 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 155          | 5,00             | 7,30    | 18,30        | 128,00                        | 0,40     | 0,00             | 0,10   | 0,10   | 0,10   | 95,20                | 125,80 | 36,20  | 0,90   | 192,30   | 8,50   | 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:                               | 365          | 9,09             | 12,65   | 47,26        | 307,60                        | 0,90     | 17,70            | 0,15   | 0,12   | 0,20   | 196,90               | 209,27 | 52,58  | 1,37   | 350,27   | 16,60  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 100          | 1,50             | 0,50    | 21,00        | 96,00                         | 4,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 7,20                 | 25,20  | 37,80  | 0,50   | 348,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№006       |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 100          | 1,50             | 0,50    | 21,00        | 96,00                         | 4,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 7,20                 | 25,20  | 37,80  | 0,50   | 348,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                               |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                     | 40           | 0,30             | 0,00    | 0,70         | 5,20                          | 0,80     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,30                 | 8,60   | 5,00   | 0,20   | 56,40    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№009       |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5     | 4,20             | 6,46    | 7,92         | 107,18                        | 5,28     | 131,76           | 0,00   | 0,03   | 0,05   | 27,95                | 52,95  | 18,32  | 1,09   | 276,98   | 4,76   | 0,01  | 0,00   | 57           | 2012             |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 60           | 11,88            | 0,45    | 0,35         | 52,76                         | 0,15     | 38,40            | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 1,77                 | 2,44   | 1,13   | 0,04   | 9,00     | 0,19   | 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   | 5,20                 | 3,80   | 0,70   | 0,00   | 7,30     | 0,50   | 0,00  | 0,00   | 354          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 120          | 2,51             | 4,21    | 17,08        | 116,54                        | 8,30     | 20,50            | 0,06   | 0,10   | 0,09   | 29,77                | 68,92  | 23,55  | 0,97   | 609,70   | 6,75   | 0,03  | 0,00   | 321          | 2012             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 158          | 0,07             | 0,00    | 5,03         | 20,99                         | 0,57     | 0,06             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,38                 | 2,18   | 2,54   | 0,18   | 11,27    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№024       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20           | 1,30             | 0,13    | 8,50         | 41,00                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,19                 | 15,69  | 3,46   | 0,67   | 27,13    | 1,06   | 0,00  | 0,00   | 003          |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 15           | 1,10             | 0,50    | 7,70         | 39,30                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,55                 | 8,78   | 1,73   | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№004       |                  |
| Итого за прием пищи:                               | 598          | 21,66            | 12,75   | 48,48        | 397,77                        | 15,10    | 190,72           | 0,06   | 0,13   | 0,14   | 87,11                | 163,36 | 56,43  | 3,30   | 1 011,58 | 13,26  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                            |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 180          | 12,64            | 12,89   | 12,03        | 215,48                        | 17,04    | 2,18             | 0,00   | 0,06   | 0,09   | 55,13                | 133,30 | 29,70  | 2,33   | 392,95   | 7,47   | 0,04  | 0,00   | 306          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                    | 150          | 0,10             | 0,10    | 18,90        | 87,80                         | 0,90     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,50                | 6,40   | 3,10   | 0,50   | 64,10    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | TK№032       |                  |
| 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                 | 50           | 3,44             | 5,08    | 17,37        | 128,93                        | 5,04     | 21,70            | 0,14   | 0,03   | 0,04   | 20,93                | 35,08  | 8,04   | 0,61   | 87,60    | 2,20   | 0,00  | 0,01   | 451          | 2008             |
| ЙОГУРТ в индивидуальной упаковке                   | 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:                               | 495          | 19,98            | 20,69   | 59,20        | 519,71                        | 23,28    | 23,88            | 0,14   | 0,09   | 0,23   | 191,96               | 262,58 | 54,64  | 3,94   | 711,05   | 10,97  | 0,04  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                                     |              | 52,23            | 46,59   | 175,94       | 1 321,08                      | 43,28    | 232,30           | 0,35   | 0,34   | 0,67   | 483,17               | 660,41 | 201,45 | 9,11   | 2 420,90 | 40,83  | 0,08  | 0,01   |              |                  |



10 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 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 155          | 3,80             | 6,10    | 20,90        | 154,10                        | 0,40     | 0,00             | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 86,60                | 89,20  | 19,90  | 0,30   | 139,40   | 7,40   | 0,00  | 0,00   | 189          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180/6        | 0,00             | 0,00    | 8,40         | 33,60                         | 0,96     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,24   | 113,40               | 177,96 | 96,48  | 17,76  | 595,92   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№030       |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 371          | 7,04             | 10,20   | 36,30        | 249,70                        | 1,36     | 0,10             | 0,30   | 0,00   | 0,34   | 204,40               | 280,36 | 118,68 | 18,26  | 755,22   | 7,40   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15        | 69,00                         | 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   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 150          | 0,75             | 0,15    | 15,15        | 69,00                         | 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   |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |              |                               |          |                  |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 40           | 0,60             | 2,30    | 3,20         | 36,50                         | 0,10     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,80                 | 0,90   | 0,50   | 0,00   | 6,90     | 0,20   | 0,00  | 0,00   | 33           | 2012             |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ      | 150/10/5     | 4,04             | 6,55    | 7,91         | 107,11                        | 4,02     | 1,08             | 0,00   | 0,05   | 0,04   | 16,33                | 53,28  | 15,23  | 0,88   | 331,37   | 3,58   | 0,02  | 0,00   | 73           | 2012             |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                          | 60           | 8,66             | 11,82   | 2,11         | 149,07                        | 0,34     | 38,34            | 0,28   | 0,03   | 0,10   | 25,03                | 87,15  | 9,26   | 0,82   | 110,31   | 5,47   | 0,06  | 0,01   | 310          | 2012             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 120          | 3,20             | 2,70    | 15,50        | 97,40                         | 0,00     | 0,00             | 0,10   | 0,10   | 0,00   | 9,90                 | 32,90  | 6,10   | 0,70   | 50,60    | 0,60   | 0,00  | 0,00   | 205          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                  | 150          | 0,10             | 0,10    | 18,10        | 73,50                         | 0,60     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,40                | 4,30   | 4,40   | 0,50   | 47,10    | 0,30   | 0,00  | 0,00   | TK№036       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,70        | 51,70                         | 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   | 003          |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 15           | 1,10             | 0,50    | 7,70         | 39,30                         | 0,00     | 0,00             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,55                 | 8,78   | 1,73   | 0,15   | 13,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | TK№004       |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 575          | 19,40            | 24,17   | 65,22        | 554,58                        | 5,06     | 39,42            | 0,38   | 0,18   | 0,14   | 69,02                | 207,02 | 41,56  | 3,89   | 594,15   | 11,49  | 0,08  | 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                    | 120          | 14,11            | 13,25   | 13,53        | 229,76                        | 6,83     | 11,88            | 0,04   | 0,11   | 0,12   | 16,56                | 150,68 | 30,05  | 2,31   | 702,35   | 9,26   | 0,05  | 0,00   | 276          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                       | 150          | 0,55             | 0,03    | 15,12        | 63,45                         | 2,20     | 51,30            | 0,00   | 0,01   | 0,02   | 22,10                | 14,45  | 11,75  | 0,32   | 189,62   | 0,00   | 0,01  | 0,00   | 401          | 2008             |
| 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       |                  |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 50           | 4,06             | 3,18    | 28,72        | 159,42                        | 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:                   | 375          | 20,04            | 16,62   | 64,77        | 489,23                        | 9,03     | 69,63            | 0,09   | 0,17   | 0,16   | 50,35                | 208,77 | 50,19  | 3,51   | 960,46   | 10,86  | 0,07  | 0,01   |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 47,23            | 51,14   | 181,44       | 1 362,51                      | 15,45    | 109,15           | 0,77   | 0,35   | 0,64   | 323,77               | 696,15 | 210,43 | 25,66  | 2 309,83 | 29,75  | 0,15  | 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                                                     | 518,78           | 485,59  | 1 719,59    | 13 445,71                           | 347,05   | 12 919,35        | 10,22  | 4,13   | 10,10  | 4 913,22             | 7 956,74 | 2 165,41 | 201,05 | 23 180,32 | 552,47 | 1,28  | 0,17   |
| Среднее значение за период                                               | 51,88            | 48,56   | 171,96      | 1 344,57                            | 34,71    | 1 291,94         | 1,02   | 0,41   | 1,01   | 491,32               | 795,67   | 216,54   | 20,11  | 2 318,03  | 55,25  | 0,13  | 0,02   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.4             | 32.5    | 52.1        |                                     |          |                  |        |        |        |                      |          |          |        |           |        |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Ясли          | 364     | 145        | 571  | 409     |