**Приложение №1**

**к распоряжению и.о. главы**

**от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 года**

**№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Примерное цикличное 20-дневное меню и пищевая ценность**

**приготовляемых блюд для детей и подростков в возрастной категории 7-11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕКС «Столичный» С ИЗЮМОМ | 75 | 4,4 | | 13,8 | 43,1 | 315 | 0,07 |  | 0,09 |  | | 0,1 | 27,5 | 17 | 63,8 | 1,2 | 166 |  |  |  | 446 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,4 | | 0,4 | 22,1 | 98,9 | 0,02 | 5,92 | 0,02 |  | | 0,03 | 30,60 | 10,80 | 32,40 | 0,54 | 35 |  |  |  | 537 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **7,6** | | **20,44** | **112,3** | **654,9** | **0.09** | **5.92** | **0.11** |  | | **0.13** | **58,1** | **27,8** | **96,2** | **1.74** | **201** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 0,7 | | 3,6 | 2,7 | 47,2 | 0,03 | 6,90 | 0,06 | 0 | | 0,02 | 9,50 | 9,61 | 17,74 | 0,53 | 37,66 | 1,30 | 0 | 0 | 14 | 2016 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 120 | 11,16 | | 12,85 | 20,32 | 217,0 | 0,25 | 0,14 | 0,05 | 1,75 | | 0,17 | 57,4 | 20,9 | 92,58 | 1,4 | 54,13 | 9,6 | 0,76 | 0,006 | 386 | 2013 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 200 | 4,46 | | 7,84 | 21,38 | 175,9 | 0,06 | 15,85 | 0,13 | 1,33 | | 0,11 | 81,25 | 27,05 | 88,72 | 1,15 | 100,3 | 6,83 | 0,48 | 0 | 440 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | | 3,7 | 22,1 | 136,9 | 0,04 | 0,62 | 0,02 | 0 | | 0,14 | 129,98 | 19,74 | 99,11 | 0,35 | 48,48 | 10,80 | 0 | 0 | 513 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0,6 | | 0,3 | 8,9 | 40,8 | 0,05 | 4 | 0,01 | 1,50 | | 0,05 | 26 | 17,20 | 9,90 | 0,60 | 69,50 | 2 | 0,20 | 0 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **27,62** | | **28,99** | **120,3** | **831,6** | **0,56** | **27,51** | **0,27** | **4,58** | | **0,54** | **322,58** | **117,9** | **385** | **6,73** | **442,57** | **33,33** | **1,45** | **0,006** |  |  |
| **Всего за день: 1195 г** | | **35,22** | | **49,43** | **232,6** | **1486,5** | **0,65** | **33,43** | **0,38** | **4,58** | | **0,67** | **380,68** | **145,7** | **481,2** | **8,47** | **643,57** | **33,33** | **1.45** | **0.006** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с повидлом (молокозавод) | 120 |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 2.2 | | 5.6 | 7.9 | 90.6 | 0.05 | 3.82 | 0.12 | 1.14 | | 0.08 | 18.06 | 7.55 | 47.49 | 0.63 | 66.74 | 4.09 | 0.20 | 0.00 | 72 | 2013 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 13.0 | | 12.0 | 8.2 | 202.1 | 0.08 | 0.48 | 0.05 | 0.00 | | 0.10 | 25.54 | 16.06 | 121.72 | 0.77 | 37.68 | 3.98 | 0.80 | 0.00 | 325 | 2016 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 3.4 | | 5.6 | 14.1 | 122.8 | 0.07 | 26.08 | 0.08 | 1.10 | | 0.06 | 76.24 | 15.83 | 60.21 | 0.48 | 100.17 | 5.30 | 0.20 | 0.00 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | | 0.3 | 24.3 | 114.9 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 10.35 | 14.85 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.2 | | 0.4 | 20.6 | 98.9 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 8.10 | 8.55 | 39.15 | 1.80 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.5 | | 0.0 | 9.7 | 38.7 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 7.88 | 1.71 | 0.00 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | | 1.9 | 14.4 | 80.9 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.08 | 5.22 | 0.00 | 0.00 | 0.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 609 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **740** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1260 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 4.4 | | 5.9 | 16.7 | 137.6 | 0.08 | 5.58 | 0.02 | 0.96 | | 0.08 | 62.67 | 5.87 | 15.20 | 0.78 | 15.81 | 1.62 | 0.10 | 0.00 | 562 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **8,2** | | **12,84** | **94,8** | **518,3** | **0.15** | **15,5** | **0.05** | **2,46** | | **0.16** | **119,27** | **33,87** | **57,5** | **1,92** | **120,31** | **3,62** | **0.3** | **0.0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1,2 | | 9,9 | 7,1 | 122,9 | 0,05 | 3,76 | 0,20 | 0 | | 0,05 | 21,97 | 16,61 | 36,73 | 0,38 | 51,34 | 3,10 | 0,20 | 0 | 82 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 120 | 12,4 | | 6,7 | 10,2 | 151,2 | 0,20 | 0,18 | 0,01 | 0,70 | | 0,10 | 87,97 | 31,06 | 160,39 | 0,23 | 81,03 | 13,50 | 0,57 | 0 | 271 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 3,48 | | 6,19 | 21,11 | 156,09 | 0,12 | 16,49 | 0,12 | 0,94 | | 0,08 | 126,11 | 18,29 | 88,64 | 1,42 | 65,13 | 7,01 | 0,67 | 0 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ СУШЕНЫХ (УРЮК) | 200 | 1,2 | | 0,1 | 17,7 | 78 | 0,02 | 0,40 | 0,04 | 0,40 | | 0 | 45,62 | 16,35 | 34,20 | 0,20 | 89,20 | 0 | 0 | 0 | 531 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **25,18** | | **23,59** | **101,01** | **721,99** | **0.52** | **20,83** | **0.37** | **2,04** | | **0.28** | **300,12** | **105,71** | **396,91** | **4,93** | **419,2** | **26,41** | **1.45** | **0.00** |  |  |
| **Всего за день: 1180 г** | | **33,4** | | **36,4** | **195.8** | **1240,3** | **0.7** | **36,3** | **0.4** | **4,5** | | **0.4** | **419,4** | **139,6** | **454,4** | **6,8** | **539,5** | **30** | **1,7** | **0.0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 65 | 2,16 | | 5,41 | 35,7 | 196,42 | 0.03 | 1.3 | 0.03 | 1,04 | | 0.03 | 12,48 | 5,32 | 25,32 | 0.38 | 16,0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **4,16** | | **6,11** | **66,7** | **336,12** | **0.1** | **11,22** | **0.06** | **2.54** | | **0.11** | **69,08** | **33,32** | **67,62** | **1,52** | **120,5** | **2** | **0.20** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,95 | | 5,97 | 3,57 | 73 | 0,05 | 6,68 | 0,07 | 0,53 | | 0,03 | 16,65 | 14,57 | 30,83 | 0,35 | 52,38 | 2,38 | 0 | 0 | 15 | 2016 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 120 | 15,72 | | 10,56 | 14,16 | 214,6 | 0,22 | 9,69 | 0,19 | 0,91 | | 0,25 | 29,9 | 18,2 | 146,8 | 2,51 | 80,6 | 10,2 | 0,98 | 0,018 | 404 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,2 | | 6,99 | 28,05 | 192,3 | 0,16 | 13,59 | 0,06 | 0,95 | | 0,15 | 48,4 | 25,0 | 100,5 | 1,05 | 120,5 | 9,39 | 0,53 | 0 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | | 3,7 | 22,1 | 136,9 | 0,04 | 0,62 | 0,02 | 0 | | 0,14 | 129,98 | 19,74 | 99,11 | 0,35 | 48,48 | 10,80 | 0 | 0 | 513 | 2013 |
| Коржик молочный | 100 | 6,4 | | 11,5 | 67 | 397 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 456 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **37,97** | | **39,42** | **179,78** | **1227,6** | **0,6** | **30,58** | **0,34** | **2,39** | | **0,62** | **243,38** | **100,91** | **454,19** | **6,96** | **434,46** | **35,57** | **1,52** | **0,018** |  |  |
| **Всего за день: 1185 г** | | **42,1** | | **45,5** | **246,5** | **1563,7** | **0,7** | **41,8** | **0,4** | **4,9** | | **0,7** | **312,5** | **134,2** | **521,8** | **8,5** | **555** | **37,6** | **1,7** | **0,02** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 5,25 | | 5.0 | 30,2 | 190,7 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.14 | | 0.04 | 5.68 | 1.31 | 13.01 | 0.18 | 13.85 | 1,00 | 0.00 | 0.00 | 410 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **7,25** | | **5,7** | **61,2** | **330,4** | **0,1** | **9,92** | **0.06** | **2.64** | | **0.12** | **62,28** | **29,31** | **55,31** | **1,32** | **118,35** | **3,0** | **0.2** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 2,5 | | 5 | 10,1 | 96,5 | 0,05 | 3,10 | 0,11 | 0,30 | | 0,09 | 61,43 | 2,68 | 45,14 | 0,31 | 67,21 | 4,55 | 0,30 | 0 | 1 | 2013 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 120 | 11,2 | | 12,9 | 20,3 | 241 | 0,25 | 0,14 | 0,05 | 1,87 | | 0,17 | 57,4 | 20,99 | 92,6 | 1,4 | 54,1 | 9,6 | 0,76 | 0,006 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 3,4 | | 5,6 | 14,1 | 122,8 | 0,07 | 26,08 | 0,08 | 1,10 | | 0,06 | 76,24 | 15,83 | 60,21 | 0,48 | 100,17 | 5,30 | 0,20 | 0 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | | 3,7 | 10 | 88,1 | 0,03 | 0,57 | 0,02 | 0 | | 0,12 | 118,30 | 19,73 | 89,23 | 0,42 | 46,67 | 9,90 | 0 | 0 | 508 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **29,3** | | **34,14** | **146,5** | **1003,2** | **0,53** | **29,89** | **0,26** | **3,27** | | **0,49** | **331,82** | **82,63** | **364,13** | **5,31** | **400,65** | **32,15** | **1,27** | **0,006** |  |  |
| **Всего за день: 1195 г** | | **36,5** | | **39,8** | **207,7** | **1333,6** | **0,6** | **39,8** | **0,3** | **5,9** | | **0,6** | **394,1** | **111,9** | **419,4** | **6,6** | **519** | **35,1** | **1,5** | **0,006** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 65 | 7,96 | | 11,69 | 17,27 | 207,5 | 0,06 | 0,07 | 0.07 | 0,94 | | 0,08 | 184,46 | 17,12 | 122,06 | 0,42 | 16,76 | 0 | 0.24 | 0.00 | 96 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **14,96** | | **17,09** | **47,67** | **406,4** | **0.14** | **6,55** | **0.12** | **2,24** | | **0,35** | **419,06** | **50,32** | **306,46** | **0,96** | **201,76** |  | **0.54** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,95 | | 5,97 | 3,57 | 73 | 0,05 | 6,68 | 0,07 | 0,53 | | 0,03 | 16,65 | 14,57 | 30,83 | 0,35 | 52,38 | 2,38 | 0 | 0 | 15 | 2016 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 11,75 | | 12,23 | 15,58 | 219,4 | 0,10 | 4,99 | 0,09 | 1,69 | | 0,2 | 133,09 | 23,33 | 76,92 | 0,78 | 59,7 | 5,28 | 0,65 | 0 | 322 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 3,48 | | 6,19 | 21,11 | 156,09 | 0,12 | 16,49 | 0,12 | 0,94 | | 0,08 | 126,11 | 18,29 | 88,64 | 1,42 | 65,13 | 7,01 | 0,67 | 0 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | | 1,6 | 12,2 | 69 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0 | | 0,07 | 59,65 | 8,97 | 39,71 | 0,21 | 21,54 | 4,50 | 0 | 0 | 378 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **24,58** | | **26,69** | **97,36** | **731,29** | **0,41** | **28,44** | **0,29** | **3,16** | | **0,43** | **353,95** | **88,56** | **313,05** | **5,46** | **331,25** | **21,97** | **1,33** | **0** |  |  |
| **Всего за день: 1185 г** | | **39,5** | | **43,8** | **145** | **1137,7** | **0,5** | **35** | **0,4** | **5,4** | | **0,8** | **773** | **138,9** | **619,5** | **6,4** | **533** | **22** | **1,9** | **0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| Пирожки печеные с картофелем и луком | 60 | 4,1 | | 3,2 | 23,8 | 140 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 406/467 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **6,1** | | **3,9** | **54,8** | **279,7** | **0,07** | **9,92** | **0,03** | **1,5** | | **0,08** | **56,6** | **28** | **42,3** | **1,14** | **104,5** | **2** | **0,2** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,9 | | 5 | 6,3 | 78,1 | 0,03 | 2,72 | 0,11 | 0 | | 0,05 | 32,90 | 6,71 | 50,13 | 0,75 | 37,90 | 2,80 | 0,20 | 0 | 27 | 2013 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 120 | 12 | | 8,9 | 11,2 | 172,6 | 0,10 | 0,19 | 0,04 | 0,80 | | 0,13 | 93,77 | 15,22 | 137,50 | 0,26 | 85,79 | 15,45 | 0,60 | 0,01 | 351 | 2013 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 40 | 0,3 | | 1,5 | 0,3 | 20 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0,01 | 9,52 | 0,97 | 5 | 0,02 | 11,02 | 0,90 | 0 | 0 | 372 | 2016 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 3,2 | | 5,3 | 21,1 | 144,4 | 0,12 | 10,20 | 0,04 | 0,80 | | 0,12 | 36,33 | 18,77 | 83,81 | 0,46 | 90,47 | 8,46 | 0,40 | 0 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | | 3,7 | 22,1 | 136,9 | 0,04 | 0,62 | 0,02 | 0 | | 0,14 | 129,98 | 19,74 | 99,11 | 0,35 | 48,48 | 10,80 | 0 | 0 | 513 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **860** | **29,9** | | **31,34** | **153** | **1006,8** | **0,42** | **13,74** | **0,22** | **1,6** | | **0,5** | **320,95** | **84,81** | **452,5** | **4,54** | **406,16** | **41,21** | **1,21** | **0,01** |  |  |
| **Всего за день: 1220 г** | | **182,4** | | **35,2** | **207,8** | **1286,5** | **0,5** | **23,7** | **0,2** | **3,1** | | **0,6** | **377,5** | **112,8** | **494,8** | **5,7** | **510,7** | **43,2** | **1,4** | **0,01** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 65 | 1.7 | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.80 | 0.02 | 9.60 | 4.09 | 19.48 | 0.29 | 12.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.3 | 0.3 | 7.5 | 34.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.44 | 0.90 | 3.24 | 0.14 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 607 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **385** | **3,2** | **4,8** | **75,9** | **358,1** | **0,1** | **9,8** | **0,13** | **2,3** | **0,14** | **46,04** | **43,79** | **59,62** | **1,39** | **171,81** | **2** | **0,2** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1.2 | 9.9 | 7.1 | 122.9 | 0.05 | 3.76 | 0.20 | 0.00 | 0.05 | 21.97 | 16.61 | 36.73 | 0.38 | 51.34 | 3.10 | 0.20 | 0.00 | 82 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80/30 | 10.7 | 9.9 | 2.4 | 131.5 | 0.21 | 8.61 | 0.15 | 0.00 | 0.06 | 150.31 | 15.89 | 164.42 | 0.83 | 74.09 | 7.20 | 0.19 | 0.00 | 403 | 2013 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 4.6 | 3.9 | 41.9 | 221.3 | 0.08 | 0.00 | 0.02 | 0.08 | 0.03 | 11.00 | 8.81 | 48.71 | 0.51 | 11.51 | 0.92 | 0.10 | 0.00 | 297 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | 0.3 | 24.3 | 114.9 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 10.35 | 14.85 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.2 | 0.4 | 20.6 | 98.9 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 8.10 | 8.55 | 39.15 | 1.80 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.16 | 0.16 | 10.58 | 45,33 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 12.91 | 4.43 | 3.96 | 0.79 | 112.02 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 8,8 | 2,6 | 30,3 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 410 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **785** | **32,36** | **27,16** | **137,18** | **914,83** | **0,48** | **13,97** | **0,37** | **0,08** | **0,2** | **214,6** | **69,1** | **330,8** | **5,2** | **381,5** | **14,8** | **0,5** | **0** |  |  |
| **Всего за день: 1170 г** | | **35,6** | **32** | **213,1** | **1273** | **0,6** | **23,8** | **0,5** | **2,4** | **0,3** | **260,6** | **112,9** | **390,4** | **6,6** | **553,3** | **16,8** | **0,7** | **0** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Коржик молочный | 100 | 6,4 | | 11,5 | 67 | 397 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 456 |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **7,6** | | **11,8** | **107,9** | **569,7** | **0,08** | **8,8** | **0,11** | **1,5** | | **0,13** | **35** | **38,8** | **36,9** | **0,99** | **145,5** | **2** | **0,2** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1,25 | | 6,55 | 6,64 | 90,83 | 0.02 | 13,37 | 0.00 | 0.67 | | 0.12 | 28,79 | 17,17 | 33,08 | 1,03 | 43,66 | 5,19 | 0.33 | 0.00 | 53 | 2013 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 180/50 | 18,11 | | 18,77 | 38,86 | 396,87 | 0,21 | 5,9 | 0,27 | 1,63 | | 0,2 | 105,97 | 29,96 | 233,19 | 1,45 | 87,65 | 27,09 | 0,87 | 0,04 | 375 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ СУШЕНЫХ (УРЮК) | 200 | 1.2 | | 0.1 | 17.7 | 78.0 | 0.02 | 0.40 | 0.04 | 0.40 | | 0.00 | 45.62 | 16.35 | 34.20 | 0.20 | 89.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 531 | 2013 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 4.4 | | 5.9 | 16.7 | 137.6 | 0.08 | 5.58 | 0.02 | 0.96 | | 0.08 | 62.67 | 5.87 | 15.20 | 0.78 | 15.81 | 1.62 | 0.10 | 0.00 | 562 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **790** | **33,66** | | **38,26** | **171,9** | **1158,1** | **0,46** | **25,25** | **0,33** | **3,66** | | **0,45** | **261,5** | **92,75** | **392,62** | **6,16** | **368,82** | **36,7** | **1,31** | **0,04** |  |  |
| **Всего за день: 1190 г** | | **41,3** | | **50,1** | **279,8** | **1727,8** | **0,5** | **34** | **0,4** | **5,2** | | **0,6** | **296,5** | **131,5** | **429,5** | **7,1** | **514,3** | **38,7** | **1,5** | **0,04** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 65 | 7,96 | 11,69 | 17,27 | 207,5 | 0,06 | 0,07 | 0.07 | 0,94 | 0,08 | 184,46 | 17,12 | 122,06 | 0,42 | 16,76 | 0 | 0.24 | 0.00 | 96 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **14,16** | **16,69** | **50,1** | **439,4** | **0,15** | **5,43** | **0,2** | **2,24** | **0,39** | **397,46** | **61,12** | **301,06** | **0,78** | **242,76** |  | **0,54** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 100 | 1,9 | 5,2 | 15,1 | 115,3 | 0,12 | 9,64 | 0 | 0,60 | 0,05 | 12,57 | 10,15 | 54,37 | 0,43 | 104,78 | 4,86 | 0,40 | 0 | 62 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 170/70 | 15,56 | 19,29 | 27,94 | 337,62 | 0,18 | 17,36 | 0,24 | 1,4 | 0,25 | 162,19 | 33,58 | 157,49 | 1,92 | 118,78 | 10,82 | 0,47 | 0 | 412 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,7 | 22,1 | 136,9 | 0,04 | 0,62 | 0,02 | 0 | 0,14 | 129,98 | 19,74 | 99,11 | 0,35 | 48,48 | 10,80 | 0 | 0 | 513 | 2013 |
| КЕКС «Столичный» С ИЗЮМОМ | 75 | 4,4 | 13,8 | 43,1 | 315 | 0,07 | 0,0 | 0,09 | 0,0 | 0,1 | 27,5 | 17 | 63,8 | 1,2 | 166 | 0 | 0 | 0 | 446 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **32,56** | **42,69** | **153,14** | **1118,62** | **0,54** | **27,62** | **0,35** | **2** | **0,59** | **350,69** | **103,87** | **451,72** | **6,6** | **570,54** | **29,28** | **0,88** | **0** |  |  |
| **Всего за день: 1180 г** | | **46,7** | **59,4** | **203,2** | **1558** | **0,7** | **33** | **0,5** | **4,2** | **0,9** | **748,1** | **165** | **752,8** | **7,4** | **813,3** | **29,3** | **1,4** | **0** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ВАТРУШКИ | 75 | 5,25 | 5.0 | 30,2 | 190,7 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.14 | 0.04 | 5.68 | 1.31 | 13.01 | 0.18 | 13.85 | 1,00 | 0.00 | 0.00 | 410 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **6,45** | **5,3** | **71,1** | **363,4** | **0,11** | **8,8** | **0,14** | **2,64** | **0,16** | **40,68** | **40,11** | **49,91** | **1,14** | **159,35** | **3** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 100 | 1,2 | 5,2 | 7,27 | 81,7 | 0,03 | 8,39 | 0,04 | 0,63 | 0,04 | 20,56 | 15,22 | 25,46 | 0,19 | 47,62 | 0,36 | 0 | 0 | 54 | 2016 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 120 | 9,61 | 5,92 | 2,21 | 100,6 | 0,09 | 6,64 | 0,2 | 0,9 | 0,21 | 87,87 | 29,34 | 153,54 | 0,52 | 42,63 | 29,59 | 0,57 | 0,005 | 267 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 3,48 | 6,19 | 21,11 | 156,09 | 0,12 | 16,49 | 0,12 | 0,94 | 0,08 | 126,11 | 18,29 | 88,64 | 1,42 | 65,13 | 7,01 | 0,67 | 0 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,6 | 12,2 | 69 | 0,01 | 0,28 | 0,01 | 0 | 0,06 | 59,65 | 8,97 | 39,71 | 0,41 | 86,16 | 4,50 | 0 | 0 | 378 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **22,69** | **19,61** | **87,69** | **621,19** | **0,38** | **31,8** | **0,37** | **2,47** | **0,44** | **312,64** | **95,22** | **384,3** | **5,24** | **374,04** | **44,26** | **1,25** | **0,005** |  |  |
| **Всего за день: 1095 г** | | **29,1** | **24,9** | **158,8** | **984,6** | **0,5** | **40,6** | **0,5** | **5,1** | **0,6** | **353,3** | **135,3** | **434,2** | **6,4** | **533,4** | **47,3** | **1,4** | **0,005** |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| Булочка с повидлом обсыпная | 100 | 5 | 11,3 | 47,8 | 312,9 | 0.16 | 0.04 | 0 | 0 | 0.06 | 21.3 | 28.2 | 76.8 | 1.39 | 131.2 | 0 | 0 | 0 | 436 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **6,2** | **11,6** | **88,7** | **485,6** | **0,24** | **8,84** | **0,11** | **1,5** | **0,18** | **56,3** | **67** | **113,7** | **2,35** | **145,5** | **2** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1.1 | 5.0 | 10.3 | 91.8 | 0.04 | 0.52 | 0.02 | 0.00 | 0.04 | 42.18 | 9.09 | 26.10 | 0.39 | 60.58 | 2.90 | 0.20 | 0.00 | 5 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 70/50 | 16,73 | 13,36 | 2,03 | 222,25 | 0,2 | 1,81 | 0,12 | 0,13 | 0,14 | 95,59 | 6,27 | 246,05 | 1,09 | 95,11 | 8,15 | 0,43 | 0,007 | 406 | 2013 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 200 | 4,46 | 7,84 | 21,38 | 175,9 | 0.06 | 15,85 | 0.13 | 1.33 | 0.11 | 81,25 | 27,05 | 88,72 | 1,15 | 100,3 | 6,83 | 0,48 | 0.00 | 440 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ГРУШ СУШЕНЫХ | 200 | 0.33 | 0,09 | 13,94 | 58,59 |  | 8,25 |  | 0,34 |  | 22,7 | 10,72 |  | 0,24 | 0,77 |  |  |  | 531 | 2013 |
| ЗЕФИР | 10 | 0.1 | 0.0 | 8.0 | 32.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2.50 | 0.60 | 1.20 | 0.14 | 4.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **730** | **29,62** | **26,99** | **100,55** | **794,94** | **0,43** | **26,43** | **0,27** | **1,8** | **0,34** | **262,67** | **77,13** | **439,02** | **5,71** | **393,86** | **20,68** | **1,12** | **0,007** |  |  |
| **Всего за день:** | | **35,8** | **38,6** | **189,2** | **1280,5** | **0,67** | **35,3** | **0,38** | **3,3** | **0,5** | **319** | **144,1** | **552,7** | **8,1** | **539,4** | **22,68** | **1,32** | **0,007** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Коржик молочный | 100 | 6,4 | 11,5 | 67 | 397 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **7** | **11,5** | **99** | **528,9** | **0.03** | **4.80** | **0.10** | **0.00** | **0.07** | **9.00** | **21.60** | **27.00** | **0.36** | **76.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1,91 | 4,99 | 6,26 | 78,13 | 0,03 | 2,72 | 0,11 | 0 | 0,05 | 32,9 | 6,71 | 50,13 | 0,75 | 37,9 | 2,8 | 0,2 | 0 | 27 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 120 | 11,16 | 12,85 | 20,32 | 217,0 | 0,25 | 0,14 | 0,05 | 1,75 | 0,17 | 57,4 | 20,9 | 92,58 | 1,4 | 54,13 | 9,6 | 0,76 | 0,006 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 200 | 3,4 | 5,6 | 14,1 | 122,8 | 0,07 | 26,08 | 0,08 | 1,10 | 0,06 | 76,24 | 15,83 | 60,21 | 0,48 | 100,17 | 5,30 | 0,20 | 0 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,7 | 22,1 | 136,9 | 0,04 | 0,62 | 0,02 | 0 | 0,14 | 129,98 | 19,74 | 99,11 | 0,35 | 48,48 | 10,80 | 0 | 0 | 513 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5,6 | 5 | 8,3 | 100 | 0,06 | 0,56 | 0,03 | 1,30 | 0,24 | 204 | 22,40 | 152 | 0 | 150 | 0 | 0,30 | 0 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **920** | **32,77** | **32,84** | **115,98** | **868,63** | **0,58** | **30,12** | **0,29** | **4,15** | **0,71** | **518,97** | **108,98** | **530,98** | **5,68** | **523,18** | **31,3** | **1,47** | **0,006** |  |  |
| **Всего за день: 1220 г** | | **39,8** | **44,3** | **215** | **1397,5** | **0,6** | **34,9** | **0,4** | **4,1** | **0,8** | **528** | **130,6** | **558** | **6** | **599,2** | **31,3** | **1,5** | **0,006** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 65 | 1.7 | | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.80 | | 0.02 | 9.60 | 4.09 | 19.48 | 0.29 | 12.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **2,9** | | **4,5** | **68,4** | **323,8** | **0,1** | **9,8** | **0,13** | **2,3** | | **0,14** | **44,6** | **42,89** | **56,38** | **1,25** | **157,81** | **2** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 2,5 | | 5 | 10,1 | 96,5 | 0,05 | 3,10 | 0,11 | 0,30 | | 0,09 | 61,43 | 2,68 | 45,14 | 0,31 | 67,21 | 4,55 | 0,30 | 0 | 1 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 120 | 11,75 | | 12,23 | 15,58 | 219,4 | 0,10 | 4,99 | 0,09 | 1,69 | | 0,2 | 133,09 | 23,33 | 76,92 | 0,78 | 59,7 | 5,28 | 0,65 | 0 | 322 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 3,48 | | 6,19 | 21,11 | 156,09 | 0,12 | 16,49 | 0,12 | 0,94 | | 0,08 | 126,11 | 18,29 | 88,64 | 1,42 | 65,13 | 7,01 | 0,67 | 0 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,5 | | 3,7 | 10 | 88,1 | 0,03 | 0,57 | 0,02 | 0 | | 0,12 | 118,30 | 19,73 | 89,23 | 0,42 | 46,67 | 9,90 | 0 | 0 | 508 | 2013 |
| Пицца детская с куриным мясом | 100 |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 456 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **820** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1185 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Калач с творогом (молокозавод) | 120 |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 65 | 7,96 | | 11,69 | 17,27 | 207,5 | 0,06 | 0,07 | 0.07 | 0,94 | | 0,08 | 184,46 | 17,12 | 122,06 | 0,42 | 16,76 | 0 | 0.24 | 0.00 | 96 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **385** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0.95 | | 5,97 | 3,57 | 73 | 0,05 | 6,68 | 0,07 | 0,53 | | 0.03 | 16,65 | 14,57 | 30,83 | 0,35 | 52,38 | 2,38 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2016 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 120 | 12.0 | | 8.9 | 11.2 | 172.6 | 0.10 | 0.19 | 0.04 | 0.80 | | 0.13 | 93.77 | 15.22 | 137.50 | 0.26 | 85.79 | 15.45 | 0.60 | 0.01 | 351 | 2013 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.2 | | 1.1 | 0.3 | 15.0 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.01 | 7.06 | 0.72 | 3.74 | 0.02 | 8.26 | 0.68 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4.6 | | 3.9 | 41.9 | 221.3 | 0.08 | 0.00 | 0.02 | 0.08 | | 0.03 | 11.00 | 8.81 | 48.71 | 0.51 | 11.51 | 0.92 | 0.10 | 0.00 | 297 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2.9 | | 3.4 | 13.7 | 96.8 | 0.02 | 0.51 | 0.02 | 0.02 | | 0.18 | 114.11 | 9.72 | 84.93 | 0.40 | 164.97 | 2.66 | 0.10 | 0.00 | 510 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **730** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1115 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 65 | 1.7 | | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.80 | | 0.02 | 9.60 | 4.09 | 19.48 | 0.29 | 12.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 4.4 | | 5.9 | 16.7 | 137.6 | 0.08 | 5.58 | 0.02 | 0.96 | | 0.08 | 62.67 | 5.87 | 15.20 | 0.78 | 15.81 | 1.62 | 0.10 | 0.00 | 562 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **325** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1,1 | | 5,02 | 4,57 | 67,9 | 0,05 | 11,5 | 0,12 | 0 | | 0,03 | 15,84 | 16,02 | 29,58 | 1,3 | 52,79 | 1,37 | 0 | 0 | 14 | 2016 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 150/80 | 16,32 | | 20,36 | 27,74 | 363,4 | 0,15 | 12,94 | 0,29 | 2,19 | | 0,21 | 121,61 | 30,12 | 212,29 | 1,01 | 180,19 | 27,2 | 1,04 | 0,006 | 290 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.7 | 22.1 | 136.9 | 0.04 | 0.62 | 0.02 | 0.00 | | 0.14 | 129.98 | 19.74 | 99.11 | 0.35 | 48.48 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0.7 | | 1.0 | 7.2 | 40.5 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.04 | 2.61 | 0.00 | 0.00 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 609 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **840** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1165 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| КЕКС «Столичный» С ИЗЮМОМ | 75 | 4,4 | | 13.8 | 43.1 | 315 | 0,07 | 0,0 | 0,09 | 0,0 | | 0,1 | 27.5 | 17 | 63.8 | 1.2 | 166 |  |  |  | 446 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **5,6** | | **14,1** | **84** | **487,7** | **0,15** | **8,8** | **0,2** | **1,5** | | **0,22** | **62,5** | **55,8** | **100,7** | **2,16** | **311,5** | **2** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1.2 | | 9.9 | 7.1 | 122.9 | 0.05 | 3.76 | 0.20 | 0.00 | | 0.05 | 21.97 | 16.61 | 36.73 | 0.38 | 51.34 | 3.10 | 0.20 | 0.00 | 82 | 2013 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 160/65 | 22,24 | | 18,6 | 33,06 | 340,08 | 0,42 | 17,63 | 0,05 | 0,36 | | 0,18 | 267,13 | 54,89 | 323,33 | 0,64 | 150,73 | 28,36 | 1 |  | 284 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ | 200 | 0.3 | | 0.0 | 18.3 | 75.5 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 23.35 | 5.87 | 10.40 | 0.81 | 87.91 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 531 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **825** | **36,24** | | **34,2** | **111,66** | **852,28** | **0,66** | **22,07** | **0,28** | **1,66** | | **0,53** | **534,9** | **123,17** | **599,41** | **4,53** | **572,48** | **34,26** | **1,52** |  |  |  |
| **Всего за день: 1200 г** | | **41,84** | | **48,3** | **195,7** | **1340** | **0,8** | **30,9** | **0,5** | **3,2** | | **0,8** | **597,4** | **179** | **700,1** | **6,7** | **884** | **36,3** | **1,7** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 50 | 1.7 | | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.80 | | 0.02 | 9.60 | 4.09 | 19.48 | 0.29 | 12.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Пирожки печеные с картофелем и луком | 60 | 4,1 | | 3,2 | 23,8 | 140 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 406/467 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **7** | | **7,7** | **92,2** | **463,8** | **0,1** | **9,8** | **0,13** | **2,3** | | **0,14** | **44,6** | **42,89** | **56,38** | **1,25** | **157,81** | **2** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 0.9 | | 5.0 | 4.4 | 66.0 | 0.03 | 2.41 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 22.83 | 13.20 | 27.55 | 0.50 | 30.68 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20 | 2016 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 11.2 | | 7.0 | 5.7 | 130.7 | 0.11 | 12.39 | 0.20 | 1.50 | | 0.09 | 30.05 | 15.47 | 54.63 | 1.09 | 108.50 | 7.30 | 0.40 | 0.005 | 349 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4,2 | | 7 | 28,08 | 192,51 | 0,16 | 13,6 | 0,05 | 0,96 | | 0,16 | 48,45 | 25,03 | 100,65 | 1,06 | 120,65 | 9,4 | 0,53 |  | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.5 | | 3.7 | 10.0 | 88.1 | 0.03 | 0.57 | 0.02 | 0.00 | | 0.12 | 118.30 | 19.73 | 89.23 | 0.42 | 46.67 | 9.90 | 0.00 | 0.00 | 508 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **720** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1130 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с маком (молокозавод) | 120 | 7,84 | | 13,12 | 62,7 | 400 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 418 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **10,24** | | **19,36** | **141,8** | **772,9** | **0.03** | **4.80** | **0.10** | **0.00** | | **0.07** | **9.00** | **21.60** | **27.00** | **0.36** | **76.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1,21 | | 9,87 | 7,11 | 122,89 | 0,05 | 3,96 | 0,25 |  | | 0,05 | 21,97 | 16,61 | 36,73 | 0,38 | 51,34 | 3,1 | 0,32 |  | 82 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 160/70 | 15,56 | | 19,29 | 27,94 | 337,62 | 0,18 | 17,36 | 0,24 | 1,4 | | 0,25 | 162,19 | 33,58 | 157,49 | 1,92 | 118,78 | 10,82 | 0,47 |  | 412 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1.5 | | 1.6 | 12.2 | 69.0 | 0.01 | 0.28 | 0.01 | 0.00 | | 0.07 | 59.65 | 8.97 | 39.71 | 0.21 | 21.54 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2007 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **830** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1250 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 65 | 6.8 | | 9.9 | 14.6 | 175.8 | 0.05 | 0.06 | 0.06 | 0.80 | | 0.07 | 156.32 | 14.51 | 103.44 | 0.36 | 14.20 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 96 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **13** | | **14,9** | **54,9** | **407,7** | **0,14** | **5,42** | **0,19** | **2,1** | | **0,38** | **369,32** | **58,81** | **282,44** | **0,72** | **240,2** |  | **0,5** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1,48 | | 9,95 | 10,93 | 139,92 | 0,05 | 20,62 | 0,12 | 1,07 | | 0,07 | 80,35 | 17,32 | 51,12 | 0,6 | 52,72 | 10,17 | 0,04 |  | 65 | 2013 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 120 | 11,16 | | 12,85 | 20,32 | 241,03 | 0,25 | 0,14 | 0,05 | 1,87 | | 0,17 | 57,4 | 20,99 | 92,58 | 1,4 | 54,13 | 9,6 | 0,76 | 0,006 | 386 | 2013 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 3,48 | | 6,19 | 21,11 | 156,09 | 0.12 | 16,49 | 0.12 | 0.94 | | 0.08 | 126,11 | 18,29 | 88,64 | 1,42 | 65,13 | 7,01 | 0.67 | 0.00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.5 | | 0.0 | 9.7 | 38.7 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 7.88 | 1.71 | 0.00 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **720** | **23,52** | | **29,69** | **106,96** | **789,54** | **0,56** | **37,75** | **0,29** | **3,88** | | **0,38** | **290,19** | **81,71** | **309,29** | **6,12** | **305,35** | **29,58** | **1,48** | **0,006** |  |  |
| **Всего за день: 1185 г** | | **36,5** | | **44,6** | **161,9** | **1197,2** | **0,7** | **43,2** | **0,5** | **6** | | **0,8** | **659,5** | **140,5** | **591,7** | **6,8** | **545,6** | **29,6** | **2** | **0,006** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерное цикличное 20-дневное меню и пищевая ценность**

**приготовляемых блюд для детей и подростков в возрастной категории 12 лет и старше**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕКС «Столичный» С ИЗЮМОМ | 75 | 4,4 | | 13.8 | 43.1 | 315 | 0,07 |  | 0,09 |  | | 0,1 | 27.5 | 17 | 63.8 | 1.2 | 166 |  |  |  | 446 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 |  | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 |  |  |  | 537 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **7,6** | | **20,44** | **112,3** | **654,9** | **0.09** | **5.92** | **0.11** |  | | **0.13** | **58,1** | **27,8** | **96,2** | **1.74** | **201** |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 150 | 1,65 | | 7,53 | 6,85 | 101,85 | 0,07 | 17,25 | 0,18 |  | | 0,04 | 23,76 | 24,03 | 44,37 | 1,95 | 79,18 | 2,05 |  |  | 14 | 2016 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 150 | 13,95 | | 16,06 | 25,39 | 271,29 | 0,31 | 0,18 | 0,06 | 2,19 | | 0,21 | 71,74 | 26,23 | 115,72 | 1,75 | 67,66 | 12 | 0,94 | 0,007 | 386 | 2013 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 250 | 5,55 | | 9,74 | 26,58 | 218,77 | 0,08 | 19,71 | 0,17 | 1,66 | | 0,14 | 101,02 | 33,63 | 1,44 | 1,44 | 124,67 | 8,49 | 0,59 |  | 440 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | | 0.3 | 24.3 | 114.9 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 10.35 | 14.85 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.2 | | 0.4 | 20.6 | 98.9 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 8.10 | 8.55 | 39.15 | 1.80 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.7 | 22.1 | 136.9 | 0.04 | 0.62 | 0.02 | 0.00 | | 0.14 | 129.98 | 19.74 | 99.11 | 0.35 | 48.48 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1325 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с повидлом (молокозавод) | 120 |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 4,05 | | 10,45 | 14,87 | 169,99 | 0,11 | 7,16 | 0,23 | 1,56 | | 0,15 | 33,87 | 14,16 | 89,07 | 1,68 | 112,67 | 7,67 | 0,5 |  | 72 | 2013 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 21,64 | | 19,93 | 13,72 | 320,55 | 0,13 | 0,79 | 0,09 |  | | 0,16 | 42,61 | 26,8 | 203,1 | 1,89 | 62,86 | 6,64 | 1,48 |  | 325 | 2016 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 250 | 5,64 | | 9,33 | 23,34 | 203,48 | 0,11 | 43,21 | 0,14 | 1,74 | | 0,1 | 126,3 | 26,22 | 99,75 | 1,35 | 165,93 | 8,36 | 0,33 |  | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | | 0.3 | 24.3 | 114.9 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 10.35 | 14.85 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.2 | | 0.4 | 20.6 | 98.9 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 8.10 | 8.55 | 39.15 | 1.80 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.5 | | 0.0 | 9.7 | 38.7 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 7.88 | 1.71 | 0.00 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | | 1.9 | 14.4 | 80.9 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.08 | 5.22 | 0.00 | 0.00 | 0.32 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 609 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **870** | **40,23** | | **42,31** | **120,93** | **1027,42** | **0,57** | **51,66** | **0,46** | **3,3** | | **0,55** | **234,33** | **92,29** | **468,87** | **7,94** | **474,83** | **25,47** | **2,32** |  |  |  |
| **Всего за день: 1390 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 4.4 | | 5.9 | 16.7 | 137.6 | 0.08 | 5.58 | 0.02 | 0.96 | | 0.08 | 62.67 | 5.87 | 15.20 | 0.78 | 15.81 | 1.62 | 0.10 | 0.00 | 562 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **8,2** | | **12,84** | **94,8** | **518,3** | **0.15** | **15,5** | **0.05** | **2,46** | | **0.16** | **119,27** | **33,87** | **57,5** | **1,92** | **120,31** | **3,62** | **0.3** | **0.0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 150 | 1,81 | | 14,81 | 10,66 | 184,33 | 0,07 | 5,46 | 0,37 |  | | 0,07 | 23,47 | 24,91 | 55,09 | 0,57 | 77,01 | 4,65 | 0,48 |  | 82 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ | 150 | 13,68 | | 8,41 | 12,77 | 189 | 0,25 | 0,22 | 0,01 | 0,87 | | 0,12 | 109,96 | 38,82 | 200,47 | 0,29 | 101,29 | 16,87 | 0,71 |  | 271 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 250 | 4,33 | | 7,7 | 26,25 | 194,05 | 0,15 | 20,51 | 0,15 | 1,17 | | 0,1 | 156,78 | 22,74 | 110,21 | 1,77 | 80,98 | 8,72 | 1,77 |  | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | | 0.3 | 24.3 | 114.9 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 10.35 | 14.85 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.2 | | 0.4 | 20.6 | 98.9 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 8.10 | 8.55 | 39.15 | 1.80 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ СУШЕНЫХ (УРЮК) | 200 | 1.2 | | 0.1 | 17.7 | 78.0 | 0.02 | 0.40 | 0.04 | 0.40 | | 0.00 | 45.62 | 16.35 | 34.20 | 0.20 | 89.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 531 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **24,72** | | **31,72** | **112,28** | **859,18** | **0,62** | **26,59** | **0,57** | **2,44** | | **0,34** | **354,28** | **126,22** | **476,92** | **5,53** | **480,98** | **33,04** | **2,97** |  |  |  |
| **Всего за день: 1310 г** | | **32,9** | | **44,6** | **207,1** | **1377,5** | **0,8** | **42,1** | **0,6** | **4,9** | | **0,5** | **473,5** | **160,1** | **534,4** | **7,5** | **601,3** | **36,7** | **3,3** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 65 | 2,16 | | 5,41 | 35,7 | 196,42 | 0.03 | 1.3 | 0.03 | 1,04 | | 0.03 | 12,48 | 5,32 | 25,32 | 0.38 | 16,0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **4,16** | | **6,11** | **66,7** | **336,12** | **0.1** | **11,22** | **0.06** | **2.54** | | **0.11** | **69,08** | **33,32** | **67,62** | **1,52** | **120,5** | **2** | **0.20** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 150 | 1,43 | | 8,95 | 5,35 | 109,5 | 0,08 | 10,03 | 0,1 | 1,1 | | 0,05 | 24,98 | 21,85 | 41,25 | 0,53 | 62,58 | 3,58 |  |  | 15 | 2016 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 150 | 19,65 | | 13,2 | 17,7 | 268,24 | 0,27 | 11,17 | 0,24 | 1,05 | | 0,31 | 37,39 | 22,72 | 183,51 | 3,13 | 100,78 | 12,75 | 1,23 | 0,02 | 404 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 250 | 5,25 | | 8,75 | 35,1 | 240,64 | 0,2 | 17 | 0,6 | 1,2 | | 0,2 | 60,56 | 31,29 | 125,81 | 1,32 | 150,81 | 11,75 | 0,66 |  | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.7 | | 0.3 | 24.3 | 114.9 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 10.35 | 14.85 | 37.80 | 0.90 | 64.50 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.2 | | 0.4 | 20.6 | 98.9 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 8.10 | 8.55 | 39.15 | 1.80 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.7 | 22.1 | 136.9 | 0.04 | 0.62 | 0.02 | 0.00 | | 0.14 | 129.98 | 19.74 | 99.11 | 0.35 | 48.48 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| Коржик молочный | 100 | 6,4 | | 11,5 | 67 | 397 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 456 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **950** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1315 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 5,25 | | 5.0 | 30,2 | 190,7 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.14 | | 0.04 | 5.68 | 1.31 | 13.01 | 0.18 | 13.85 | 1,00 | 0.00 | 0.00 | 410 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **7,25** | | **5,7** | **61,2** | **330,4** | **0,1** | **9,92** | **0.06** | **2.64** | | **0.12** | **62,28** | **29,31** | **55,31** | **1,32** | **118,35** | **3,0** | **0.2** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 150 | 3,67 | | 7,51 | 15,1 | 142,75 | 0,07 | 4,65 | 0,2 | 0,41 | | 0,14 | 92,15 | 4,02 | 67,71 | 0,49 | 88,31 | 5,69 | 0,45 | 0 | 1 | 2013 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 150 | 13,95 | | 16,06 | 25,39 | 301,29 | 0,31 | 0,18 | 0,06 | 1,95 | | 0,17 | 71,74 | 26,23 | 115,72 | 1,75 | 67,66 | 12 | 0,94 | 0,007 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 250 | 5,64 | | 9,33 | 23,34 | 203,48 | 0,11 | 43,21 | 0,14 | 1,74 | | 0,1 | 126,3 | 26,22 | 99,75 | 1,35 | 165,93 | 8,36 | 0,33 | 0 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.5 | | 3.7 | 10.0 | 88.1 | 0.03 | 0.57 | 0.02 | 0.00 | | 0.12 | 118.30 | 19.73 | 89.23 | 0.42 | 46.67 | 9.90 | 0.00 | 0.00 | 508 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **950** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1325 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 65 | 7,96 | | 11,69 | 17,27 | 207,5 | 0,06 | 0,07 | 0.07 | 0,94 | | 0,08 | 184,46 | 17,12 | 122,06 | 0,42 | 16,76 | 0 | 0.24 | 0.00 | 96 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **14,96** | | **17,09** | **47,67** | **406,4** | **0.14** | **6,55** | **0.12** | **2,24** | | **0,35** | **419,06** | **50,32** | **306,46** | **0,96** | **201,76** |  | **0.54** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 150 | 1,43 | | 8,95 | 5,35 | 109,5 | 0,08 | 10,03 | 0,1 | 1,1 | | 0,05 | 24,98 | 21,85 | 41,25 | 0,53 | 62,58 | 3,58 | 0 | 0 | 15 | 2016 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 14,66 | | 15,26 | 19,43 | 273,77 | 0,12 | 6,23 | 0,11 | 2,11 | | 0,24 | 166,06 | 29,1 | 95,97 | 0,98 | 74,53 | 6,58 | 0,82 | 0 | 322 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 250 | 4,33 | | 7,7 | 26,25 | 194,05 | 0,15 | 20,51 | 0,15 | 1,17 | | 0,1 | 156,78 | 22,74 | 110,21 | 1,77 | 80,98 | 8,72 | 1,77 | 0 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1.5 | | 1.6 | 12.2 | 69.0 | 0.01 | 0.28 | 0.01 | 0.00 | | 0.07 | 59.65 | 8.97 | 39.71 | 0.21 | 21.54 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1315 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 0.02 | 5.92 | 0.02 | 0.00 | | 0.03 | 30.60 | 10.80 | 32.40 | 0.54 | 35.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| Пирожки печеные с картофелем и луком | 60 | 4,1 | | 3,2 | 23,8 | 140 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 406/467 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **6,1** | | **3,9** | **54,8** | **279,7** | **0,07** | **9,92** | **0,03** | **1,5** | | **0,08** | **56,6** | **28** | **42,3** | **1,14** | **104,5** | **2** | **0,2** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 2,86 | | 7,48 | 9,39 | 117,19 | 0,04 | 4,08 | 0,16 | 0 | | 0,07 | 49,35 | 10,06 | 75,19 | 1,12 | 56,85 | 3,82 | 0,3 | 0 | 27 | 2013 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 150 | 15,01 | | 11,09 | 13,96 | 215,75 | 0,12 | 0,24 | 0,05 | 1 | | 0,16 | 117,21 | 19,02 | 171,87 | 0,32 | 107,24 | 19,31 | 0,75 | 0,04 | 351 | 2013 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 40 | 0,3 | | 1,5 | 0,3 | 20 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0,01 | 9,52 | 0,97 | 5 | 0,02 | 11,02 | 0,90 | 0 | 0 | 372 | 2016 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 250 | 5,25 | | 8,75 | 35,1 | 240,64 | 0,2 | 17 | 0,6 | 1,2 | | 0,2 | 60,56 | 31,29 | 125,81 | 1,32 | 150,81 | 11,75 | 0,66 | 0 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.7 | 22.1 | 136.9 | 0.04 | 0.62 | 0.02 | 0.00 | | 0.14 | 129.98 | 19.74 | 99.11 | 0.35 | 48.48 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **990** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1350 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 65 | 1.7 | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.80 | 0.02 | 9.60 | 4.09 | 19.48 | 0.29 | 12.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.3 | 0.3 | 7.5 | 34.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1.44 | 0.90 | 3.24 | 0.14 | 14.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 607 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **385** | **3,2** | **4,8** | **75,9** | **358,1** | **0,1** | **9,8** | **0,13** | **2,3** | **0,14** | **46,04** | **43,79** | **59,62** | **1,39** | **171,81** | **2** | **0,2** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 150 | 1,81 | 14,81 | 10,66 | 184,33 | 0,07 | 5,46 | 0,37 | 0 | 0,07 | 23,47 | 24,91 | 55,09 | 0,57 | 77,01 | 4,65 | 0,48 | 0 | 82 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 100/50 | 16,11 | 14,85 | 3,52 | 212,2 | 0,31 | 12,91 | 0,22 | 0 | 0,09 | 225,46 | 23,83 | 246,63 | 1,24 | 111,13 | 10,8 | 0,28 | 0 | 403 | 2013 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 250 | 6,3 | 5,44 | 57,82 | 305,4 | 0,11 | 0 | 0,03 | 0,11 | 0,04 | 15,18 | 12,16 | 67,22 | 0,7 | 15,88 | 1,27 | 0,14 | 0 | 297 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,1 | 0,1 | 12,1 | 51,2 | 0,01 | 1,44 | 0 | 0 | 0,01 | 11,62 | 3,99 | 3,56 | 0,71 | 100,81 | 0,72 | 0 | 0 | 526 | 2013 |
| Ватрушка с творогом | 75 | 8,8 | 2,6 | 30,3 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 410 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **925** | **40,02** | **38,5** | **159,3** | **1146,93** | **0,63** | **19,81** | **0,62** | **0,11** | **0,26** | **294,18** | **88,29** | **449,45** | **5,92** | **437,33** | **20,24** | **0,91** | **0** |  |  |
| **Всего за день: 1310 г** | | **43,2** | **43,3** | **235,2** | **1505** | **0,7** | **29,6** | **0,7** | **2,4** | **0,4** | **340,2** | **132,1** | **509,1** | **7,3** | **609,1** | **22,2** | **1,1** | **0** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Коржик молочный | 100 | 6,4 | | 11,5 | 67 | 397 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 456 |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **7,6** | | **11,8** | **107,9** | **569,7** | **0,08** | **8,8** | **0,11** | **1,5** | | **0,13** | **35** | **38,8** | **36,9** | **0,99** | **145,5** | **2** | **0,2** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 150 | 1,87 | | 9,82 | 9,96 | 136,24 | 0,03 | 20,05 | 0 | 1 | | 0,18 | 43,18 | 25,75 | 49,62 | 1,54 | 65,49 | 7,78 | 0,49 | 0 | 53 | 2013 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 220/80 | 21,73 | | 22,53 | 46,63 | 476,25 | 0,25 | 7,08 | 0,33 | 1,95 | | 0,24 | 127,17 | 35,95 | 279,82 | 1,74 | 105,18 | 32,5 | 1,05 | 0,04 | 375 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ СУШЕНЫХ (УРЮК) | 200 | 1,2 | | 0,1 | 17,7 | 78 | 0,02 | 0,40 | 0,04 | 0,40 | | 0 | 45,62 | 16,35 | 34,20 | 0,20 | 89,20 | 0 | 0 | 0 | 531 | 2013 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 4,4 | | 5,9 | 16,7 | 137,6 | 0,08 | 5,58 | 0,02 | 0,96 | | 0,08 | 62,67 | 5,87 | 15,20 | 0,78 | 15,81 | 1,62 | 0,10 | 0 | 562 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **910** | **37,9** | | **45,29** | **182,99** | **1282,89** | **0,51** | **33,11** | **0,39** | **4,31** | | **0,55** | **297,09** | **107,32** | **455,79** | **6,96** | **408,18** | **44,7** | **1,65** | **0,04** |  |  |
| **Всего за день: 1310 г** | | **45,5** | | **57,1** | **290,9** | **1852,6** | **0,6** | **41,9** | **0,5** | **5,8** | | **0,7** | **332,1** | **146,1** | **492,7** | **7,9** | **553,7** | **46,7** | **1,8** | **0,04** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 65 | 7,96 | 11,69 | 17,27 | 207,5 | 0,06 | 0,07 | 0.07 | 0,94 | 0,08 | 184,46 | 17,12 | 122,06 | 0,42 | 16,76 | 0 | 0.24 | 0.00 | 96 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **14,16** | **16,69** | **50,1** | **439,4** | **0,15** | **5,43** | **0,2** | **2,24** | **0,39** | **397,46** | **61,12** | **301,06** | **0,78** | **242,76** |  | **0,54** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 150 | 2,87 | 7,82 | 22,65 | 173,01 | 0,17 | 14,46 | 0 | 0,75 | 0,07 | 18,85 | 18,27 | 81,55 | 1,4 | 157,17 | 6,07 | 0,6 | 0 | 62 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 220/80 | 18,27 | 22,65 | 32,82 | 394,24 | 0,21 | 20,38 | 0,28 | 1,96 | 0,29 | 190,47 | 39,44 | 196,7 | 1,55 | 139,5 | 16,23 | 0,48 | 0 | 412 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 22.1 | 136.9 | 0.04 | 0.62 | 0.02 | 0.00 | 0.14 | 129.98 | 19.74 | 99.11 | 0.35 | 48.48 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| КЕКС «Столичный» С ИЗЮМОМ | 75 | 4,4 | 13,8 | 43,1 | 315 | 0,07 | 0,0 | 0,09 | 0,0 | 0,1 | 27,5 | 17 | 63,8 | 1,2 | 166 | 00 | 0 | 0 | 446 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **825** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1290 г** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ВАТРУШКИ | 75 | 5,25 | 5.0 | 30,2 | 190,7 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 1.14 | 0.04 | 5.68 | 1.31 | 13.01 | 0.18 | 13.85 | 1,00 | 0.00 | 0.00 | 410 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **6,45** | **5,3** | **71,1** | **363,4** | **0,11** | **8,8** | **0,14** | **2,64** | **0,16** | **40,68** | **40,11** | **49,91** | **1,14** | **159,35** | **3** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 150 | 1,87 | 7,8 | 10,9 | 122,55 | 0,04 | 12,58 | 0,06 | 0,94 | 0,06 | 30,8 | 22,8 | 38,2 | 0,28 | 71,43 | 0,54 | 0 | 0 | 54 | 2016 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 150 | 12,01 | 7,4 | 2,76 | 125,75 | 0,11 | 8,3 | 0,25 | 1,12 | 0,26 | 109,84 | 36,67 | 191,92 | 0,65 | 53,29 | 36,99 | 0,71 | 0,06 | 267 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 250 | 4,33 | 7,7 | 26,25 | 194,05 | 0,15 | 20,51 | 0,15 | 1,17 | 0,1 | 156,78 | 22,74 | 110,21 | 1,77 | 80,98 | 8,72 | 1,77 | 0 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1.5 | 1.6 | 12.2 | 69.0 | 0.01 | 0.28 | 0.01 | 0.00 | 0.06 | 59.65 | 8.97 | 39.71 | 0.41 | 86.16 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1225 г** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| Булочка с повидлом обсыпная | 100 | 5 | 11,3 | 47,8 | 312,9 | 0.16 | 0.04 | 0 | 0 | 0.06 | 21.3 | 28.2 | 76.8 | 1.39 | 131.2 | 0 | 0 | 0 | 436 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **6,2** | **11,6** | **88,7** | **485,6** | **0,24** | **8,84** | **0,11** | **1,5** | **0,18** | **56,3** | **67** | **113,7** | **2,35** | **145,5** | **2** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 150 | 1,66 | 7,5 | 15,45 | 137,64 | 0,06 | 0,78 | 0,03 | 0 | 0,06 | 63,27 | 13,63 | 39,15 | 0,58 | 90,87 | 4,35 | 0,3 | 0 | 5 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 90/60 | 22,26 | 17,77 | 2,01 | 257,1 | 0,25 | 3,67 | 0,16 | 0,18 | 0,19 | 122,7 | 8,34 | 324,4 | 2,01 | 122,05 | 9,4 | 0,66 | 0,02 | 406 | 2013 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 250 | 5,55 | 9,74 | 26,58 | 218,77 | 0,08 | 19,71 | 0,17 | 1,66 | 0,14 | 101,02 | 33,63 | 1,44 | 1,44 | 124,67 | 8,49 | 0,59 | 0 | 440 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ГРУШ СУШЕНЫХ | 200 | 0,33 | 0,09 | 13,94 | 58,59 | 0 | 8,25 | 0 | 0,34 | 0 | 22,7 | 10,72 | 0 | 0,24 | 0,77 | 0 | 0 | 0 | 531 | 2013 |
| ЗЕФИР | 10 | 0,1 | 0 | 8 | 32,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,50 | 0,60 | 1,20 | 0,14 | 4,60 | 0 | 0 | 0 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **860** | **36,8** | **35,8** | **110,88** | **918,5** | **0,52** | **32,41** | **0,36** | **2,18** | **0,44** | **330,64** | **90,32** | **443,14** | **7,11** | **475,46** | **25,04** | **1,56** | **0,02** |  |  |
| **Всего за день: 1260 г** | | **43** | **47,4** | **199,6** | **1404,1** | **0,8** | **41,2** | **0,5** | **3,7** | **0,6** | **386,9** | **157,3** | **556,8** | **9,5** | **621** | **27** | **1,8** | **0,02** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Коржик молочный | 100 | 6,4 | 11,5 | 67 | 397 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **7** | **11,5** | **99** | **528,9** | **0.03** | **4.80** | **0.10** | **0.00** | **0.07** | **9.00** | **21.60** | **27.00** | **0.36** | **76.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 2,86 | 7,48 | 9,39 | 117,19 | 0,04 | 4,08 | 0,16 | 0 | 0,07 | 49,35 | 10,06 | 75,19 | 1,12 | 56,85 | 3,82 | 0,3 | 0 | 27 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 150 | 13,95 | 16,06 | 25,39 | 271,29 | 0,31 | 0,18 | 0,06 | 2,19 | 0,21 | 71,74 | 26,23 | 115,72 | 1,75 | 67,66 | 12 | 0,94 | 0,007 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 250 | 5,64 | 9,33 | 23,34 | 203,48 | 0,11 | 43,21 | 0,14 | 1,74 | 0,1 | 126,3 | 26,22 | 99,75 | 1,35 | 165,93 | 8,36 | 0,33 | 0 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | 3.7 | 22.1 | 136.9 | 0.04 | 0.62 | 0.02 | 0.00 | 0.14 | 129.98 | 19.74 | 99.11 | 0.35 | 48.48 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,3 | 100 | 0,06 | 0,56 | 0,03 | 1,30 | 0,24 | 204 | 22,40 | 152 | 0 | 150 | 0 | 0,30 | 0 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1050** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1350 г** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 65 | 1.7 | | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.80 | | 0.02 | 9.60 | 4.09 | 19.48 | 0.29 | 12.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **2,9** | | **4,5** | **68,4** | **323,8** | **0,1** | **9,8** | **0,13** | **2,3** | | **0,14** | **44,6** | **42,89** | **56,38** | **1,25** | **157,81** | **2** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 150 | 3,67 | | 7,51 | 15,1 | 142,75 | 0,07 | 4,65 | 0,2 | 0,41 | | 0,14 | 92,15 | 4,02 | 67,71 | 0,49 | 88,31 | 5,69 | 0,45 | 0 | 1 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 14,66 | | 15,26 | 19,43 | 273,77 | 0,12 | 6,23 | 0,11 | 2,11 | | 0,24 | 166,06 | 29,1 | 95,97 | 0,98 | 74,53 | 6,58 | 0,82 | 0 | 322 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 250 | 4,33 | | 7,7 | 26,25 | 194,05 | 0,15 | 20,51 | 0,15 | 1,17 | | 0,1 | 156,78 | 22,74 | 110,21 | 1,77 | 80,98 | 8,72 | 1,77 | 0 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.5 | | 3.7 | 10.0 | 88.1 | 0.03 | 0.57 | 0.02 | 0.00 | | 0.12 | 118.30 | 19.73 | 89.23 | 0.42 | 46.67 | 9.90 | 0.00 | 0.00 | 508 | 2013 |
| Пицца детская с куриным мясом | 100 |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 412 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **950** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1315 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Калач с творогом (молокозавод) | 120 |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 65 | 7,96 | | 11,69 | 17,27 | 207,5 | 0,06 | 0,07 | 0.07 | 0,94 | | 0,08 | 184,46 | 17,12 | 122,06 | 0,42 | 16,76 | 0 | 0.24 | 0.00 | 96 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **385** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 150 | 1,43 | | 8,95 | 5,35 | 109,5 | 0,08 | 10,03 | 0,1 | 1,1 | | 0,05 | 24,98 | 21,85 | 41,25 | 0,53 | 62,58 | 3,58 | 0 | 0 | 15 | 2016 |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 150 | 15,01 | | 11,09 | 13,96 | 215,75 | 0,12 | 0,24 | 0,05 | 1 | | 0,16 | 117,21 | 19,02 | 171,87 | 0,32 | 107,24 | 19,31 | 0,75 | 0,04 | 351 | 2013 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 40 | 0,3 | | 1,5 | 0,3 | 20 | 0 | 0,01 | 0,01 | 0 | | 0,01 | 9,52 | 0,97 | 5 | 0,02 | 11,02 | 0,90 | 0 | 0 | 372 | 2016 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 4,6 | | 3,9 | 41,9 | 221,3 | 0,08 | 0 | 0,02 | 0,08 | | 0,03 | 11 | 8,81 | 48,71 | 0,51 | 11,51 | 0,92 | 0,10 | 0 | 297 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2.9 | | 3.4 | 13.7 | 96.8 | 0.02 | 0.51 | 0.02 | 0.02 | | 0.18 | 114.11 | 9.72 | 84.93 | 0.40 | 164.97 | 2.66 | 0.10 | 0.00 | 510 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **840** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1225 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 65 | 1.7 | | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.80 | | 0.02 | 9.60 | 4.09 | 19.48 | 0.29 | 12.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 4.4 | | 5.9 | 16.7 | 137.6 | 0.08 | 5.58 | 0.02 | 0.96 | | 0.08 | 62.67 | 5.87 | 15.20 | 0.78 | 15.81 | 1.62 | 0.10 | 0.00 | 562 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **325** | **6,7** | | **10,1** | **76,2** | **420,6** | **0,13** | **11,38** | **0,14** | **1,76** | | **0,17** | **81,27** | **31,56** | **61,68** | **1,43** | **104,12** | **1,62** | **0,1** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 150 | 1,65 | | 7,53 | 6,85 | 101,85 | 0,07 | 17,25 | 0,18 | 0 | | 0,04 | 23,76 | 24,03 | 44,37 | 1,95 | 79,18 | 2,05 | 0 | 0 | 14 | 2016 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 250/100 | 21,29 | | 26,6 | 37,5 | 474 | 0,2 | 16,9 | 0,4 | 2,9 | | 0,3 | 158,6 | 39,3 | 276,9 | 1,32 | 235 | 35,5 | 1,4 | 0,007 | 290 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.8 | | 3.7 | 22.1 | 136.9 | 0.04 | 0.62 | 0.02 | 0.00 | | 0.14 | 129.98 | 19.74 | 99.11 | 0.35 | 48.48 | 10.80 | 0.00 | 0.00 | 513 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 10 | 0,7 | | 1 | 7,2 | 40,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | | 0,04 | 2,61 | 0 | 0 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 609 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5,6 | | 5,0 | 8,3 | 100 | 0,06 | 0,56 | 0,03 | 1,30 | | 0,24 | 204 | 22,40 | 152 | 0 | 150 | 0 | 0,30 | 0 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1010** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1335 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| КЕКС «Столичный» С ИЗЮМОМ | 75 | 4,4 | | 13.8 | 43.1 | 315 | 0,07 | 0,0 | 0,09 | 0,0 | | 0,1 | 27.5 | 17 | 63.8 | 1.2 | 166 |  |  |  | 446 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **5,6** | | **14,1** | **84** | **487,7** | **0,15** | **8,8** | **0,2** | **1,5** | | **0,22** | **62,5** | **55,8** | **100,7** | **2,16** | **311,5** | **2** | **0,2** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 150 | 1,81 | | 14,81 | 10,66 | 184,33 | 0,07 | 5,46 | 0,37 | 0 | | 0,07 | 23,47 | 24,91 | 55,09 | 0,57 | 77,01 | 4,65 | 0,48 | 0 | 82 | 2013 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 250/100 | 33,35 | | 27,81 | 49,59 | 582,12 | 0,63 | 26,44 | 0,07 | 0,54 | | 0,2 | 400,7 | 82,33 | 404,16 | 0,95 | 226,1 | 42,53 | 1,5 | 0 | 284 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ | 200 | 0,3 | | 0 | 18,3 | 75,5 | 0 | 0,12 | 0 | 0 | | 0,01 | 23,35 | 5,87 | 10,40 | 0,81 | 87,91 | 0 | 0,01 | 0 | 531 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5,6 | | 5,0 | 8,3 | 100 | 0,06 | 0,56 | 0,03 | 1,30 | | 0,24 | 204 | 22,40 | 152 | 0 | 150 | 0 | 0,30 | 0 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** | **47,96** | | **48,32** | **131,75** | **1155,75** | **0,89** | **32,58** | **0,47** | **1,84** | | **0,57** | **669,97** | **158,91** | **698,6** | **5,03** | **673,52** | **49,98** | **2,3** | **0** |  |  |
| **Всего за день: 1375 г** | | **53,6** | | **62,4** | **215,7** | **1643,4** | **1** | **41,4** | **0,7** | **3,3** | | **0,8** | **732,5** | **214,7** | **799,3** | **7,2** | **985** | **52** | **2,5** | **0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 50 | 1.7 | | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.80 | | 0.02 | 9.60 | 4.09 | 19.48 | 0.29 | 12.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2016 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.9 | 40.8 | 0.05 | 4.00 | 0.01 | 1.50 | | 0.05 | 26.00 | 17.20 | 9.90 | 0.60 | 69.50 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Пирожки печеные с картофелем и луком | 60 | 4,1 | | 3,2 | 23,8 | 140 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 406/467 |  |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **7** | | **7,7** | **92,2** | **463,8** | **0,1** | **9,8** | **0,13** | **2,3** | | **0,14** | **44,6** | **42,89** | **56,38** | **1,25** | **157,81** | **2** | **0,2** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 150 | 1,35 | | 7,46 | 6,63 | 99,06 | 0,05 | 4,12 | 0 | 0 | | 0,03 | 34,27 | 19,81 | 31,35 | 1,28 | 46,05 | 0 | 0 | 0 | 20 | 2016 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 14,05 | | 8,75 | 7,1 | 138,37 | 0,14 | 15,49 | 0,25 | 1,87 | | 0,11 | 37,56 | 19,34 | 68,29 | 1,36 | 135,6 | 9,12 | 0,5 | 0,006 | 349 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 250 | 5,25 | | 8,75 | 35,1 | 240,64 | 0,2 | 17 | 0,6 | 1,2 | | 0,2 | 60,56 | 31,29 | 125,81 | 1,32 | 150,81 | 11,75 | 0,66 | 0 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.5 | | 3.7 | 10.0 | 88.1 | 0.03 | 0.57 | 0.02 | 0.00 | | 0.12 | 118.30 | 19.73 | 89.23 | 0.42 | 46.67 | 9.90 | 0.00 | 0.00 | 508 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1260 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с маком (молокозавод) | 120 | 7,84 | | 13,12 | 62,7 | 400 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 418 |  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| Шоколадные конфеты | 100 | 1,8 | | 6,24 | 47,1 | 241 |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **10,24** | | **19,36** | **141,8** | **772,9** | **0.03** | **4.80** | **0.10** | **0.00** | | **0.07** | **9.00** | **21.60** | **27.00** | **0.36** | **76.00** | **0.00** | **0.00** | **0.00** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 150 | 1,81 | | 14,81 | 10,66 | 184,33 | 0,07 | 5,46 | 0,37 | 0 | | 0,07 | 23,47 | 24,91 | 55,09 | 0,57 | 77,01 | 4,65 | 0,48 | 0 | 82 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 250/100 | 27,78 | | 27 | 53,89 | 472,67 | 0,25 | 24,3 | 0,34 | 1,96 | | 0,35 | 227,01 | 47,01 | 220,49 | 2,69 | 166,29 | 15,15 | 0,66 | 0 | 412 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1.5 | | 1.6 | 12.2 | 69.0 | 0.01 | 0.28 | 0.01 | 0.00 | | 0.07 | 59.65 | 8.97 | 39.71 | 0.21 | 21.54 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2007 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5,6 | | 5,0 | 8,3 | 100 | 0,06 | 0,56 | 0,03 | 1,30 | | 0,24 | 204 | 22,40 | 152 | 0 | 150 | 0 | 0,30 | 0 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1000** |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Всего за день: 1420 г** | |  | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 65 | 6.8 | | 9.9 | 14.6 | 175.8 | 0.05 | 0.06 | 0.06 | 0.80 | | 0.07 | 156.32 | 14.51 | 103.44 | 0.36 | 14.20 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 96 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 0.03 | 4.80 | 0.10 | 0.00 | | 0.07 | 9.00 | 21.60 | 27.00 | 0.36 | 76.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ | 200 | 5.6 | | 5.0 | 8.3 | 100.0 | 0.06 | 0.56 | 0.03 | 1.30 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.00 | 150.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 536 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **465** | **13** | | **14,9** | **54,9** | **407,7** | **0,14** | **5,42** | **0,19** | **2,1** | | **0,38** | **369,32** | **58,81** | **282,44** | **0,72** | **240,2** |  | **0,5** |  |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 150 | 2,22 | | 14,92 | 16,39 | 209,88 | 0,07 | 30,93 | 0,18 | 1,6 | | 0,1 | 120,52 | 25,98 | 76,68 | 0,9 | 79,08 | 15,25 | 0,06 | 0 | 65 | 2013 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 150 | 13,95 | | 16,06 | 25,39 | 301,29 | 0,31 | 0,18 | 0,06 | 1,95 | | 0,17 | 71,74 | 26,23 | 115,72 | 1,75 | 67,66 | 12 | 0,94 | 0,007 | 386 | 2013 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 250 | 4,33 | | 7,7 | 26,25 | 194,05 | 0,15 | 20,51 | 0,15 | 1,17 | | 0,1 | 156,78 | 22,74 | 110,21 | 1,77 | 80,98 | 8,72 | 1,77 | 0 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | | 0,3 | 24,3 | 114,9 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | | 0,02 | 10,35 | 14,85 | 37,80 | 0,90 | 64,50 | 0 | 0,01 | 0 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,2 | | 0,4 | 20,6 | 98,9 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | | 0,03 | 8,10 | 8,55 | 39,15 | 1,80 | 68,00 | 2,80 | 0 | 0 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,5 | | 0 | 9,7 | 38,7 | 0,01 | 0,50 | 0 | 0 | | 0,01 | 7,88 | 1,71 | 0 | 0 | 0,87 | 0 | 0 | 0 | 527 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **27,9** | | **39,38** | **122,63** | **957,72** | **0,67** | **52,12** | **0,39** | **4,72** | | **0,43** | **375,37** | **100,06** | **379,56** | **7,12** | **361,09** | **38,77** | **2,78** | **0,007** |  |  |
| **Всего за день: 1315 г** | | **40,9** | | **54,3** | **177,5** | **1365,4** | **0,8** | **57,5** | **0,6** | **6,8** | | **0,8** | **744,7** | **158,9** | **662** | **7,8** | **601,3** | **38,8** | **3,3** | **0,007** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Начальник управления образования: И.Н. Корнилова**