**Приложение №2**

**к распоряжению и.о. главы**

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

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

**Примерное цикличное 20-дневное меню двухразового горячего питания 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 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 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 7.2 | 7.4 | 36.6 | 242.2 | 0.07 | 0.82 | 0.03 | 0.40 | 0.18 | 166.93 | 7.23 | 135.67 | 0.20 | 46.90 | 14.26 | 0.20 | 0.00 | 268 | 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:** | **535** | **18.4** | **21.3** | **82.2** | **595.7** | 0.21 | 5.50 | 0.12 | 2.70 | 0.44 | 479.23 | 58.68 | 348.12 | 1.51 | 179.08 | 27.06 | 0.60 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.7 | 3.6 | 2.7 | 47.2 | 0.03 | 6.90 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 9.61 | 17.74 | 0.53 | 37.66 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2016 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 6.2 | 6.5 | 16.7 | 149.8 | 0.09 | 8.54 | 0.08 | 0.80 | 0.07 | 34.23 | 16.14 | 89.01 | 0.51 | 79.89 | 15.02 | 0.40 | 0.005 | 149 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 90 | 8.4 | 9.6 | 15.2 | 180.7 | 0.19 | 0.11 | 0.04 | 1.40 | 0.13 | 43.04 | 15.74 | 69.41 | 0.66 | 40.59 | 7.20 | 0.50 | 0.005 | 386 | 2013 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 150 | 3.4 | 5.9 | 16.1 | 132.1 | 0.05 | 11.90 | 0.10 | 1.10 | 0.08 | 61.00 | 20.31 | 66.61 | 0.50 | 83.62 | 6.15 | 0.30 | 0.00 | 440 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.5 | 0.5 | 22.6 | 108.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 8.91 | 9.41 | 43.07 | 1.98 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 13.5 | 56.9 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **815** | **26.8** | **26.7** | **116.0** | **803.3** | 0.51 | 29.05 | 0.28 | 3.30 | 0.38 | 182.01 | 93.46 | 335.16 | 6.05 | 505.98 | 33.55 | 1.21 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.2** | **48.0** | **198.2** | **1 399.0** | 0.72 | 34.55 | 0.40 | 6.00 | 0.82 | 661.24 | 152.14 | 683.28 | 7.56 | 685.06 | 60.61 | 1.81 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2.6 | 4.2 | 17.1 | 116.7 | 0.07 | 0.00 | 0.02 | 1.08 | 0.05 | 7.76 | 10.40 | 27.22 | 0.54 | 11.47 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 99 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200 | 7.4 | 8.1 | 31.4 | 218.1 | 0.05 | 0.57 | 0.04 | 1.06 | 0.12 | 235.37 | 31.45 | 85.78 | 0.82 | 40.33 | 24.90 | 0.00 | 0.01 | 253 | 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:** | **500** | **20.0** | **17.7** | **86.0** | **572.6** | 0.25 | 1.13 | 0.09 | 3.44 | 0.44 | 459.55 | 82.07 | 310.36 | 2.44 | 279.20 | 24.90 | 0.41 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 80 | 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 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 1.0 | 2.1 | 14.9 | 82.6 | 0.05 | 3.49 | 0.06 | 0.20 | 0.05 | 20.60 | 13.62 | 28.59 | 0.54 | 60.70 | 17.39 | 0.10 | 0.00 | 164 | 2013 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 90 | 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 | 150 | 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 | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.28 | 11.88 | 30.24 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.3 | 16.4 | 79.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.48 | 6.84 | 31.32 | 1.44 | 54.40 | 2.24 | 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:** | **820** | **27.2** | **27.7** | **105.1** | **788.7** | 0.44 | 34.37 | 0.31 | 2.44 | 0.43 | 168.30 | 73.49 | 319.57 | 4.90 | 372.16 | 33.00 | 1.31 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.2** | **45.4** | **191.1** | **1 361.3** | 0.69 | 35.50 | 0.40 | 5.88 | 0.87 | 627.85 | 155.56 | 629.93 | 7.34 | 651.36 | 57.90 | 1.72 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 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 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 200 | 12.6 | 13.8 | 6.6 | 221.2 | 0.05 | 1.97 | 0.02 | 2.29 | 0.43 | 225.60 | 14.28 | 157.73 | 0.88 | 51.87 | 22.01 | 0.30 | 0.01 | 308 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **19.4** | **18.7** | **80.5** | **586.1** | 0.15 | 8.89 | 0.06 | 3.09 | 0.50 | 276.15 | 44.02 | 247.41 | 2.61 | 163.68 | 22.01 | 0.31 | 0.01 |  |  |
| **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 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 4.5 | 6.6 | 14.7 | 136.3 | 0.05 | 8.93 | 0.02 | 0.80 | 0.06 | 90.43 | 11.37 | 61.18 | 0.40 | 63.41 | 14.44 | 0.30 | 0.005 | 147 | 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 | 0.00 | 271 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 0.09 | 12.38 | 0.09 | 0.80 | 0.06 | 94.66 | 13.73 | 71.95 | 0.65 | 48.89 | 6.10 | 0.50 | 0.00 | 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:** | **870** | **28.8** | **28.7** | **110.5** | **819.4** | 0.54 | 25.65 | 0.36 | 2.70 | 0.32 | 359.10 | 112.52 | 441.40 | 4.56 | 466.37 | 39.94 | 1.58 | 0.005 |  |  |
| **Всего за день:** | | **48.2** | **47.4** | **191.0** | **1 405.5** | 0.69 | 34.54 | 0.42 | 5.79 | 0.82 | 635.25 | 156.54 | 688.81 | 7.17 | 630.05 | 61.95 | 1.89 | 0.015 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 СЫРОМ | 55 | 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 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.4 | 6.5 | 32.5 | 210.4 | 0.05 | 0.61 | 0.03 | 0.50 | 0.14 | 155.32 | 17.60 | 100.01 | 0.39 | 50.96 | 11.05 | 0.20 | 0.00 | 274 | 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:** | **555** | **16.6** | **20.4** | **78.1** | **563.9** | 0.19 | 5.29 | 0.12 | 2.80 | 0.40 | 467.62 | 69.05 | 312.46 | 1.70 | 183.14 | 23.85 | 0.60 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0.6 | 3.6 | 2.1 | 43.8 | 0.03 | 4.01 | 0.04 | 0.50 | 0.02 | 9.99 | 8.74 | 18.50 | 0.21 | 31.43 | 1.43 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2016 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 4.8 | 8.0 | 12.5 | 141.4 | 0.09 | 5.87 | 0.10 | 0.54 | 0.06 | 112.07 | 11.88 | 70.00 | 0.40 | 89.28 | 16.46 | 0.30 | 0.005 | 133 | 2013 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 90 | 11.8 | 7.9 | 10.6 | 150.9 | 0.16 | 6.70 | 0.14 | 0.64 | 0.19 | 22.43 | 13.63 | 110.07 | 1.25 | 60.45 | 8.10 | 0.56 | 0.005 | 404 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 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 | 0.00 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.2 | 17.7 | 73.6 | 0.01 | 2.40 | 0.00 | 0.70 | 0.01 | 22.00 | 7.00 | 3.96 | 0.30 | 18.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **29.0** | **25.9** | **117.9** | **810.6** | 0.56 | 29.18 | 0.32 | 3.18 | 0.47 | 224.96 | 88.10 | 378.68 | 5.86 | 449.17 | 37.81 | 1.27 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.6** | **46.3** | **196.0** | **1 374.5** | 0.75 | 34.47 | 0.44 | 5.98 | 0.87 | 692.58 | 157.15 | 691.14 | 7.56 | 632.31 | 61.66 | 1.87 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 8.4 | 12.6 | 38.8 | 312.7 | 0.07 | 0.96 | 0.07 | 1.12 | 0.17 | 265.40 | 25.50 | 177.32 | 0.78 | 41.33 | 13.72 | 0.10 | 0.00 | 275 | 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 |
| 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:** | **550** | **16.2** | **16.9** | **82.0** | **556.5** | 0.21 | 5.53 | 0.10 | 2.62 | 0.36 | 420.05 | 77.28 | 314.25 | 2.70 | 222.00 | 25.62 | 0.31 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 2.5 | 5.0 | 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 | 0.00 | 1 | 2013 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 4.5 | 6.6 | 11.6 | 114.0 | 0.06 | 1.43 | 0.08 | 0.20 | 0.09 | 25.85 | 14.02 | 70.92 | 0.14 | 60.17 | 14.80 | 0.40 | 0.005 | 139 | 2013 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 100 | 9.3 | 10.7 | 16.9 | 200.9 | 0.21 | 0.12 | 0.04 | 1.56 | 0.14 | 47.83 | 17.49 | 77.15 | 0.73 | 45.11 | 8.00 | 0.56 | 0.005 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.4 | 5.6 | 14.1 | 122.8 | 0.07 | 26.08 | 0.08 | 1.10 | 0.06 | 76.24 | 15.83 | 60.21 | 0.68 | 100.17 | 5.30 | 0.20 | 0.00 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 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 | 180 | 0.5 | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.01 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.09 | 1.54 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **840** | **27.8** | **28.7** | **111.2** | **805.7** | 0.54 | 31.18 | 0.31 | 3.16 | 0.45 | 238.96 | 77.93 | 337.93 | 4.74 | 418.84 | 35.45 | 1.47 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **44.0** | **45.6** | **193.2** | **1 362.2** | 0.75 | 36.71 | 0.41 | 5.78 | 0.81 | 659.01 | 155.21 | 652.18 | 7.44 | 640.84 | 61.07 | 1.78 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7.1 | 7.9 | 33.9 | 236.0 | 0.12 | 8.17 | 0.04 | 1.80 | 0.29 | 206.08 | 25.79 | 209.03 | 0.30 | 59.47 | 15.90 | 0.46 | 0.005 | 258 | 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:** | **500** | **15.3** | **18.0** | **90.0** | **584.3** | 0.24 | 8.45 | 0.09 | 1.95 | 0.41 | 285.38 | 61.49 | 318.30 | 2.15 | 198.61 | 20.40 | 0.47 | 0.005 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0.6 | 3.6 | 2.1 | 43.8 | 0.03 | 4.01 | 0.04 | 0.50 | 0.02 | 9.99 | 8.74 | 18.50 | 0.21 | 31.43 | 1.43 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/20 | 6.2 | 6.7 | 12.2 | 135.5 | 0.09 | 7.30 | 0.14 | 1.40 | 0.14 | 122.98 | 18.90 | 89.45 | 0.47 | 115.58 | 23.86 | 0.30 | 0.005 | 154 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 110 | 10.8 | 11.2 | 14.3 | 201.3 | 0.09 | 4.58 | 0.08 | 1.55 | 0.18 | 122.10 | 21.40 | 70.57 | 0.72 | 54.80 | 4.84 | 0.60 | 0.00 | 322 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 0.09 | 12.38 | 0.09 | 0.80 | 0.06 | 94.66 | 13.73 | 71.95 | 0.65 | 48.89 | 6.10 | 0.50 | 0.00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.8 | 61.6 | 0.00 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.95 | 4.03 | 6.77 | 0.10 | 23.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 515 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **840** | **28.6** | **27.1** | **113.2** | **815.9** | 0.45 | 29.35 | 0.35 | 4.25 | 0.47 | 383.82 | 94.88 | 349.58 | 5.39 | 432.98 | 39.59 | 1.41 | 0.005 |  |  |
| **Всего за день:** | | **43.9** | **45.1** | **203.2** | **1 400.2** | 0.69 | 37.80 | 0.44 | 6.20 | 0.88 | 669.20 | 156.37 | 667.88 | 7.54 | 631.59 | 59.99 | 1.88 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 3.4 | 4.3 | 21.9 | 139.7 | 0.05 | 0.00 | 0.02 | 0.80 | 0.03 | 9.83 | 7.37 | 34.78 | 0.82 | 14.70 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 99 | 2013 |
| КАША БОЯРСКАЯ | 200 | 9.2 | 10.8 | 38.2 | 276.5 | 0.16 | 4.64 | 0.06 | 0.61 | 0.19 | 191.17 | 24.13 | 143.53 | 0.34 | 58.87 | 13.65 | 0.20 | 0.00 | 267 | 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:** | **550** | **17.0** | **19.1** | **91.1** | **593.9** | 0.30 | 9.26 | 0.11 | 2.91 | 0.41 | 356.98 | 68.44 | 287.32 | 2.11 | 191.55 | 26.45 | 0.41 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1.9 | 5.0 | 6.3 | 78.1 | 0.03 | 2.72 | 0.11 | 0.00 | 0.05 | 32.90 | 6.71 | 50.13 | 0.75 | 37.90 | 2.80 | 0.20 | 0.00 | 27 | 2013 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 200/25 | 1.7 | 4.6 | 15.3 | 99.6 | 0.05 | 5.04 | 0.09 | 0.90 | 0.05 | 73.34 | 8.69 | 43.95 | 0.75 | 73.98 | 4.08 | 0.20 | 0.00 | 151 | 2013 |
| 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 | 40 | 0.3 | 1.5 | 0.3 | 20.0 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 9.52 | 0.97 | 5.00 | 0.02 | 11.02 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2016 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 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 | 0.00 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.39 | 16.34 | 41.58 | 0.99 | 70.95 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.5 | 0.5 | 22.6 | 108.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 8.91 | 9.41 | 43.07 | 1.98 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ГРУШ СУШЕНЫХ | 180 | 0.3 | 0.1 | 12.6 | 52.8 | 0.00 | 7.43 | 0.00 | 0.31 | 0.00 | 20.45 | 9.66 | 0.00 | 0.22 | 0.69 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 531 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **925** | **27.0** | **26.2** | **116.2** | **802.6** | 0.44 | 25.59 | 0.29 | 2.81 | 0.42 | 286.61 | 85.77 | 405.04 | 5.43 | 445.60 | 34.77 | 1.41 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **44.0** | **45.3** | **207.3** | **1 396.5** | 0.74 | 34.85 | 0.40 | 5.72 | 0.83 | 643.59 | 154.21 | 692.36 | 7.54 | 637.15 | 61.22 | 1.82 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.7 | 23.3 | 0.05 | 5.00 | 0.04 | 0.50 | 0.03 | 12.60 | 18.00 | 23.40 | 0.30 | 22.50 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2007 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 180 | 14.4 | 15.3 | 5.8 | 217.9 | 0.08 | 0.36 | 0.03 | 3.02 | 0.40 | 325.78 | 19.64 | 141.10 | 0.55 | 64.04 | 28.25 | 0.50 | 0.005 | 307 | 2013 |
| 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 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **18.4** | **20.0** | **77.9** | **565.0** | 0.23 | 15.16 | 0.20 | 5.82 | 0.57 | 382.98 | 80.53 | 220.88 | 2.10 | 244.35 | 32.25 | 0.70 | 0.005 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | 4.0 | 6.6 | 5.7 | 98.5 | 0.03 | 3.92 | 0.01 | 0.40 | 0.06 | 77.62 | 14.61 | 67.37 | 0.52 | 61.58 | 4.79 | 0.59 | 0.00 | 68 | 2013 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 200 | 4.4 | 6.4 | 11.8 | 123.2 | 0.06 | 6.46 | 0.05 | 0.00 | 0.06 | 42.64 | 14.71 | 70.42 | 0.74 | 67.40 | 14.26 | 0.30 | 0.005 | 137 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/30 | 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 | 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 | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.28 | 11.88 | 30.24 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 4.86 | 5.13 | 23.49 | 1.08 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 12.1 | 51.2 | 0.01 | 1.44 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 11.62 | 3.99 | 3.56 | 0.71 | 100.81 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| ВАФЛИ | 10 | 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:** | **800** | **29.0** | **27.7** | **113.2** | **811.3** | 0.48 | 20.43 | 0.23 | 0.48 | 0.26 | 307.77 | 75.92 | 411.45 | 5.25 | 421.79 | 29.57 | 1.19 | 0.005 |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.4** | **47.7** | **191.1** | **1 376.3** | 0.71 | 35.59 | 0.43 | 6.30 | 0.83 | 690.75 | 156.45 | 632.33 | 7.35 | 666.14 | 61.82 | 1.89 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.9 | 5.9 | 30.6 | 198.7 | 0.06 | 0.52 | 0.03 | 0.50 | 0.12 | 141.02 | 16.87 | 96.03 | 0.37 | 46.72 | 9.00 | 0.10 | 0.00 | 268 | 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:** | **500** | **18.2** | **19.4** | **82.8** | **578.0** | 0.23 | 1.08 | 0.10 | 1.95 | 0.41 | 364.67 | 66.00 | 317.59 | 2.01 | 314.32 | 9.00 | 0.41 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0.8 | 3.9 | 4.0 | 54.5 | 0.01 | 8.02 | 0.00 | 0.40 | 0.07 | 17.27 | 10.30 | 19.84 | 0.62 | 26.19 | 3.11 | 0.20 | 0.00 | 53 | 2013 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 2.0 | 2.3 | 15.4 | 90.6 | 0.09 | 14.68 | 0.06 | 0.80 | 0.11 | 43.65 | 13.87 | 55.97 | 0.98 | 55.43 | 20.14 | 0.30 | 0.00 | 83 | 2016 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 160/40 | 14.5 | 15.0 | 31.1 | 317.5 | 0.17 | 4.72 | 0.22 | 1.30 | 0.16 | 84.78 | 23.97 | 186.55 | 1.16 | 70.12 | 21.67 | 0.70 | 0.01 | 375 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.28 | 11.88 | 30.24 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 4.86 | 5.13 | 23.49 | 1.08 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ СУШЕНЫХ (УРЮК) | 180 | 1.1 | 0.1 | 15.9 | 70.2 | 0.02 | 0.36 | 0.04 | 0.36 | 0.00 | 41.06 | 14.72 | 30.78 | 0.18 | 80.28 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **770** | **27.7** | **27.7** | **114.9** | **801.7** | 0.46 | 33.36 | 0.34 | 3.82 | 0.46 | 262.57 | 85.74 | 362.07 | 5.52 | 340.23 | 48.22 | 1.31 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.9** | **47.1** | **197.7** | **1 379.7** | 0.69 | 34.44 | 0.44 | 5.77 | 0.87 | 627.24 | 151.74 | 679.66 | 7.53 | 654.55 | 57.22 | 1.72 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 55 | 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 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 6.7 | 6.4 | 36.9 | 231.7 | 0.11 | 1.52 | 0.04 | 0.60 | 0.20 | 132.11 | 19.53 | 145.30 | 0.41 | 56.80 | 8.91 | 0.40 | 0.00 | 261 | 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:** | **535** | **17.9** | **20.3** | **82.5** | **585.2** | 0.25 | 6.20 | 0.13 | 2.90 | 0.46 | 444.41 | 70.98 | 357.75 | 1.72 | 188.98 | 21.71 | 0.80 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 100 | 1.9 | 5.2 | 15.1 | 115.3 | 0.12 | 9.64 | 0.00 | 0.60 | 0.05 | 12.57 | 10.15 | 54.37 | 0.43 | 104.78 | 4.86 | 0.40 | 0.00 | 62 | 2013 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7.2 | 3.7 | 13.1 | 114.3 | 0.04 | 5.00 | 0.11 | 0.70 | 0.07 | 29.78 | 10.01 | 44.77 | 0.72 | 89.95 | 21.89 | 0.30 | 0.01 | 159 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 140/60 | 13.1 | 16.2 | 23.4 | 291.6 | 0.15 | 14.56 | 0.20 | 1.40 | 0.21 | 136.05 | 28.17 | 140.50 | 1.11 | 99.64 | 10.82 | 0.34 | 0.00 | 412 | 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 ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.2 | 17.7 | 73.6 | 0.01 | 2.40 | 0.00 | 0.70 | 0.01 | 22.00 | 7.00 | 3.96 | 0.30 | 18.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **800** | **29.4** | **26.0** | **114.2** | **798.6** | 0.45 | 31.60 | 0.31 | 3.40 | 0.39 | 218.85 | 78.73 | 320.55 | 5.26 | 445.41 | 40.37 | 1.05 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.3** | **46.3** | **196.7** | **1 383.8** | 0.70 | 37.80 | 0.44 | 6.30 | 0.85 | 663.26 | 149.71 | 678.30 | 6.98 | 634.39 | 62.08 | 1.85 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 45 | 2.6 | 8.2 | 17.1 | 153.0 | 0.07 | 0.00 | 0.02 | 1.08 | 0.05 | 8.27 | 10.40 | 27.98 | 0.54 | 11.47 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 99 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.39 | 16.34 | 41.58 | 0.99 | 70.95 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8.6 | 8.0 | 31.8 | 233.6 | 0.14 | 2.55 | 0.04 | 0.80 | 0.16 | 228.83 | 19.36 | 144.55 | 0.78 | 54.13 | 9.54 | 0.30 | 0.00 | 262 | 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:** | **500** | **16.8** | **18.1** | **87.9** | **581.9** | 0.29 | 2.83 | 0.07 | 1.88 | 0.29 | 308.14 | 55.07 | 253.82 | 2.72 | 222.71 | 14.04 | 0.41 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 80 | 1.0 | 4.2 | 5.8 | 65.3 | 0.02 | 6.71 | 0.03 | 0.50 | 0.03 | 16.44 | 12.17 | 20.36 | 0.15 | 38.08 | 0.29 | 0.00 | 0.00 | 54 | 2016 |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 200 | 5.0 | 8.1 | 13.8 | 153.0 | 0.07 | 5.68 | 0.02 | 0.80 | 0.17 | 87.96 | 18.22 | 79.98 | 0.30 | 52.46 | 8.17 | 0.30 | 0.005 | 136 | 2013 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 120 | 9.6 | 5.9 | 2.2 | 100.6 | 0.09 | 6.64 | 0.20 | 0.90 | 0.21 | 87.87 | 29.34 | 153.54 | 0.52 | 42.63 | 29.59 | 0.57 | 0.005 | 267 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 0.09 | 12.38 | 0.09 | 0.80 | 0.06 | 94.66 | 13.73 | 71.95 | 0.65 | 48.89 | 6.10 | 0.50 | 0.00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.28 | 11.88 | 30.24 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.3 | 16.4 | 79.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.48 | 6.84 | 31.32 | 1.44 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 13.5 | 56.9 | 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 |
| ВАТРУШКИ | 60 | 5.0 | 4.0 | 24.2 | 152.6 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 0.91 | 0.03 | 4.54 | 1.05 | 10.41 | 0.14 | 11.08 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 410 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **890** | **29.0** | **27.6** | **111.3** | **816.6** | 0.40 | 33.01 | 0.36 | 3.91 | 0.56 | 319.14 | 97.66 | 401.76 | 4.71 | 411.16 | 47.99 | 1.38 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.8** | **45.7** | **199.2** | **1 398.5** | 0.69 | 35.84 | 0.43 | 5.79 | 0.85 | 627.28 | 152.73 | 655.58 | 7.43 | 633.87 | 62.03 | 1.79 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 80 | 2.2 | 2.9 | 6.2 | 59.5 | 0.06 | 2.98 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 13.42 | 14.06 | 41.57 | 0.17 | 24.57 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 12 | 2016 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 12.0 | 12.7 | 4.8 | 181.7 | 0.07 | 0.30 | 0.03 | 2.44 | 0.33 | 271.69 | 16.38 | 117.67 | 0.46 | 53.41 | 23.56 | 0.42 | 0.005 | 307 | 2013 |
| 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 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **17.1** | **20.1** | **79.4** | **565.0** | 0.23 | 13.08 | 0.16 | 4.74 | 0.50 | 329.71 | 73.33 | 215.62 | 1.88 | 235.79 | 25.56 | 0.72 | 0.005 |  |  |
| **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 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 1.7 | 4.1 | 10.6 | 85.7 | 0.08 | 0.40 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 81.68 | 8.99 | 49.42 | 0.31 | 67.46 | 13.36 | 0.20 | 0.00 | 160 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 50/40 | 12.9 | 10.3 | 0.7 | 146.9 | 0.15 | 1.39 | 0.09 | 0.10 | 0.11 | 73.53 | 4.82 | 189.27 | 0.84 | 73.16 | 6.27 | 0.33 | 0.005 | 406 | 2013 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 150 | 3.4 | 5.9 | 16.1 | 132.1 | 0.05 | 11.90 | 0.10 | 1.10 | 0.08 | 61.00 | 20.31 | 66.61 | 0.50 | 83.62 | 6.15 | 0.30 | 0.00 | 440 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ГРУШ СУШЕНЫХ | 180 | 0.3 | 0.1 | 12.6 | 52.8 | 0.00 | 7.43 | 0.00 | 0.31 | 0.00 | 20.45 | 9.66 | 0.00 | 0.22 | 0.69 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 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:** | **850** | **27.8** | **26.3** | **112.2** | **798.4** | 0.47 | 21.64 | 0.27 | 1.51 | 0.33 | 303.48 | 81.55 | 424.94 | 5.64 | 449.11 | 32.04 | 1.04 | 0.005 |  |  |
| **Всего за день:** | | **44.9** | **46.4** | **191.6** | **1 363.4** | 0.70 | 34.72 | 0.43 | 6.25 | 0.83 | 633.19 | 154.88 | 640.56 | 7.52 | 684.90 | 57.60 | 1.76 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ | 200 | 5.9 | 6.5 | 16.8 | 150.0 | 0.09 | 0.73 | 0.03 | 0.30 | 0.25 | 255.34 | 25.02 | 144.01 | 0.12 | 66.43 | 13.13 | 0.37 | 0.00 | 170 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **16.4** | **18.7** | **82.8** | **566.2** | 0.24 | 1.35 | 0.09 | 0.45 | 0.44 | 404.97 | 71.49 | 312.68 | 2.11 | 232.51 | 23.93 | 0.38 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.1 | 3.0 | 3.8 | 46.9 | 0.02 | 1.63 | 0.07 | 1.00 | 0.03 | 19.74 | 4.03 | 30.08 | 0.45 | 22.74 | 1.68 | 0.12 | 0.00 | 27 | 2013 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 5.7 | 6.9 | 11.4 | 130.1 | 0.05 | 3.77 | 0.15 | 0.90 | 0.06 | 36.67 | 12.82 | 69.73 | 0.25 | 74.98 | 15.10 | 0.45 | 0.005 | 164 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 100 | 9.3 | 10.7 | 16.9 | 200.9 | 0.21 | 0.12 | 0.04 | 1.56 | 0.14 | 47.83 | 17.49 | 77.15 | 0.73 | 45.11 | 8.00 | 0.56 | 0.005 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 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 | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.2 | 12.9 | 54.3 | 0.01 | 2.40 | 0.00 | 0.70 | 0.01 | 22.00 | 7.00 | 3.96 | 0.30 | 18.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **830** | **28.1** | **27.3** | **113.0** | **791.5** | 0.51 | 34.00 | 0.34 | 5.26 | 0.37 | 224.62 | 85.25 | 333.47 | 5.45 | 420.54 | 33.44 | 1.34 | 0.005 |  |  |
| **Всего за день:** | | **44.5** | **46.0** | **195.8** | **1 357.7** | 0.75 | 35.35 | 0.43 | 5.71 | 0.81 | 629.59 | 156.74 | 646.15 | 7.56 | 653.05 | 57.37 | 1.72 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.28 | 11.88 | 30.24 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША БОЯРСКАЯ | 200 | 9.2 | 10.8 | 38.2 | 276.5 | 0.16 | 4.64 | 0.06 | 0.61 | 0.19 | 191.17 | 24.13 | 144.53 | 0.44 | 58.87 | 13.65 | 0.20 | 0.00 | 267 | 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 |
| 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:** | **550** | **16.3** | **23.0** | **76.7** | **569.9** | 0.29 | 9.21 | 0.13 | 2.26 | 0.39 | 344.77 | 72.94 | 275.42 | 2.20 | 228.14 | 25.55 | 0.41 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 100 | 2.5 | 5.0 | 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 | 0.00 | 1 | 2013 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200/30 | 6.6 | 2.7 | 14.6 | 109.7 | 0.09 | 7.41 | 0.03 | 0.80 | 0.10 | 33.09 | 17.74 | 119.89 | 0.38 | 90.79 | 18.38 | 0.00 | 0.01 | 90 | 2016 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 110 | 10.8 | 11.2 | 14.3 | 201.3 | 0.09 | 4.58 | 0.08 | 1.55 | 0.18 | 122.10 | 21.40 | 70.57 | 0.72 | 54.80 | 4.84 | 0.60 | 0.00 | 322 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 0.09 | 12.38 | 0.09 | 0.80 | 0.06 | 94.66 | 13.73 | 71.95 | 0.65 | 48.89 | 6.10 | 0.50 | 0.00 | 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 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0.1 | 0.1 | 18.6 | 76.7 | 0.01 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 15.40 | 4.01 | 8.51 | 0.59 | 21.37 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 520 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **890** | **29.5** | **24.4** | **118.4** | **815.2** | 0.46 | 28.57 | 0.31 | 3.45 | 0.49 | 345.13 | 82.96 | 393.01 | 5.35 | 415.56 | 36.67 | 1.41 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.8** | **47.4** | **195.1** | **1 385.1** | 0.75 | 37.78 | 0.44 | 5.71 | 0.88 | 689.90 | 155.90 | 668.43 | 7.55 | 643.70 | 62.22 | 1.82 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 9.32 | 13.37 | 34.02 | 0.81 | 58.05 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.4 | 6.5 | 32.5 | 210.4 | 0.05 | 0.61 | 0.03 | 0.50 | 0.14 | 155.32 | 17.60 | 100.01 | 0.39 | 50.96 | 11.05 | 0.20 | 0.00 | 274 | 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:** | **500** | **18.4** | **20.1** | **82.7** | **586.4** | 0.17 | 1.18 | 0.11 | 1.32 | 0.41 | 435.07 | 55.20 | 322.40 | 1.96 | 288.18 | 13.71 | 0.51 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1.0 | 6.0 | 3.6 | 73.0 | 0.05 | 6.68 | 0.07 | 0.83 | 0.03 | 16.65 | 14.57 | 30.83 | 0.35 | 52.38 | 2.38 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 4.4 | 4.4 | 15.6 | 120.1 | 0.19 | 7.74 | 0.18 | 0.90 | 0.14 | 30.88 | 26.93 | 77.50 | 1.85 | 118.05 | 21.21 | 0.40 | 0.005 | 83 | 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 | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.28 | 11.88 | 30.24 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 4.86 | 5.13 | 23.49 | 1.08 | 40.80 | 1.68 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ | 180 | 0.4 | 0.1 | 11.1 | 46.7 | 0.02 | 20.80 | 0.00 | 1.80 | 0.01 | 18.46 | 6.29 | 9.32 | 0.13 | 22.30 | 0.90 | 0.10 | 0.00 | 392 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **27.5** | **24.9** | **115.5** | **800.0** | 0.53 | 35.42 | 0.32 | 4.41 | 0.39 | 190.96 | 89.55 | 361.33 | 4.92 | 390.69 | 43.22 | 1.21 | 0.015 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.9** | **45.0** | **198.2** | **1 386.4** | 0.70 | 36.60 | 0.43 | 5.73 | 0.80 | 626.03 | 144.75 | 683.73 | 6.88 | 678.87 | 56.93 | 1.72 | 0.015 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 50 | 3.4 | 4.3 | 21.9 | 139.7 | 0.05 | 0.00 | 0.02 | 0.80 | 0.03 | 9.83 | 7.37 | 34.78 | 0.82 | 14.70 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 99 | 2013 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 200 | 8.5 | 8.1 | 42.9 | 278.4 | 0.18 | 0.95 | 0.04 | 0.70 | 0.22 | 224.65 | 32.96 | 136.93 | 0.22 | 51.02 | 11.61 | 0.30 | 0.00 | 173 | 2007 |
| 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:** | **550** | **16.3** | **16.4** | **95.8** | **595.8** | 0.32 | 5.57 | 0.09 | 3.00 | 0.44 | 390.46 | 77.27 | 280.72 | 1.99 | 183.70 | 24.41 | 0.51 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.7 | 3.6 | 2.7 | 47.2 | 0.03 | 6.90 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | 9.50 | 9.61 | 17.74 | 0.53 | 37.66 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2016 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 4.5 | 6.6 | 14.7 | 136.3 | 0.05 | 8.93 | 0.02 | 0.80 | 0.06 | 90.43 | 11.37 | 61.18 | 0.40 | 63.41 | 4.44 | 0.30 | 0.005 | 147 | 2013 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 125/75 | 14.2 | 17.7 | 25.0 | 316.0 | 0.13 | 11.25 | 0.25 | 1.90 | 0.18 | 105.75 | 26.19 | 184.60 | 0.88 | 156.69 | 23.65 | 0.90 | 0.005 | 290 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.39 | 16.34 | 41.58 | 0.99 | 70.95 | 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 | 0.2 | 0.2 | 13.5 | 56.9 | 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 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **775** | **27.6** | **29.8** | **110.5** | **822.1** | 0.40 | 28.68 | 0.33 | 2.70 | 0.36 | 240.69 | 76.49 | 348.21 | 5.55 | 508.73 | 32.99 | 1.21 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **43.9** | **46.2** | **206.3** | **1 417.9** | 0.72 | 34.25 | 0.42 | 5.70 | 0.80 | 631.15 | 153.76 | 628.93 | 7.54 | 692.43 | 57.40 | 1.72 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 200 | 12.6 | 13.8 | 6.6 | 221.2 | 0.05 | 1.97 | 0.02 | 2.29 | 0.43 | 225.60 | 14.28 | 157.73 | 0.88 | 51.87 | 22.01 | 0.30 | 0.01 | 308 | 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 |
| 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:** | **550** | **15.5** | **18.3** | **75.0** | **545.0** | 0.15 | 11.77 | 0.15 | 4.59 | 0.57 | 270.20 | 57.17 | 214.11 | 2.13 | 209.68 | 24.01 | 0.50 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 80 | 1.0 | 7.9 | 5.7 | 98.3 | 0.04 | 3.01 | 0.16 | 0.00 | 0.04 | 17.58 | 13.29 | 29.38 | 0.30 | 41.07 | 2.48 | 0.16 | 0.00 | 82 | 2013 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 200/25 | 1.7 | 4.6 | 15.3 | 99.6 | 0.05 | 5.04 | 0.09 | 0.90 | 0.05 | 73.34 | 8.69 | 43.95 | 0.75 | 73.98 | 4.08 | 0.20 | 0.00 | 151 | 2013 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 120/60 | 18.5 | 15.5 | 27.6 | 283.4 | 0.35 | 14.69 | 0.04 | 0.30 | 0.11 | 222.61 | 45.74 | 269.44 | 0.53 | 125.61 | 23.63 | 0.83 | 0.00 | 284 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.39 | 16.34 | 41.58 | 0.99 | 70.95 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.5 | 0.5 | 22.6 | 108.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 8.91 | 9.41 | 43.07 | 1.98 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **795** | **29.1** | **28.8** | **116.3** | **791.9** | 0.58 | 22.86 | 0.29 | 1.20 | 0.27 | 357.18 | 99.34 | 437.82 | 5.36 | 465.86 | 33.27 | 1.21 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **44.6** | **47.1** | **191.3** | **1 336.9** | 0.73 | 34.63 | 0.44 | 5.79 | 0.84 | 627.38 | 156.51 | 651.93 | 7.49 | 675.54 | 57.28 | 1.71 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 СЫРОМ | 55 | 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 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 8.0 | 8.3 | 40.7 | 269.1 | 0.08 | 0.91 | 0.03 | 0.44 | 0.20 | 185.48 | 8.03 | 150.74 | 0.22 | 52.11 | 15.84 | 0.22 | 0.00 | 268 | 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 |
| 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:** | **555** | **18.9** | **22.2** | **74.2** | **573.8** | 0.21 | 5.54 | 0.12 | 2.74 | 0.44 | 486.10 | 59.47 | 353.31 | 1.60 | 182.48 | 27.74 | 0.62 | 0.00 |  |  |
| **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 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 4.5 | 6.6 | 11.6 | 114.0 | 0.06 | 1.43 | 0.08 | 0.20 | 0.09 | 25.85 | 14.02 | 70.92 | 0.14 | 60.17 | 14.80 | 0.40 | 0.005 | 139 | 2013 |
| 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 | 150 | 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 | 0.00 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 4.8 | 0.4 | 31.6 | 149.3 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 13.46 | 19.31 | 49.14 | 1.17 | 83.85 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.2 | 17.7 | 73.6 | 0.01 | 2.40 | 0.00 | 0.70 | 0.01 | 22.00 | 7.00 | 3.96 | 0.30 | 18.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **895** | **28.8** | **25.0** | **116.8** | **776.7** | 0.49 | 28.83 | 0.32 | 3.20 | 0.40 | 160.24 | 98.03 | 336.99 | 5.32 | 473.81 | 33.92 | 1.21 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.7** | **47.2** | **191.0** | **1 350.5** | 0.70 | 34.37 | 0.44 | 5.94 | 0.84 | 646.34 | 157.50 | 690.30 | 7.42 | 656.29 | 61.66 | 1.83 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7.1 | 7.9 | 33.9 | 236.0 | 0.12 | 8.17 | 0.04 | 1.80 | 0.29 | 206.08 | 25.79 | 209.03 | 0.30 | 59.47 | 15.90 | 0.46 | 0.005 | 258 | 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:** | **500** | **15.3** | **18.0** | **90.0** | **584.3** | 0.24 | 8.45 | 0.09 | 1.95 | 0.41 | 285.38 | 61.49 | 318.30 | 2.15 | 198.61 | 20.40 | 0.47 | 0.005 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ | 60 | 4.0 | 6.6 | 5.7 | 98.5 | 0.03 | 3.92 | 0.01 | 0.40 | 0.06 | 77.62 | 14.61 | 67.37 | 0.52 | 61.58 | 4.79 | 0.59 | 0.00 | 68 | 2013 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 4.8 | 8.0 | 12.5 | 141.4 | 0.09 | 5.87 | 0.10 | 0.54 | 0.06 | 112.07 | 11.88 | 70.00 | 0.40 | 89.28 | 16.46 | 0.30 | 0.005 | 133 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 140/60 | 13.1 | 16.2 | 23.4 | 291.6 | 0.15 | 14.56 | 0.20 | 1.40 | 0.21 | 136.05 | 28.17 | 140.50 | 1.11 | 99.64 | 10.82 | 0.34 | 0.00 | 412 | 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 | 45 | 2.9 | 0.4 | 18.5 | 89.0 | 0.06 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 7.29 | 7.70 | 35.24 | 1.62 | 61.20 | 2.52 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 180 | 0.1 | 0.1 | 12.1 | 51.2 | 0.01 | 1.44 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 11.62 | 3.99 | 3.56 | 0.71 | 100.81 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| МАРМЕЛАД | 10 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 30.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 1.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **745** | **28.6** | **31.6** | **104.2** | **807.5** | 0.45 | 25.79 | 0.31 | 3.75 | 0.39 | 355.00 | 81.20 | 354.47 | 5.26 | 477.01 | 35.31 | 1.24 | 0.005 |  |  |
| **Всего за день:** | | **43.9** | **49.6** | **194.2** | **1 391.8** | 0.69 | 34.24 | 0.40 | 5.70 | 0.80 | 640.38 | 142.69 | 672.77 | 7.41 | 675.62 | 55.71 | 1.71 | 0.01 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 5.4 | 6.5 | 32.5 | 210.4 | 0.05 | 0.61 | 0.03 | 0.50 | 0.14 | 155.32 | 17.60 | 100.01 | 0.39 | 50.96 | 11.05 | 0.20 | 0.00 | 274 | 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:** | **500** | **17.7** | **20.0** | **84.7** | **589.7** | 0.22 | 1.17 | 0.10 | 1.95 | 0.43 | 378.97 | 66.73 | 321.57 | 2.03 | 318.56 | 11.05 | 0.51 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 60 | 0.9 | 6.0 | 6.6 | 84.0 | 0.03 | 15.37 | 0.06 | 0.70 | 0.03 | 48.21 | 10.39 | 30.67 | 0.36 | 43.63 | 10.17 | 0.01 | 0.00 | 65 | 2013 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 200 | 7.2 | 3.7 | 13.1 | 114.3 | 0.04 | 5.00 | 0.11 | 0.70 | 0.07 | 29.78 | 10.01 | 44.77 | 0.72 | 89.95 | 21.89 | 0.30 | 0.01 | 159 | 2013 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 100 | 9.3 | 10.7 | 16.9 | 200.9 | 0.21 | 0.12 | 0.04 | 1.56 | 0.14 | 47.83 | 17.49 | 77.15 | 0.73 | 45.11 | 8.00 | 0.56 | 0.005 | 386 | 2013 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 0.09 | 12.38 | 0.09 | 0.80 | 0.06 | 94.66 | 13.73 | 71.95 | 0.65 | 48.89 | 6.10 | 0.50 | 0.00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **820** | **28.1** | **25.9** | **112.0** | **791.8** | 0.52 | 33.37 | 0.30 | 3.76 | 0.37 | 248.88 | 79.70 | 309.05 | 5.34 | 373.85 | 48.96 | 1.38 | 0.015 |  |  |
| **Всего за день:** | | **45.8** | **45.9** | **196.7** | **1 381.5** | 0.74 | 34.54 | 0.40 | 5.71 | 0.80 | 627.85 | 146.43 | 630.62 | 7.37 | 692.41 | 60.01 | 1.89 | 0.015 |  |  |

**Примерное цикличное 20-дневное меню двухразового горячего питания и пищевая ценность**

**приготовляемых блюд для детей и подростков в возрастной категории 12 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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 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 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 220 | 8.8 | 9.1 | 44.7 | 296.0 | 0.09 | 1.00 | 0.04 | 0.44 | 0.22 | 204.03 | 8.84 | 150.82 | 0.24 | 57.32 | 14.26 | 0.30 | 0.00 | 268 | 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:** | **575** | **20.0** | **23.0** | **90.3** | **649.5** | 0.23 | 5.68 | 0.13 | 2.74 | 0.48 | 516.33 | 60.29 | 363.27 | 1.55 | 189.50 | 27.06 | 0.70 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1.1 | 5.0 | 4.6 | 67.9 | 0.05 | 11.50 | 0.12 | 0.00 | 0.03 | 15.84 | 16.02 | 29.58 | 1.30 | 52.79 | 1.37 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2016 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 7.8 | 8.1 | 20.9 | 187.2 | 0.11 | 10.67 | 0.12 | 0.90 | 0.09 | 42.78 | 20.17 | 101.25 | 1.06 | 89.85 | 15.02 | 0.53 | 0.025 | 149 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 100 | 9.3 | 10.7 | 16.9 | 180.9 | 0.21 | 0.12 | 0.04 | 1.46 | 0.14 | 47.83 | 17.49 | 77.15 | 1.17 | 45.11 | 8.00 | 0.63 | 0,005 | 386 | 2013 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 180 | 4.0 | 7.1 | 19.3 | 158.5 | 0.06 | 14.28 | 0.12 | 1.20 | 0.10 | 73.20 | 24.37 | 79.93 | 1.04 | 90.34 | 6.15 | 0.43 | 0.00 | 440 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 10.6 | 45.3 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **31.5** | **32.0** | **131.1** | **919.3** | 0.60 | 38.17 | 0.40 | 3.56 | 0.44 | 216.77 | 113.53 | 391.77 | 8.78 | 562.01 | 34.70 | 1.60 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.5** | **55.0** | **221.4** | **1 568.8** | 0.83 | 43.85 | 0.53 | 6.30 | 0.92 | 733.10 | 173.82 | 755.04 | 10.33 | 751.51 | 61.76 | 2.30 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2.6 | 4.2 | 17.1 | 116.7 | 0.07 | 0.00 | 0.02 | 1.08 | 0.05 | 7.76 | 10.40 | 27.22 | 0.54 | 11.47 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 99 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 250 | 9.2 | 10.1 | 39.3 | 285.2 | 0.06 | 0.71 | 0.05 | 1.16 | 0.15 | 294.27 | 39.32 | 107.25 | 1.03 | 50.42 | 24.90 | 0.00 | 0.03 | 253 | 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:** | **550** | **21.8** | **19.7** | **93.9** | **639.7** | 0.26 | 1.27 | 0.10 | 3.54 | 0.47 | 518.45 | 89.94 | 331.83 | 2.65 | 289.29 | 24.90 | 0.41 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 3.2 | 8.4 | 11.9 | 136.0 | 0.09 | 5.73 | 0.18 | 1.25 | 0.12 | 27.10 | 11.33 | 71.26 | 1.35 | 90.14 | 6.14 | 0.40 | 0.00 | 72 | 2013 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 1.2 | 2.6 | 18.7 | 103.3 | 0.06 | 4.36 | 0.08 | 0.25 | 0.06 | 25.75 | 17.03 | 35.74 | 1.08 | 75.89 | 17.39 | 0.23 | 0.00 | 164 | 2013 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 14.4 | 13.3 | 9.2 | 213.7 | 0.09 | 0.53 | 0.06 | 0.00 | 0.11 | 28.41 | 17.87 | 135.40 | 1.26 | 41.91 | 4.43 | 0.99 | 0.00 | 325 | 2016 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4.1 | 6.8 | 16.9 | 147.4 | 0.08 | 31.31 | 0.10 | 1.26 | 0.07 | 91.52 | 19.00 | 72.28 | 0.98 | 120.24 | 6.06 | 0.24 | 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:** | **970** | **31.8** | **33.7** | **125.7** | **933.8** | 0.54 | 42.43 | 0.42 | 2.76 | 0.50 | 204.33 | 90.34 | 391.63 | 7.69 | 461.55 | 36.82 | 1.87 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **53.6** | **53.4** | **219.6** | **1 573.5** | 0.80 | 43.70 | 0.52 | 6.30 | 0.97 | 722.78 | 180.28 | 723.46 | 10.34 | 750.84 | 61.72 | 2.28 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **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 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 250 | 15.7 | 17.2 | 10.3 | 259.0 | 0.06 | 2.46 | 0.03 | 2.56 | 0.54 | 282.03 | 17.85 | 177.18 | 1.74 | 64.84 | 22.01 | 0.48 | 0.02 | 308 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **23.2** | **22.2** | **89.1** | **646.8** | 0.17 | 9.38 | 0.07 | 3.36 | 0.62 | 334.65 | 50.56 | 274.42 | 3.65 | 189.55 | 22.01 | 0.49 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1.2 | 9.9 | 7.1 | 122.9 | 0.05 | 3.96 | 0.25 | 0.00 | 0.05 | 21.97 | 16.61 | 36.73 | 0.38 | 51.34 | 3.10 | 0.32 | 0.00 | 82 | 2013 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 5.6 | 8.3 | 18.4 | 170.4 | 0.09 | 11.16 | 0.04 | 0.90 | 0.07 | 113.03 | 14.21 | 69.97 | 1.10 | 79.26 | 14.44 | 0.47 | 0.015 | 147 | 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 | 0.00 | 271 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3.1 | 5.6 | 19.0 | 140.6 | 0.11 | 14.86 | 0.11 | 0.85 | 0.07 | 113.61 | 16.48 | 79.86 | 1.28 | 58.68 | 6.32 | 0.60 | 0.00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ АБРИКОСОВ СУШЕНЫХ (УРЮК) | 200 | 1.2 | 0.1 | 17.7 | 76.5 | 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:** | **980** | **32.6** | **31.5** | **131.2** | **941.1** | 0.63 | 30.56 | 0.45 | 2.85 | 0.36 | 406.41 | 125.76 | 481.05 | 6.61 | 531.41 | 40.72 | 1.97 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **55.8** | **53.7** | **220.3** | **1 587.9** | 0.80 | 39.94 | 0.52 | 6.21 | 0.98 | 741.06 | 176.32 | 755.47 | 10.26 | 720.96 | 62.73 | 2.46 | 0.035 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 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 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 6.8 | 8.1 | 44.6 | 288.0 | 0.06 | 0.76 | 0.04 | 0.63 | 0.18 | 184.19 | 22.00 | 115.04 | 0.69 | 63.71 | 11.05 | 0.25 | 0.00 | 274 | 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:** | **605** | **18.0** | **22.0** | **90.2** | **641.5** | 0.20 | 5.44 | 0.13 | 2.93 | 0.44 | 496.49 | 73.45 | 327.49 | 2.00 | 195.89 | 23.85 | 0.65 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1.0 | 6.0 | 3.6 | 73.0 | 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 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 6.0 | 9.1 | 15.6 | 157.7 | 0.11 | 7.34 | 0.15 | 0.57 | 0.07 | 122.08 | 14.85 | 77.49 | 1.25 | 91.59 | 16.46 | 0.37 | 0.015 | 133 | 2013 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ | 100 | 13.1 | 8.8 | 11.8 | 178.8 | 0.18 | 7.45 | 0.16 | 0.70 | 0.21 | 24.93 | 15.15 | 122.34 | 2.09 | 67.19 | 8.50 | 0.82 | 0.015 | 404 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.8 | 6.3 | 25.3 | 173.2 | 0.14 | 12.24 | 0.05 | 0.86 | 0.14 | 43.60 | 22.52 | 90.57 | 0.95 | 108.56 | 8.46 | 0.48 | 0.00 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.2 | 17.7 | 73.6 | 0.01 | 2.40 | 0.00 | 0.70 | 0.01 | 22.00 | 7.00 | 3.96 | 0.30 | 18.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **33.3** | **31.3** | **132.8** | **935.8** | 0.65 | 36.11 | 0.43 | 3.36 | 0.53 | 253.47 | 105.14 | 425.09 | 8.36 | 510.16 | 39.16 | 1.68 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.3** | **53.3** | **223.0** | **1 577.3** | 0.85 | 41.55 | 0.56 | 6.29 | 0.97 | 749.96 | 178.59 | 752.58 | 10.36 | 706.05 | 63.01 | 2.33 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 250 | 10.6 | 15.8 | 48.5 | 388.4 | 0.09 | 1.20 | 0.09 | 1.40 | 0.21 | 316.75 | 31.88 | 206.65 | 1.28 | 61.66 | 13.72 | 0.23 | 0.00 | 275 | 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 |
| 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:** | **610** | **19.1** | **20.2** | **96.6** | **655.1** | 0.24 | 5.77 | 0.12 | 2.90 | 0.41 | 473.47 | 86.63 | 351.14 | 3.38 | 255.23 | 25.62 | 0.44 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 120 | 2.9 | 6.0 | 12.1 | 114.2 | 0.06 | 3.72 | 0.16 | 0.33 | 0.11 | 73.72 | 3.22 | 54.17 | 0.39 | 70.65 | 4.55 | 0.36 | 0.00 | 1 | 2013 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5.7 | 8.3 | 14.5 | 155.0 | 0.07 | 1.79 | 0.13 | 0.25 | 0.11 | 32.31 | 17.52 | 78.64 | 1.10 | 75.21 | 14.80 | 0.60 | 0.025 | 139 | 2013 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 100 | 9.3 | 10.7 | 16.9 | 200.9 | 0.21 | 0.12 | 0.04 | 1.56 | 0.14 | 47.83 | 17.49 | 77.15 | 1.17 | 45.11 | 8.00 | 0.63 | 0.005 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4.1 | 6.8 | 16.9 | 147.4 | 0.08 | 31.31 | 0.10 | 1.26 | 0.07 | 91.52 | 19.00 | 72.28 | 0.98 | 120.24 | 6.06 | 0.24 | 0.00 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4.5 | 0.6 | 28.8 | 138.5 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 11.34 | 11.97 | 54.81 | 2.52 | 95.20 | 3.92 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.5 | 0.0 | 8.7 | 34.8 | 0.01 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.09 | 1.54 | 0.00 | 0.00 | 0.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 527 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **970** | **32.2** | **32.8** | **132.0** | **951.6** | 0.60 | 37.39 | 0.43 | 3.40 | 0.52 | 278.30 | 91.53 | 389.97 | 7.42 | 497.49 | 37.33 | 1.84 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.3** | **53.0** | **228.6** | **1 606.7** | 0.84 | 43.16 | 0.55 | 6.30 | 0.93 | 751.77 | 178.16 | 741.11 | 10.80 | 752.72 | 62.95 | 2.28 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 10.5 | 11.4 | 40.3 | 325.8 | 0.20 | 8.66 | 0.09 | 1.82 | 0.30 | 232.56 | 37.24 | 221.34 | 0.88 | 74.35 | 16.90 | 0.58 | 0.015 | 258 | 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:** | **550** | **18.7** | **21.5** | **96.4** | **674.1** | 0.32 | 8.94 | 0.14 | 1.97 | 0.42 | 311.86 | 72.94 | 330.61 | 2.73 | 213.49 | 21.40 | 0.59 | 0.015 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 1.0 | 6.0 | 3.6 | 73.0 | 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 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/25 | 7.9 | 8.2 | 15.0 | 165.6 | 0.11 | 7.96 | 0.16 | 1.40 | 0.17 | 135.93 | 23.20 | 99.78 | 1.30 | 141.85 | 23.86 | 0.48 | 0.015 | 154 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 110 | 10.8 | 11.2 | 14.3 | 201.3 | 0.09 | 4.58 | 0.08 | 1.55 | 0.18 | 122.10 | 21.40 | 70.57 | 0.72 | 54.80 | 4.84 | 0.60 | 0.00 | 322 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3.1 | 5.6 | 19.0 | 140.6 | 0.11 | 14.86 | 0.11 | 0.85 | 0.07 | 113.61 | 16.48 | 79.86 | 1.28 | 58.68 | 6.32 | 0.60 | 0.00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4.5 | 0.6 | 28.8 | 138.5 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 11.34 | 11.97 | 54.81 | 2.52 | 95.20 | 3.92 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.8 | 61.6 | 0.00 | 1.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 11.95 | 4.03 | 6.77 | 0.10 | 23.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 515 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **985** | **32.6** | **32.0** | **129.6** | **941.4** | 0.53 | 35.16 | 0.42 | 4.33 | 0.53 | 426.07 | 112.44 | 395.54 | 7.53 | 516.49 | 41.32 | 1.69 | 0.015 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.3** | **53.5** | **226.0** | **1 615.5** | 0.85 | 44.10 | 0.56 | 6.30 | 0.95 | 737.93 | 185.38 | 726.15 | 10.26 | 729.98 | 62.72 | 2.28 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 3.4 | 4.3 | 21.9 | 139.7 | 0.05 | 0.00 | 0.02 | 0.80 | 0.03 | 9.83 | 7.37 | 34.78 | 0.82 | 14.70 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 99 | | 2013 | |
| КАША БОЯРСКАЯ | 250 | 12.8 | 13.9 | 47.8 | 363.5 | 0.20 | 5.40 | 0.14 | 0.76 | 0.24 | 209.07 | 30.18 | 159.49 | 1.06 | 73.62 | 13.65 | 0.50 | 0.00 | 267 | | 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:** | **600** | **20.6** | **22.2** | **100.7** | **680.9** | 0.34 | 10.02 | 0.19 | 3.06 | 0.46 | 374.88 | 74.49 | 303.28 | 2.83 | 206.30 | 26.45 | 0.71 | 0.00 |  | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 120 | 2.3 | 6.0 | 7.5 | 93.8 | 0.04 | 3.26 | 0.13 | 0.00 | 0.06 | 39.48 | 8.05 | 60.16 | 0.90 | 45.48 | 3.06 | 0.24 | 0.00 | 27 | | 2013 | |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 250/25 | 3.3 | 5.9 | 18.7 | 140.7 | 0.06 | 9.16 | 0.11 | 1.10 | 0.06 | 89.60 | 10.62 | 48.70 | 1.55 | 90.39 | 4.08 | 0.42 | 0.00 | 151 | | 2013 | |
| 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 | 0.03 | 351 | | 2013 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 40 | 0.3 | 1.5 | 0.3 | 20.0 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 9.52 | 0.97 | 5.00 | 0.02 | 11.02 | 0.90 | 0.00 | 0.00 | 372 | | 2016 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 200 | 4.2 | 7.0 | 28.1 | 192.5 | 0.16 | 13.60 | 0.05 | 0.96 | 0.16 | 48.45 | 25.03 | 100.65 | 1.06 | 120.65 | 9.40 | 0.53 | 0.00 | 434 | | 2013 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | | 2013 | |
| КОМПОТ ИЗ ГРУШ СУШЕНЫХ | 180 | 0.3 | 0.1 | 12.6 | 52.8 | 0.00 | 7.43 | 0.00 | 0.31 | 0.00 | 20.45 | 9.66 | 0.00 | 0.22 | 0.69 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 531 | | 2013 | |
| **Итого за прием пищи:** | **1065** | **31.5** | **30.3** | **137.2** | **951.9** | 0.52 | 33.65 | 0.34 | 3.17 | 0.49 | 325.48 | 100.60 | 451.91 | 7.43 | 525.92 | 36.25 | 1.80 | 0.03 |  | |  | |
| **Всего за день:** | | **52.1** | **52.5** | **237.9** | **1 632.8** | 0.86 | 43.67 | 0.53 | 6.23 | 0.95 | 700.36 | 175.09 | 755.19 | 10.26 | 732.22 | 62.70 | 2.51 | 0.03 |  | |  | |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.1 | 0.2 | 3.7 | 23.3 | 0.05 | 5.00 | 0.04 | 0.50 | 0.03 | 12.60 | 18.00 | 23.40 | 0.30 | 22.50 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | | 71 | | 2007 | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 16.0 | 17.0 | 6.4 | 252.1 | 0.09 | 0.40 | 0.07 | 3.02 | 0.44 | 352.02 | 21.82 | 156.79 | 1.16 | 71.16 | 28.25 | 0.56 | 0.015 | | 307 | | 2013 | |
| 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 | |
| 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 | |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1.0 | 22.5 | 103.0 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.32 | 2.70 | 9.72 | 0.41 | 42.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 607 | | 2013 | |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **20.2** | **22.4** | **92.1** | **661.4** | 0.20 | 11.20 | 0.23 | 4.32 | 0.57 | 387.54 | 68.21 | 236.39 | 2.52 | 223.97 | 30.25 | 0.56 | 0.01 | |  | |  | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 6.7 | 11.1 | 9.4 | 164.1 | 0.05 | 7.53 | 0.06 | 0.40 | 0.16 | 99.32 | 24.34 | 112.25 | 1.42 | 82.60 | 4.79 | 0.98 | 0.00 | | 68 | | 2013 | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 5.5 | 8.0 | 14.7 | 153.9 | 0.10 | 8.07 | 0.09 | 0.00 | 0.07 | 53.30 | 18.39 | 88.02 | 1.47 | 74.24 | 14.26 | 0.37 | 0.015 | | 137 | | 2013 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70/30 | 10.7 | 9.9 | 2.4 | 141.5 | 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 | 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 | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.28 | 11.88 | 30.24 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 114 | | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.3 | 16.4 | 79.1 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 6.48 | 6.84 | 31.32 | 1.44 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 115 | | 2013 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 10.6 | 45.3 | 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 | |
| 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:** | **1010** | **33.9** | **33.9** | **123.8** | **937.9** | 0.60 | 29.81 | 0.33 | 1.98 | 0.43 | 367.60 | 107.78 | 488.82 | 7.78 | 529.96 | 32.21 | 1.85 | 0.01 | |  | |  | |
| **Всего за день:** | | **54.1** | **56.3** | **215.9** | **1 599.3** | 0.80 | 41.01 | 0.56 | 6.30 | 1.00 | 755.14 | 175.99 | 725.21 | 10.30 | 753.93 | 62.46 | 2.41 | 0.02 | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 7.4 | 7.4 | 38.3 | 258.3 | 0.08 | 0.65 | 0.04 | 0.63 | 0.15 | 176.31 | 21.09 | 120.06 | 1.01 | 58.41 | 11.25 | 0.33 | 0.00 | 268 | 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:** | **550** | **19.7** | **20.9** | **90.5** | **637.6** | 0.25 | 1.21 | 0.11 | 2.08 | 0.44 | 399.96 | 70.22 | 341.62 | 2.65 | 326.01 | 11.25 | 0.64 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1.3 | 6.6 | 6.6 | 90.8 | 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 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 250 | 3.5 | 3.9 | 18.3 | 121.9 | 0.13 | 18.35 | 0.13 | 0.90 | 0.14 | 54.56 | 17.34 | 69.96 | 1.77 | 69.28 | 20.14 | 0.67 | 0.00 | 83 | 2016 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 160/40 | 14.5 | 15.0 | 31.1 | 317.5 | 0.17 | 4.72 | 0.22 | 1.30 | 0.16 | 84.78 | 23.97 | 186.55 | 1.16 | 70.12 | 21.67 | 0.70 | 0.03 | 375 | 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 АБРИКОСОВ СУШЕНЫХ (УРЮК) | 180 | 1.1 | 0.1 | 15.9 | 68.9 | 0.02 | 0.36 | 0.04 | 0.36 | 0.00 | 41.06 | 14.72 | 30.78 | 0.18 | 80.28 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 531 | 2013 |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 4.4 | 5.9 | 16.7 | 117.6 | 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:** | **890** | **31.7** | **32.2** | **133.5** | **930.5** | 0.55 | 42.38 | 0.41 | 4.19 | 0.55 | 290.31 | 102.47 | 412.52 | 7.62 | 411.65 | 51.42 | 1.81 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.4** | **53.1** | **224.0** | **1 568.1** | 0.80 | 43.59 | 0.52 | 6.27 | 0.99 | 690.27 | 172.69 | 754.14 | 10.27 | 737.66 | 62.67 | 2.45 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 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 |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 220 | 8.2 | 7.8 | 45.1 | 293.2 | 0.13 | 1.86 | 0.05 | 0.60 | 0.24 | 161.49 | 23.87 | 167.61 | 1.10 | 69.43 | 8.91 | 0.49 | 0.00 | 261 | 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:** | **575** | **19.4** | **21.7** | **90.7** | **646.7** | 0.27 | 6.54 | 0.14 | 2.90 | 0.50 | 473.79 | 75.32 | 380.06 | 2.41 | 201.61 | 21.71 | 0.89 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 120 | 2.3 | 6.3 | 18.1 | 138.4 | 0.14 | 11.57 | 0.00 | 0.60 | 0.06 | 15.08 | 12.18 | 65.24 | 1.12 | 125.74 | 4.86 | 0.48 | 0.00 | 62 | 2013 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9.0 | 4.6 | 16.4 | 142.9 | 0.06 | 6.20 | 0.14 | 0.70 | 0.09 | 37.23 | 16.51 | 55.97 | 1.50 | 92.45 | 21.89 | 0.44 | 0.03 | 159 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 180/70 | 15.6 | 19.3 | 27.9 | 337.6 | 0.18 | 17.36 | 0.24 | 1.40 | 0.25 | 162.19 | 33.58 | 157.49 | 1.92 | 118.78 | 10.82 | 0.47 | 0.00 | 412 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.5 | 0.5 | 22.6 | 108.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 8.91 | 9.41 | 43.07 | 1.98 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.2 | 17.7 | 73.6 | 0.01 | 2.40 | 0.00 | 0.70 | 0.01 | 22.00 | 7.00 | 3.96 | 0.30 | 18.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **935** | **35.1** | **31.3** | **131.9** | **939.1** | 0.53 | 37.53 | 0.38 | 3.40 | 0.48 | 257.83 | 96.50 | 371.09 | 7.90 | 507.71 | 40.65 | 1.40 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **54.5** | **53.0** | **222.6** | **1 585.8** | 0.80 | 44.07 | 0.52 | 6.30 | 0.98 | 731.62 | 171.82 | 751.15 | 10.31 | 709.32 | 62.36 | 2.29 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 55 | 3.4 | 8.3 | 22.0 | 175.9 | 0.05 | 0.00 | 0.02 | 0.80 | 0.03 | 9.83 | 7.37 | 34.78 | 0.82 | 14.70 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 99 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.39 | 16.34 | 41.58 | 0.99 | 70.95 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 10.7 | 10.5 | 39.8 | 296.6 | 0.19 | 3.19 | 0.07 | 1.00 | 0.20 | 286.06 | 25.20 | 180.70 | 1.51 | 67.67 | 9.54 | 0.54 | 0.00 | 262 | 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:** | **560** | **19.7** | **20.7** | **100.8** | **667.8** | 0.32 | 3.47 | 0.10 | 1.80 | 0.31 | 366.93 | 57.88 | 296.77 | 3.73 | 239.48 | 14.04 | 0.56 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 100 | 1.2 | 5.2 | 7.3 | 81.7 | 0.03 | 8.39 | 0.04 | 0.63 | 0.04 | 20.56 | 15.22 | 25.46 | 0.19 | 47.62 | 0.36 | 0.00 | 0.00 | 54 | 2016 |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 250 | 6.3 | 10.2 | 17.3 | 191.3 | 0.09 | 7.10 | 0.05 | 1.00 | 0.21 | 109.97 | 23.78 | 100.00 | 0.91 | 65.59 | 8.17 | 0.54 | 0.025 | 136 | 2013 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 120 | 9.6 | 5.9 | 2.2 | 100.6 | 0.09 | 6.64 | 0.20 | 0.90 | 0.21 | 87.87 | 29.34 | 153.54 | 0.52 | 42.63 | 29.59 | 0.57 | 0.005 | 267 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3.1 | 5.6 | 19.0 | 140.6 | 0.11 | 14.86 | 0.11 | 0.85 | 0.07 | 113.61 | 16.48 | 79.86 | 1.28 | 58.68 | 6.32 | 0.60 | 0.00 | 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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 10.6 | 45.3 | 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 |
| ВАТРУШКИ | 60 | 5.0 | 4.0 | 24.2 | 152.6 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 0.91 | 0.03 | 4.54 | 1.05 | 10.41 | 0.14 | 11.08 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 410 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **1010** | **32.3** | **31.8** | **125.5** | **925.9** | 0.48 | 38.59 | 0.42 | 4.29 | 0.62 | 367.91 | 113.70 | 450.18 | 6.53 | 470.12 | 48.84 | 1.72 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **52.0** | **52.5** | **226.3** | **1 593.7** | 0.80 | 42.06 | 0.52 | 6.09 | 0.93 | 734.84 | 171.58 | 746.95 | 10.26 | 709.60 | 62.88 | 2.28 | 0.02 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 100 | 2.8 | 3.6 | 7.8 | 74.3 | 0.08 | 3.73 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 16.78 | 17.58 | 51.96 | 0.21 | 30.71 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 12 | 2016 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 16.0 | 17.0 | 6.4 | 252.1 | 0.09 | 0.40 | 0.07 | 3.02 | 0.44 | 352.02 | 21.82 | 156.79 | 1.16 | 71.16 | 28.25 | 0.56 | 0.015 | 307 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ПОВИДЛОМ | 50 | 1.7 | 4.2 | 27.5 | 151.1 | 0.02 | 1.00 | 0.02 | 0.10 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **21.7** | **25.1** | **82.6** | **650.2** | 0.27 | 13.93 | 0.20 | 4.62 | 0.62 | 413.40 | 82.29 | 265.13 | 2.62 | 259.68 | 30.25 | 0.89 | 0.015 |  |  |
| **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 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 2.2 | 5.1 | 13.3 | 107.1 | 0.10 | 0.50 | 0.07 | 0.00 | 0.04 | 92.09 | 11.24 | 61.77 | 0.76 | 74.32 | 13.36 | 0.31 | 0.00 | 160 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 55/45 | 14.8 | 11.9 | 1.3 | 171.4 | 0.17 | 2.45 | 0.11 | 0.12 | 0.13 | 81.80 | 5.56 | 216.27 | 1.34 | 81.37 | 6.27 | 0.44 | 0.015 | 406 | 2013 |
| СЛОЖНЫЙ ГАРНИР | 180 | 4.0 | 7.1 | 19.3 | 158.5 | 0.06 | 14.28 | 0.12 | 1.20 | 0.10 | 73.20 | 24.37 | 79.93 | 1.04 | 90.34 | 6.15 | 0.43 | 0.00 | 440 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 4.2 | 0.6 | 26.7 | 128.6 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 10.53 | 11.12 | 50.90 | 2.34 | 88.40 | 3.64 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ГРУШ СУШЕНЫХ | 200 | 0.3 | 0.1 | 14.0 | 58.6 | 0.00 | 8.26 | 0.00 | 0.34 | 0.00 | 22.72 | 10.73 | 0.00 | 0.24 | 0.77 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 531 | 2013 |
| ЗЕФИР | 20 | 0.2 | 0.0 | 16.0 | 65.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 1.20 | 2.40 | 0.28 | 9.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | к/к | к/к |
| **Итого за прием пищи:** | **985** | **32.0** | **30.2** | **135.0** | **942.0** | 0.54 | 26.01 | 0.32 | 1.66 | 0.38 | 342.01 | 94.10 | 490.29 | 7.65 | 495.28 | 32.32 | 1.39 | 0.015 |  |  |
| **Всего за день:** | | **53.7** | **55.3** | **217.6** | **1 592.2** | 0.81 | 39.94 | 0.52 | 6.28 | 1.00 | 755.41 | 176.39 | 755.42 | 10.27 | 754.96 | 62.57 | 2.28 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ | 250 | 7.9 | 8.1 | 23.7 | 221.2 | 0.11 | 0.91 | 0.04 | 0.74 | 0.31 | 319.18 | 31.28 | 180.01 | 0.79 | 83.04 | 16.41 | 0.58 | 0.00 | 170 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18.4** | **20.3** | **89.7** | **637.4** | 0.26 | 1.53 | 0.10 | 0.89 | 0.50 | 468.81 | 77.75 | 348.68 | 2.78 | 249.12 | 27.21 | 0.59 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1.9 | 5.0 | 6.3 | 78.1 | 0.03 | 2.72 | 0.11 | 0.00 | 0.05 | 32.90 | 6.71 | 50.13 | 0.75 | 37.90 | 2.55 | 0.20 | 0.00 | 27 | 2013 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 7.6 | 8.6 | 16.9 | 171.4 | 0.06 | 4.71 | 0.19 | 1.39 | 0.08 | 45.85 | 16.03 | 87.18 | 0.95 | 93.75 | 15.10 | 0.68 | 0.025 | 164 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 100 | 9.3 | 10.7 | 16.9 | 180.9 | 0.21 | 0.12 | 0.04 | 1.46 | 0.14 | 47.83 | 17.49 | 77.15 | 1.17 | 45.11 | 8.00 | 0.63 | 0.005 | 386 | 2013 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4.1 | 6.8 | 16.9 | 147.4 | 0.08 | 31.31 | 0.10 | 1.26 | 0.07 | 91.52 | 19.00 | 72.28 | 0.98 | 120.24 | 6.06 | 0.24 | 0.00 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4.5 | 0.6 | 28.8 | 138.5 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 11.34 | 11.97 | 54.81 | 2.52 | 95.20 | 3.92 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.2 | 12.9 | 54.3 | 0.01 | 2.40 | 0.00 | 0.70 | 0.01 | 22.00 | 7.00 | 3.96 | 0.30 | 18.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **970** | **32.9** | **32.3** | **132.8** | **931.4** | 0.56 | 41.26 | 0.44 | 4.81 | 0.43 | 265.93 | 98.99 | 398.43 | 7.93 | 501.04 | 35.63 | 1.76 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.3** | **52.6** | **222.5** | **1 568.8** | 0.82 | 42.79 | 0.54 | 5.70 | 0.93 | 734.74 | 176.74 | 747.11 | 10.71 | 750.16 | 62.84 | 2.35 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША БОЯРСКАЯ | 250 | 12.8 | 13.9 | 47.8 | 363.5 | 0.20 | 5.40 | 0.14 | 0.76 | 0.24 | 209.07 | 30.18 | 159.49 | 1.06 | 73.62 | 13.65 | 0.50 | 0.00 | 267 | 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 |
| 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:** | **610** | **20.6** | **26.2** | **91.1** | **679.9** | 0.34 | 9.97 | 0.21 | 2.41 | 0.44 | 364.74 | 81.96 | 297.94 | 3.00 | 255.79 | 25.55 | 0.71 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ | 120 | 2.9 | 6.0 | 12.1 | 115.8 | 0.06 | 3.72 | 0.13 | 0.36 | 0.11 | 73.72 | 3.22 | 54.17 | 0.37 | 80.65 | 4.55 | 0.36 | 0.00 | 1 | 2013 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 8.0 | 3.3 | 17.8 | 133.5 | 0.11 | 9.02 | 0.03 | 0.97 | 0.12 | 40.26 | 21.58 | 145.87 | 1.06 | 110.47 | 18.38 | 0.00 | 0.03 | 90 | 2016 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 110 | 10.8 | 11.2 | 14.3 | 201.3 | 0.09 | 4.58 | 0.08 | 1.55 | 0.18 | 122.10 | 21.40 | 70.57 | 0.72 | 54.80 | 4.84 | 0.60 | 0.00 | 322 | 2016 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3.1 | 5.6 | 19.0 | 140.6 | 0.11 | 14.86 | 0.11 | 0.85 | 0.07 | 113.61 | 16.48 | 79.86 | 1.28 | 58.68 | 6.32 | 0.60 | 0.00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК | 200 | 0.1 | 0.1 | 18.6 | 76.0 | 0.01 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 15.40 | 4.01 | 8.51 | 0.59 | 21.37 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 520 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1015** | **33.2** | **27.1** | **135.7** | **923.7** | 0.53 | 33.28 | 0.35 | 3.73 | 0.56 | 387.23 | 94.77 | 451.32 | 7.26 | 484.97 | 37.45 | 1.57 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **53.8** | **53.3** | **226.8** | **1 603.6** | 0.87 | 43.25 | 0.56 | 6.14 | 1.00 | 751.97 | 176.73 | 749.26 | 10.26 | 740.76 | 63.00 | 2.28 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 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 |
| 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 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 6.8 | 8.1 | 44.6 | 288.0 | 0.06 | 0.76 | 0.04 | 0.63 | 0.18 | 184.19 | 22.00 | 115.04 | 0.69 | 63.71 | 11.05 | 0.25 | 0.00 | 274 | 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:** | **555** | **20.2** | **21.7** | **97.2** | **675.5** | 0.19 | 1.33 | 0.12 | 1.45 | 0.45 | 464.97 | 61.08 | 341.21 | 2.35 | 307.38 | 13.71 | 0.56 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 150 | 1.4 | 9.0 | 5.4 | 109.5 | 0.08 | 10.03 | 0.10 | 1.10 | 0.05 | 24.98 | 21.85 | 41.25 | 0.53 | 62.58 | 3.58 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 300 | 7.1 | 7.1 | 19.4 | 169.5 | 0.28 | 11.61 | 0.27 | 1.05 | 0.21 | 46.31 | 40.39 | 96.23 | 3.76 | 125.05 | 21.51 | 0.91 | 0.01 | 83 | 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 | 0.03 | 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 | 0.00 | 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 АПЕЛЬСИНОВ | 180 | 0.4 | 0.1 | 11.1 | 46.7 | 0.02 | 20.80 | 0.00 | 1.80 | 0.01 | 18.46 | 6.29 | 9.32 | 0.13 | 22.30 | 0.90 | 0.10 | 0.00 | 392 | 2016 |
| **Итого за прием пищи:** | **1060** | **32.6** | **30.8** | **134.2** | **948.4** | 0.69 | 42.64 | 0.44 | 4.83 | 0.49 | 220.03 | 116.68 | 413.70 | 7.91 | 447.99 | 45.84 | 1.72 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **52.8** | **52.5** | **231.4** | **1 623.9** | 0.88 | 43.97 | 0.56 | 6.28 | 0.94 | 685.00 | 177.76 | 754.91 | 10.26 | 755.37 | 59.55 | 2.28 | 0.04 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 3.4 | 4.3 | 21.9 | 139.7 | 0.05 | 0.00 | 0.02 | 0.80 | 0.03 | 9.83 | 7.37 | 34.78 | 0.82 | 14.70 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 99 | 2013 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ | 250 | 12.6 | 12.2 | 49.6 | 358.1 | 0.23 | 1.19 | 0.08 | 0.88 | 0.30 | 280.84 | 41.20 | 171.18 | 1.28 | 60.66 | 11.61 | 0.69 | 0.00 | 173 | 2007 |
| 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:** | **600** | **20.4** | **20.5** | **102.5** | **675.5** | 0.37 | 5.81 | 0.13 | 3.18 | 0.52 | 446.65 | 85.51 | 314.97 | 3.05 | 193.34 | 24.41 | 0.90 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1.1 | 6.0 | 4.6 | 78.7 | 0.05 | 11.50 | 0.10 | 0.00 | 0.03 | 15.84 | 16.02 | 29.58 | 0.88 | 42.79 | 1.30 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2016 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 5.6 | 8.3 | 18.4 | 170.4 | 0.09 | 11.16 | 0.04 | 0.90 | 0.07 | 113.03 | 14.21 | 69.97 | 1.10 | 79.26 | 9.48 | 0.47 | 0.015 | 147 | 2013 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 125/75 | 14.2 | 17.7 | 25.0 | 316.0 | 0.13 | 11.25 | 0.25 | 1.90 | 0.18 | 105.75 | 26.19 | 184.60 | 0.88 | 156.69 | 23.65 | 0.90 | 0.005 | 290 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0.2 | 0.2 | 10.6 | 45.3 | 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 |
| 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **890** | **30.9** | **34.1** | **124.6** | **930.4** | 0.48 | 35.51 | 0.39 | 2.80 | 0.40 | 274.35 | 91.90 | 388.01 | 7.23 | 562.66 | 38.59 | 1.38 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.3** | **54.6** | **227.1** | **1 605.9** | 0.85 | 41.32 | 0.52 | 5.98 | 0.92 | 721.00 | 177.41 | 702.98 | 10.28 | 756.00 | 63.00 | 2.28 | 0.02 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **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 |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 250 | 15.7 | 17.2 | 10.3 | 259.0 | 0.06 | 2.46 | 0.03 | 2.56 | 0.54 | 282.03 | 17.85 | 177.18 | 1.74 | 64.84 | 22.01 | 0.48 | 0.02 | 308 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 8.28 | 11.88 | 30.24 | 0.72 | 51.60 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 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 |
| 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 | 0.00 | 2.00 | 0.20 | 0.00 | 118 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **21.6** | **21.9** | **98.2** | **674.7** | 0.21 | 12.26 | 0.16 | 4.86 | 0.70 | 334.91 | 72.62 | 263.80 | 3.71 | 204.75 | 24.01 | 0.69 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1.2 | 9.9 | 7.1 | 122.9 | 0.05 | 3.96 | 0.25 | 0.00 | 0.05 | 21.97 | 16.61 | 36.73 | 0.38 | 51.34 | 3.10 | 0.32 | 0.00 | 82 | 2013 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 250/25 | 3.3 | 5.9 | 18.7 | 140.7 | 0.06 | 9.16 | 0.11 | 1.10 | 0.06 | 89.60 | 10.62 | 48.70 | 1.55 | 90.39 | 4.08 | 0.42 | 0.00 | 151 | 2013 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 120/60 | 18.5 | 15.5 | 27.6 | 323.4 | 0.35 | 14.69 | 0.04 | 0.30 | 0.11 | 222.61 | 45.74 | 269.44 | 0.53 | 125.61 | 23.63 | 0.83 | 0.00 | 284 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 0.00 | 0.00 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **885** | **32.4** | **32.2** | **130.5** | **942.0** | 0.62 | 27.93 | 0.40 | 1.40 | 0.30 | 381.74 | 109.89 | 465.17 | 6.69 | 527.15 | 34.17 | 1.59 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **54.0** | **54.1** | **228.7** | **1 616.7** | 0.83 | 40.19 | 0.56 | 6.26 | 1.00 | 716.65 | 182.51 | 728.97 | 10.40 | 731.90 | 58.18 | 2.28 | 0.02 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 55 | 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 |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 10.0 | 10.3 | 50.8 | 336.5 | 0.10 | 1.14 | 0.04 | 0.56 | 0.25 | 231.89 | 10.04 | 188.47 | 0.28 | 65.15 | 15.84 | 0.28 | 0.00 | 268 | 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 |
| 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:** | **605** | **20.9** | **24.2** | **84.3** | **641.2** | 0.23 | 5.77 | 0.13 | 2.86 | 0.49 | 532.51 | 61.48 | 391.04 | 1.66 | 195.52 | 27.74 | 0.68 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 150 | 1.4 | 7.5 | 6.6 | 99.1 | 0.05 | 4.12 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 34.27 | 19.81 | 31.35 | 1.28 | 46.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20 | 2016 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5.7 | 8.3 | 14.5 | 155.0 | 0.07 | 1.79 | 0.13 | 0.25 | 0.11 | 32.31 | 17.52 | 78.64 | 1.10 | 75.21 | 14.80 | 0.60 | 0.025 | 139 | 2013 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 120 | 11.2 | 7.0 | 5.7 | 110.7 | 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 | 7.0 | 28.1 | 192.5 | 0.16 | 13.60 | 0.06 | 0.96 | 0.16 | 48.45 | 25.03 | 88.65 | 1.06 | 120.65 | 9.20 | 0.59 | 0.00 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 70 | 4.5 | 0.6 | 28.8 | 138.5 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.05 | 11.34 | 11.97 | 54.81 | 2.52 | 95.20 | 3.92 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0.3 | 0.2 | 17.7 | 73.6 | 0.01 | 2.40 | 0.00 | 0.70 | 0.01 | 22.00 | 7.00 | 3.96 | 0.30 | 18.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 526 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1060** | **32.5** | **31.0** | **135.5** | **930.2** | 0.57 | 34.30 | 0.39 | 3.41 | 0.48 | 192.91 | 117.59 | 364.96 | 8.61 | 554.45 | 35.22 | 1.60 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **53.4** | **55.2** | **219.8** | **1 571.4** | 0.80 | 40.07 | 0.52 | 6.27 | 0.97 | 725.42 | 179.07 | 756.00 | 10.27 | 749.97 | 62.96 | 2.28 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 95 | 7.0 | 0.6 | 46.2 | 218.2 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 19.67 | 28.22 | 71.82 | 1.71 | 122.55 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 5 | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 36.3 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.08 | 0.00 | 0.51 | 0.00 | 0.76 | 0.01 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ ВЯЗКАЯ | 250 | 10.5 | 11.4 | 40.3 | 325.8 | 0.20 | 8.66 | 0.09 | 1.82 | 0.30 | 232.56 | 37.24 | 221.34 | 0.88 | 74.35 | 16.90 | 0.58 | 0.015 | 258 | 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:** | **550** | **19.0** | **17.6** | **98.7** | **649.3** | 0.32 | 8.94 | 0.12 | 1.90 | 0.41 | 312.39 | 74.43 | 333.63 | 2.81 | 219.19 | 21.40 | 0.59 | 0.015 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ | 100 | 6.7 | 11.1 | 9.4 | 164.1 | 0.05 | 7.53 | 0.06 | 0.40 | 0.16 | 99.32 | 24.34 | 112.25 | 1.42 | 82.60 | 4.79 | 0.98 | 0.00 | 68 | 2013 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 250 | 6.0 | 9.1 | 15.6 | 157.7 | 0.11 | 7.34 | 0.15 | 0.57 | 0.07 | 122.08 | 14.85 | 77.49 | 1.25 | 91.59 | 16.46 | 0.37 | 0.015 | 133 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 140/60 | 13.1 | 16.2 | 23.4 | 281.6 | 0.15 | 14.56 | 0.20 | 1.40 | 0.21 | 136.05 | 28.17 | 140.50 | 1.11 | 99.64 | 10.82 | 0.34 | 0.00 | 412 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4.4 | 0.4 | 29.2 | 137.8 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 17.82 | 45.36 | 1.08 | 77.40 | 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 | 0.2 | 0.2 | 10.6 | 45.3 | 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 |
| МАРМЕЛАД | 10 | 0.0 | 0.0 | 7.7 | 30.9 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 1.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **870** | **33.6** | **37.4** | **116.5** | **916.3** | 0.51 | 31.03 | 0.41 | 3.78 | 0.51 | 390.88 | 98.16 | 418.71 | 7.45 | 531.25 | 35.67 | 1.70 | 0.015 |  |  |
| **Всего за день:** | | **52.6** | **55.0** | **215.2** | **1 565.6** | 0.83 | 39.97 | 0.53 | 5.68 | 0.92 | 703.27 | 172.59 | 752.34 | 10.26 | 750.44 | 57.07 | 2.29 | 0.03 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 90 | 6.7 | 0.5 | 43.8 | 206.7 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 18.63 | 26.73 | 68.04 | 1.62 | 116.10 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 8.0 | 0.1 | 72.6 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.15 | 0.01 | 1.02 | 0.00 | 1.52 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | 2016 |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 250 | 6.8 | 8.1 | 44.6 | 288.0 | 0.06 | 0.76 | 0.04 | 0.63 | 0.18 | 184.19 | 22.00 | 115.04 | 0.69 | 63.71 | 11.05 | 0.25 | 0.00 | 274 | 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:** | **550** | **19.1** | **21.6** | **96.8** | **667.3** | 0.23 | 1.32 | 0.11 | 2.08 | 0.47 | 407.84 | 71.13 | 336.60 | 2.33 | 331.31 | 11.05 | 0.56 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 100 | 1.5 | 10.0 | 10.9 | 139.9 | 0.05 | 20.62 | 0.12 | 1.07 | 0.07 | 80.35 | 17.32 | 51.12 | 0.60 | 52.72 | 10.17 | 0.04 | 0.00 | 65 | 2013 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9.0 | 4.6 | 16.4 | 142.9 | 0.06 | 6.20 | 0.14 | 0.70 | 0.09 | 37.23 | 16.51 | 55.97 | 1.50 | 92.45 | 21.89 | 0.44 | 0.03 | 159 | 2013 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 100 | 9.3 | 10.7 | 16.9 | 200.9 | 0.21 | 0.12 | 0.04 | 1.56 | 0.14 | 47.83 | 17.49 | 77.15 | 1.17 | 45.11 | 8.00 | 0.63 | 0.005 | 386 | 2013 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3.1 | 5.6 | 19.0 | 140.6 | 0.11 | 14.86 | 0.11 | 0.85 | 0.07 | 113.61 | 16.48 | 79.86 | 1.28 | 58.68 | 6.32 | 0.60 | 0.00 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3.9 | 0.5 | 24.7 | 118.7 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 9.72 | 10.26 | 46.98 | 2.16 | 81.60 | 3.36 | 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 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **32.5** | **31.8** | **131.7** | **942.5** | 0.60 | 42.30 | 0.41 | 4.18 | 0.45 | 311.11 | 100.56 | 364.00 | 7.97 | 421.73 | 49.74 | 1.72 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.6** | **53.4** | **228.5** | **1 609.8** | 0.83 | 43.62 | 0.52 | 6.26 | 0.92 | 718.95 | 171.69 | 700.60 | 10.30 | 753.04 | 60.79 | 2.28 | 0.035 |  |  |

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