|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЦИКЛИЧНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **1 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ\* | 200 | 2,5 | 3,8 | 23,6 | 136,3 | 7 | 15,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 25,4 | 12,3 | 77,1 | 0,5 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ\* | 180/10 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 1,7 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **2,5** | **3,8** | **35,2** | **182,8** | **7** | **15,8** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **33,3** | **14,0** | **77,1** | **0,5** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,6 | 7,2 | 14,1 | 128 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **25** | **1,6** | **7,2** | **14,1** | **128** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\* | 200 | 3,6 | 5,4 | 19,7 | 140,6 | 2,8 | 13,8 | 0,1 | 22,2 | 0,2 | 0,9 | 70,4 | 36,7 | 84,3 | 1,8 | 84 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА\* | 90 | 0,5 | 4,9 | 2,5 | 56,5 | 0 | 0,1 | 0 | 1,8 | 0,2 | 2,2 | 17,6 | 8,1 | 14,1 | 0,5 | 277 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ\* | 130 | 4,9 | 2,7 | 30,7 | 165,6 | 4,2 | 30,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 20,5 | 8,3 | 36,7 | 0,9 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ\* | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,0 | 1,7 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **12,4** | **13,6** | **92,7** | **540,8** | **7,0** | **44,4** | **0,2** | **24,0** | **0,4** | **4,0** | **116,5** | **54,8** | **135,1** | **3,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)\* | 150 | 26,6 | 21,6 | 44,3 | 527,9 | 42,5 | 3,5 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 1,3 | 197,1 | 28,2 | 262,4 | 1,1 | 235 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ\* | 180 | 5,2 | 6,6 | 8,2 | 523,8 | 16,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **35,0** | **29,3** | **75,0** | **1159,7** | **58,7** | **3,5** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **1,3** | **197,1** | **28,2** | **262,4** | **1,1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **51,5** | **53,9** | **217,0** | **2011,3** | **72,7** | **63,7** | **0,4** | **24,3** | **0,6** | **5,3** | **346,9** | **97,0** | **474,6** | **4,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,1 | 9,2 | 32,6 | 577,5 | 20,5 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 9,4 | 12,3 | 34,1 | 0,2 | 324 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,1 | 3,7 | 17,3 | 342,4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,9 | 0,8 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **12,5** | **21,3** | **72,5** | **1090,1** | **43,5** | **18** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **13,3** | **13,1** | **34,1** | **0,2** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 35 | 1,2 | 9,8 | 22,4 | 185,5 | 0 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,6 | 3,5 | 12,6 | 0,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **35** | **1,2** | **9,8** | **22,4** | **185,5** | **0** | **3,6** | **0** | **0** | **0** | **0** | **5,6** | **3,5** | **12,6** | **0,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\* | 200 | 7,8 | 10,7 | 8,2 | 159,0 | 28,0 | 6,3 | 0,1 | 4,2 | 0,2 | 0,9 | 36,1 | 20,6 | 82,6 | 1,1 | 82 | 2012 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ\* | 70 | 11,4 | 12,7 | 0 | 160,6 | 44,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 1,5 | 19,9 | 11,3 | 82,1 | 0,7 | 301 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\* | 130 | 3,6 | 3,8 | 23,5 | 210,0 | 6,9 | 21 | 0,2 | 11,2 | 0 | 0,1 | 19,3 | 29,4 | 74,5 | 1,4 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СОКА\* | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0,9 | 0 | 0 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **26,2** | **27,8** | **71,5** | **707,7** | **79,0** | **27,3** | **0,4** | **15,9** | **0,2** | **2,5** | **79,7** | **62,2** | **239,2** | **3,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ\* | 130 | 2,8 | 7,8 | 9,8 | 121,6 | 5,6 | 0,2 | 0 | 26,3 | 0,2 | 2,3 | 72,7 | 26,9 | 52,1 | 1,8 | 346 | 2008 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ\* | 80 | 8,5 | 18,4 | 0,3 | 201,6 | 41,4 | 0,3 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 36,5 | 14,5 | 102,7 | 1,2 | 254 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ\* | 180 | 3,5 | 4,5 | 17,0 | 395,7 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **18,0** | **31,8** | **49,6** | **826,9** | **57,8** | **0,5** | **0,1** | **26,3** | **0,2** | **2,3** | **113,5** | **42,3** | **154,8** | **3,0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **57,9** | **90,7** | **216,0** | **2810,2** | **180,3** | **49,4** | **0,5** | **42,2** | **0,4** | **4,9** | **212,1** | **121,1** | **440,7** | **6,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА"\* | 200 | 7,9 | 10,6 | 37,0 | 683,6 | 23,2 | 20,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 10,6 | 18,5 | 51,9 | 0,5 | 190 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,9 | 16,3 | 340,9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **14,3** | **22,9** | **75,9** | **1194,7** | **46,2** | **20,4** | **0,1** | **0** | **0** | **0,5** | **14,9** | **19,4** | **51,9** | **0,5** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 150 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 | 0 | 2,1 | 0 | 10,5 | 0 | 0 | 8,4 | 44,1 | 29,4 | 0,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **1,6** | **0,5** | **22,1** | **100,8** | **0** | **2,1** | **0** | **10,5** | **0** | **0** | **8,4** | **44,1** | **29,4** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВЕКЛОЙ\* | 200 | 11,3 | 13,9 | 24,2 | 263,1 | 37,0 | 13,8 | 0,1 | 11,5 | 0,2 | 1,2 | 76,7 | 51,6 | 175,5 | 3,4 | 12 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПТИЦЕЙ\* | 170 | 7,8 | 11,8 | 23,3 | 229,9 | 23,1 | 21 | 0,2 | 11,9 | 0,2 | 2,3 | 36,2 | 37,9 | 118,8 | 1,9 | 133 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 35 | 0,3 | 0 | 0,6 | 4,6 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 0 | 0 | 8,1 | 4,9 | 8,4 | 0,2 |  | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ\* | 180 | 0 | 0 | 36,9 | 147,3 | 0 | 19,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,9 | 2,0 | 4,5 | 0 | 93 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **645** | **22,8** | **26,3** | **110,2** | **764,9** | **60,1** | **54,7** | **0,3** | **25,2** | **0,4** | **3,5** | **132,9** | **96,4** | **307,2** | **5,5** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (ЕЖИКИ) | 120 | 14,7 | 9,4 | 15,2 | 200,6 | 36,8 | 14,4 | 0,1 | 0,6 | 0 | 3,1 | 31,1 | 30,0 | 177,0 | 0,9 | 124 | 2012 |
| СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ\* | 40 | 1,1 | 6,0 | 2,6 | 136,9 | 2,7 | 0 | 0 | 0,5 | 0,2 | 2,1 | 13,4 | 4,3 | 9,8 | 0,3 | 363 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ\* | 180 | 3,8 | 4,8 | 17,5 | 424,8 | 11,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **385** | **22,8** | **21,3** | **57,8** | **870,3** | **51,2** | **14,4** | **0,1** | **1,1** | **0,2** | **5,2** | **52,0** | **35,9** | **186,8** | **1,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **61,5** | **71,0** | **266,0** | **2930,7** | **157,5** | **91,6** | **0,5** | **36,8** | **0,6** | **9,2** | **208,2** | **195,8** | **575,3** | **7,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ\* | 200 | 7,5 | 10,6 | 29,8 | 583,0 | 20,5 | 15 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 19,3 | 30,2 | 74,5 | 0,9 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,7 | 17,3 | 342,4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **13,9** | **22,7** | **69,7** | **1095,6** | **43,5** | **15** | **0,1** | **0** | **0** | **0,8** | **23,6** | **31,1** | **74,5** | **0,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША | 200 | 0,7 | 0,5 | 18,5 | 84,6 | 0 | 0,9 | 0 | 9 | 0 | 0,6 | 34,2 | 21,6 | 28,8 | 3,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **0,7** | **0,5** | **18,5** | **84,6** | **0** | **0,9** | **0** | **9** | **0** | **0,6** | **34,2** | **21,6** | **28,8** | **3,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ\* | 200 | 3,7 | 6,3 | 19,5 | 147,8 | 2,8 | 16,8 | 0,1 | 9,5 | 0,2 | 1,1 | 43,0 | 30,8 | 86,4 | 1,5 | 85 | 2012 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 70 | 1,2 | 5,9 | 0,8 | 60,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 2,3 | 13,1 | 2,4 | 19,3 | 0,4 | 59 | 2010 |
| РИС ОТВАРНОЙ\* | 130 | 3 | 2,5 | 32 | 162,0 | 4,2 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 9,9 | 20,5 | 61,5 | 0,5 | 325 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 17,9 | 74,0 | 0 | 0,5 | 0 | 39 | 0,1 | 0,3 | 11,8 | 2,8 | 1,1 | 0,2 | 91 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **11,5** | **15,4** | **95,4** | **564,1** | **7,0** | **49,8** | **0,1** | **48,8** | **0,3** | **3,9** | **77,8** | **56,5** | **168,3** | **2,6** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 4,9 | 3,4 | 30,8 | 171,7 | 5,6 | 30,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 13,4 | 7,8 | 35,3 | 0,8 | 210 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,2 | 6,6 | 8,2 | 523,8 | 16,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **13,3** | **11,1** | **61,5** | **803,5** | **21,8** | **30,5** | **0,1** | **0** | **0** | **0,9** | **13,4** | **7,8** | **35,3** | **0,8** |  |  |
| **Всего за день:** | | **39,4** | **49,7** | **245,1** | **2547,8** | **72,3** | **96,2** | **0,3** | **57,8** | **0,3** | **6,2** | **149,0** | **117,0** | **306,9** | **7,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,1 | 10,0 | 31,3 | 586,4 | 20,5 | 16,5 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 12,9 | 54,6 | 80,4 | 1,9 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,9 | 16,3 | 340,9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **14,5** | **22,3** | **70,2** | **1097,5** | **43,5** | **16,5** | **0,1** | **0** | **0** | **2** | **16,3** | **55,3** | **80,4** | **1,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 250 | 0,9 | 0,9 | 21,6 | 103,4 | 0 | 1,8 | 0,1 | 22 | 0 | 1,4 | 35,2 | 17,6 | 24,2 | 4,8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **0,9** | **0,9** | **21,6** | **103,4** | **0** | **1,8** | **0,1** | **22** | **0** | **1,4** | **35,2** | **17,6** | **24,2** | **4,8** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ\* | 1200 | 3,1 | 3,9 | 21,8 | 133,8 | 2,8 | 19,0 | 0,1 | 10,3 | 0,2 | 1,1 | 33,9 | 35,3 | 87,1 | 1,8 | 75 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА (ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ)\* | 180 | 4,9 | 8,3 | 21,4 | 179,6 | 4,2 | 14,5 | 0 | 23,5 | 0,2 | 2,5 | 79,9 | 32,8 | 86,9 | 1,9 | 294 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД\* | 180 | 0,1 | 0 | 15,3 | 63,4 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 10,0 | 4,2 | 2 | 0,1 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1620** | **11,5** | **12,8** | **83,7** | **496,8** | **7,0** | **33,5** | **0,1** | **35,0** | **0,4** | **3,6** | **123,8** | **72,3** | **176,0** | **3,8** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ И СЫРОМ\* | 130 | 6,3 | 13,8 | 16,4 | 280,1 | 8,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,0 | 20,8 | 4,4 | 67,7 | 0,9 | 453 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 1,8 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **6,3** | **13,8** | **28,0** | **326,6** | **8,3** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **3,0** | **29,1** | **6,2** | **67,7** | **0,9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **33,2** | **49,8** | **203,5** | **2024,3** | **58,8** | **51,8** | **0,3** | **57,0** | **0,5** | **10,0** | **204,4** | **151,4** | **348,3** | **11,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 3,4 | 3,9 | 27,5 | 155,9 | 7 | 19,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 22,3 | 18,0 | 70,5 | 1,2 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 1,8 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **3,4** | **3,9** | **39,1** | **202,4** | **7** | **19,8** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **30,6** | **19,8** | **70,5** | **1,2** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 30 | 1,1 | 8,4 | 19,2 | 159 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **30** | **1,1** | **8,4** | **19,2** | **159** | **0** | **3,1** | **0** | **0** | **0** | **0** | **4,8** | **3** | **10,8** | **0,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,1 | 4,7 | 7,0 | 74,0 | 2,8 | 5,3 | 0 | 3,3 | 0,2 | 0,8 | 28,2 | 13,3 | 31,8 | 0,7 | 82 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 180 | 4,3 | 7,6 | 24,9 | 184,6 | 4,2 | 18,1 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,5 | 67,1 | 41,7 | 103,2 | 2,2 | 141 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 17,9 | 74,0 | 0 | 0,5 | 0 | 39 | 0,1 | 0,3 | 11,4 | 2,7 | 1,1 | 0,2 | 91 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 3,6 | 0,7 | 27,3 | 130 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **9,2** | **13,1** | **77,1** | **462,6** | **7,0** | **23,9** | **0,1** | **66,3** | **0,5** | **3,6** | **106,7** | **57,7** | **136,1** | **3,1** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 150 | 28,4 | 19,3 | 28,3 | 471,4 | 43,4 | 3,5 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 0,8 | 202,2 | 28,3 | 287,2 | 1,2 | 46 | 2010 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,2 | 6,6 | 8,2 | 523,8 | 16,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **36,8** | **27,0** | **59,0** | **1103,2** | **59,6** | **3,5** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **0,8** | **202,2** | **28,3** | **287,2** | **1,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **50,5** | **52,4** | **194,4** | **1927,2** | **73,6** | **50,3** | **0,3** | **66,6** | **0,7** | **4,4** | **344,3** | **108,8** | **504,6** | **6,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,5 | 9,2 | 28,5 | 561,4 | 20,5 | 14,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,7 | 3,8 | 16,0 | 0,2 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,1 | 3,7 | 17,3 | 342,4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,9 | 0,8 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **12,9** | **21,3** | **68,4** | **1074,0** | **43,5** | **14,1** | **0** | **0** | **0** | **0,5** | **12,6** | **4,6** | **16,0** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 10,4 | 10,6 | 22,1 | 225,6 | 28,0 | 12,7 | 0,1 | 23,1 | 0,2 | 1,0 | 82,7 | 46,6 | 137,7 | 2,5 | 6 | 2010 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 70 | 12,2 | 13,5 | 0 | 170,2 | 47,3 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,5 | 20,5 | 11,9 | 87,9 | 0,8 | 301 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,9 | 2,7 | 30,7 | 165,6 | 4,2 | 30,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 20,5 | 8,3 | 36,7 | 0,9 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,0 | 1,7 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **30,9** | **27,4** | **92,6** | **739,5** | **79,5** | **43,2** | **0,3** | **23,7** | **0,2** | **3,4** | **131,7** | **68,5** | **262,3** | **4,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ ФИЛЕ | 80 | 12,2 | 6,1 | 0 | 104,6 | 44,6 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0,6 | 50,6 | 23,8 | 160,6 | 0,6 | 60 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3,6 | 3,8 | 23,5 | 210,0 | 6,9 | 21 | 0,2 | 11,2 | 0 | 0,1 | 19,3 | 29,4 | 74,5 | 1,4 | 78 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 4,5 | 17,0 | 395,7 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **22,5** | **15,5** | **63,0** | **818,3** | **62,3** | **21** | **0,2** | **11,4** | **0** | **0,7** | **74,2** | **54,1** | **235,1** | **2,0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **66,3** | **64,2** | **224,0** | **2631,8** | **185,3** | **78,3** | **0,5** | **35,1** | **0,2** | **4,6** | **218,5** | **127,2** | **513,4** | **6,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ\* | 200 | 8,6 | 10,9 | 36,4 | 686,3 | 23,2 | 19,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 11,5 | 22,6 | 63,0 | 0,8 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,9 | 16,3 | 340,9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **15,0** | **23,2** | **75,3** | **1197,4** | **46,2** | **19,2** | **0,1** | **0** | **0** | **0,8** | **15,8** | **23,5** | **63,0** | **0,8** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | 150 | 1,6 | 0,5 | 22,1 | 100,8 | 0 | 2,1 | 0 | 10,5 | 0 | 0 | 8,4 | 44,1 | 29,4 | 0,6 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **1,6** | **0,5** | **22,1** | **100,8** | **0** | **2,1** | **0** | **10,5** | **0** | **0** | **8,4** | **44,1** | **29,4** | **0,6** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( С ФАСОЛЬЮ ) НА К/Б\* | 200 | 8,7 | 12,5 | 16,0 | 208,8 | 37,0 | 13,7 | 0,1 | 7,8 | 0,2 | 0,9 | 39,4 | 31,9 | 125,1 | 2,0 | 81 | 2012 |
| ПЛОВ С ПТИЦЕЙ | 170 | 8,1 | 11,6 | 30,9 | 260,1 | 23,1 | 29,0 | 0 | 2,0 | 0,2 | 2,5 | 22,1 | 29,7 | 102,2 | 1,2 | 70 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0,1 | 0 | 30,6 | 122,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,8 | 3,2 | 2,1 | 0,3 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **610** | **20,3** | **24,7** | **102,7** | **711,4** | **60,1** | **42,7** | **0,1** | **9,8** | **0,4** | **3,4** | **72,3** | **64,8** | **229,4** | **3,5** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 66 | 13,3 | 6,4 | 0,8 | 112,5 | 31,2 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 3,0 | 30,5 | 21,3 | 150,3 | 0,7 | 52 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3,6 | 4,5 | 23,6 | 216,1 | 8,3 | 21 | 0,2 | 11,2 | 0 | 0,1 | 19,3 | 29,4 | 74,5 | 1,4 | 78 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 4,5 | 17,0 | 395,7 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **421** | **23,6** | **16,5** | **63,9** | **832,3** | **50,3** | **21** | **0,3** | **11,8** | **0** | **3,1** | **54,1** | **51,6** | **224,8** | **2,1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **60,5** | **64,9** | **264,0** | **2841,9** | **156,6** | **85,0** | **0,5** | **32,1** | **0,4** | **7,3** | **150,6** | **184,0** | **546,6** | **7,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ\* | 200 | 7,5 | 10,6 | 29,8 | 583,0 | 20,5 | 15 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 19,3 | 30,2 | 74,5 | 0,9 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,7 | 17,3 | 342,4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **13,9** | **22,7** | **69,7** | **1095,6** | **43,5** | **15** | **0,1** | **0** | **0** | **0,8** | **23,6** | **31,1** | **74,5** | **0,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0 | 0,8 | 0 | 10 | 0 | 0,6 | 16 | 8 | 11 | 2,2 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** | **0** | **0,8** | **0** | **10** | **0** | **0,6** | **16** | **8** | **11** | **2,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 2,4 | 5,0 | 18,1 | 126,3 | 2,8 | 15,8 | 0,1 | 8,9 | 0,2 | 0,9 | 33,7 | 27,7 | 68,3 | 1,3 | 77 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 70 | 1,2 | 5,9 | 0,8 | 60,3 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 2,3 | 13,4 | 2,5 | 19,3 | 0,4 | 287 | 2012 |
| СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 50 | 0,5 | 4,9 | 3,5 | 60,4 | 0 | 0,1 | 0 | 1,8 | 0,2 | 2,2 | 15,5 | 7,7 | 14,1 | 0,5 | 84 | 2010 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 5,4 | 3,6 | 24,6 | 151,2 | 4,2 | 24,7 | 0,2 | 0 | 0 | 3 | 17,1 | 81,1 | 120,9 | 2,9 | 74 | 2010 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ\* | 180 | 0 | 0 | 36,9 | 147,3 | 0 | 19,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,9 | 2,0 | 4,5 | 0 | 93 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **12,9** | **20,0** | **109,1** | **665,5** | **7,0** | **60,5** | **0,3** | **11,0** | **0,4** | **8,4** | **91,6** | **121,0** | **227,1** | **5,1** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ\* | 120/25 | 10,3 | 13,7 | 3,6 | 244,9 | 8,3 | 0,8 | 0 | 1 | 0,1 | 2,5 | 43,9 | 11,9 | 122,9 | 1,7 | 219 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ\* | 180 | 3,8 | 4,8 | 17,5 | 424,8 | 11,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,2 | 1,1 | 22,5 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **370** | **17,3** | **19,6** | **43,6** | **777,7** | **20,0** | **0,8** | **0** | **1** | **0,1** | **2,5** | **51,4** | **13,5** | **122,9** | **1,7** |  |  |
| **Всего за день:** | | **44,5** | **62,7** | **232,2** | **2585,8** | **70,5** | **77,1** | **0,4** | **22,0** | **0,5** | **12,3** | **182,6** | **173,6** | **435,5** | **9,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,1 | 10,0 | 31,3 | 586,4 | 20,5 | 16,5 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 12,9 | 54,6 | 80,4 | 1,9 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 180 | 3,1 | 3,9 | 16,3 | 340,9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,8 | 1 | 20 | 96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **14,1** | **22,2** | **67,7** | **1085,5** | **43,5** | **16,5** | **0,1** | **0** | **0** | **2** | **16,3** | **55,3** | **80,4** | **1,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АПЕЛЬСИН | 150 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,2 | 0 | 0 | 0 | 60,3 | 0 | 0,2 | 34,2 | 13,1 | 23,1 | 0,3 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **43,2** | **0** | **0** | **0** | **60,3** | **0** | **0,2** | **34,2** | **13,1** | **23,1** | **0,3** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 200 | 2,4 | 4,8 | 22,2 | 142,4 | 3,8 | 19,3 | 0 | 2,3 | 0,2 | 1,4 | 29,1 | 23,4 | 54,2 | 0,8 |  | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ\* | 180 | 5,0 | 9,5 | 23,4 | 199,0 | 4,2 | 21 | 0,2 | 11,7 | 0,3 | 2,6 | 39,9 | 35,2 | 111,1 | 1,9 | 66 | 2010 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 32 | 0,3 | 0 | 0,5 | 4,2 | 0 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 7,4 | 4,5 | 7,7 | 0,2 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ\* | 180 | 0,1 | 0 | 16,0 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 14,5 | 3,6 | 3,4 | 0,1 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,4 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **652** | **11,2** | **14,9** | **87,3** | **531,1** | **8,0** | **40,3** | **0,2** | **18,9** | **0,5** | **4,0** | **90,9** | **66,7** | **176,4** | **3,0** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНКОЙ\* | 130/20 | 3,9 | 18,6 | 29,8 | 367,7 | 8,3 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 5,3 | 78,5 | 8,7 | 59,2 | 0,4 | 449 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ\* | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **3,9** | **18,6** | **41,4** | **414,2** | **8,3** | **0** | **0** | **0,1** | **0** | **5,3** | **86,0** | **10,3** | **59,2** | **0,4** |  |  |
| **Всего за день:** | | **30,1** | **55,9** | **204,5** | **2074,0** | **59,8** | **56,8** | **0,3** | **79,3** | **0,5** | **11,5** | **227,4** | **145,4** | **339,1** | **5,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ\* | 200 | 2,5 | 3,8 | 23,6 | 136,3 | 7 | 15,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 25,4 | 12,3 | 77,1 | 0,5 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ\* | 180/10 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,9 | 1,7 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **390** | **2,5** | **3,8** | **35,2** | **182,8** | **7** | **15,8** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **33,3** | **14,0** | **77,1** | **0,5** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,6 | 7,2 | 14,1 | 128 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **25** | **1,6** | **7,2** | **14,1** | **128** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\* | 200 | 3,6 | 5,4 | 19,7 | 140,6 | 2,8 | 13,8 | 0,1 | 22,2 | 0,2 | 0,9 | 70,4 | 36,7 | 84,3 | 1,8 | 84 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА\* | 90 | 0,5 | 4,9 | 2,5 | 56,5 | 0 | 0,1 | 0 | 1,8 | 0,2 | 2,2 | 17,6 | 8,1 | 14,1 | 0,5 | 277 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ\* | 130 | 4,9 | 2,7 | 30,7 | 165,6 | 4,2 | 30,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 20,5 | 8,3 | 36,7 | 0,9 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ\* | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,0 | 1,7 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,2 | 0,6 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **13,2** | **13,6** | **97,5** | **420,8** | **7,0** | **44,4** | **0,2** | **24,0** | **0,4** | **4,0** | **116,5** | **54,8** | **135,1** | **3,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ) | 150 | 26,6 | 21,6 | 44,3 | 527,9 | 42,5 | 3,5 | 0,1 | 0,3 | 0,2 | 1,3 | 197,1 | 28,2 | 262,4 | 1,1 | 235 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ\* | 180 | 5,2 | 6,6 | 8,2 | 523,8 | 16,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **35,2** | **29,5** | **75,6** | **1051,7** | **58,7** | **3,5** | **0,1** | **0,3** | **0,2** | **1,3** | **197,1** | **28,2** | **262,4** | **1,1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **52,5** | **54,1** | **222,4** | **1783,3** | **72,7** | **63,7** | **0,4** | **24,3** | **0,6** | **5,3** | **346,9** | **97,0** | **474,6** | **4,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ\* | 200 | 7,3 | 10,3 | 29,8 | 648,7 | 23,2 | 14,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 7,9 | 3,6 | 16,0 | 0,2 | 31 | 2010 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ\* | 180 | 3,7 | 4,5 | 18,1 | 400,6 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **14,5** | **23,4** | **71,1** | **1111,5** | **48,0** | **14,1** | **0** | **0** | **0** | **0,5** | **11,3** | **4,3** | **16,0** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВЕКЛОЙ\* | 200 | 11,1 | 12,1 | 22,7 | 241,2 | 28,0 | 13,8 | 0,1 | 11,2 | 0,2 | 1,3 | 69,0 | 46,6 | 152,1 | 2,7 | 12 | 2010 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ\* | 75 | 12,2 | 12,5 | 0 | 161,5 | 47,3 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 1,0 | 16,9 | 11,1 | 87,8 | 0,8 | 301 | 2012 |
| РИС ОТВАРНОЙ\* | 130 | 3 | 2,5 | 32 | 162,0 | 4,2 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 9,9 | 20,5 | 61,5 | 0,5 | 325 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ\* | 180 | 0,1 | 0,1 | 16,5 | 67,2 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 11,1 | 3,6 | 2,6 | 0,1 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 4,6 | 0,7 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **31,0** | **27,9** | **103,7** | **631,9** | **79,5** | **46,3** | **0,2** | **12,1** | **0,2** | **2,5** | **106,9** | **81,8** | **304,0** | **4,1** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ | 130 | 5,4 | 4,3 | 34,4 | 196,0 | 5,6 | 24,7 | 0,2 | 0 | 0 | 3 | 15,6 | 81,3 | 120,2 | 2,8 | 181 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5,2 | 6,6 | 8,2 | 523,8 | 16,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **355** | **14,0** | **12,2** | **65,7** | **719,8** | **21,8** | **24,7** | **0,2** | **0** | **0** | **3** | **15,6** | **81,3** | **120,2** | **2,8** |  |  |
| **Всего за день:** | | **59,5** | **63,5** | **240,5** | **2463,2** | **149,3** | **85,1** | **0,4** | **12,1** | **0,2** | **6,0** | **133,8** | **167,4** | **440,2** | **7,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»\* | 200 | 8,5 | 10,7 | 44,1 | 715,5 | 23,2 | 27,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 9,7 | 22,7 | 65,2 | 0,6 | 38 | 2010 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 180 | 3,1 | 3,9 | 16,3 | 340,9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **15,1** | **23,2** | **83,6** | **1118,6** | **46,2** | **27,6** | **0,1** | **0** | **0** | **0,5** | **12,0** | **23,2** | **65,2** | **0,6** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША | 150 | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 63,5 | 0 | 0,7 | 0 | 6,8 | 0 | 0,5 | 25,7 | 16,2 | 21,6 | 2,7 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,5** | **0,4** | **13,9** | **63,5** | **0** | **0,7** | **0** | **6,8** | **0** | **0,5** | **25,7** | **16,2** | **21,6** | **2,7** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\* | 200 | 6,4 | 10,9 | 8,3 | 154,6 | 29,4 | 6,3 | 0,1 | 3,9 | 0,2 | 0,8 | 36,0 | 20,6 | 86,3 | 1,3 | 82 | 2012 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРЫ | 70 | 1,0 | 5,7 | 0,7 | 57,7 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 2,2 | 12,3 | 2,1 | 16,6 | 0,4 | 59 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\* | 70 | 2,8 | 3,6 | 16,9 | 178,6 | 6,9 | 14,7 | 0,1 | 7,8 | 0 | 0,1 | 15,5 | 20,7 | 52,5 | 1,0 | 78 | 2010 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ\* | 70 | 2,2 | 6,5 | 8,1 | 99,6 | 2,8 | 0,2 | 0 | 19,2 | 0,2 | 2,3 | 55,5 | 21,6 | 41,5 | 1,4 | 346 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СОКА\* | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,4 | 0,9 | 0 | 0 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 4,6 | 0,7 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **655** | **17,0** | **27,4** | **81,1** | **548,6** | **39,1** | **21,2** | **0,2** | **31,2** | **0,4** | **5,4** | **123,7** | **65,9** | **196,9** | **4,1** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ\* | 140 | 18,0 | 12,2 | 4,0 | 195,7 | 39,4 | 0,1 | 0,1 | 2,2 | 0,3 | 3,7 | 49,1 | 31,6 | 210,5 | 1,5 | 254 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ\* | 180 | 2,9 | 3,7 | 16,2 | 337,5 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **24,3** | **17,2** | **43,3** | **533,2** | **48,4** | **0,1** | **0,1** | **2,2** | **0,3** | **3,7** | **53,4** | **32,5** | **210,5** | **1,5** |  |  |
| **Всего за день:** | | **56,9** | **68,2** | **221,9** | **2263,9** | **133,7** | **49,6** | **0,4** | **40,2** | **0,7** | **10,1** | **214,8** | **137,8** | **494,2** | **8,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ\* | 200 | 7,5 | 10,6 | 29,8 | 583,0 | 20,5 | 15 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 19,3 | 30,2 | 74,5 | 0,9 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,7 | 17,3 | 342,4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **14,1** | **22,9** | **70,3** | **987,6** | **43,5** | **15** | **0,1** | **0** | **0** | **0,8** | **23,6** | **31,1** | **74,5** | **0,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАНДАРИН | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,6 | 28,1 | 0 | 0 | 0 | 28,1 | 0 | 0,1 | 25,9 | 8,1 | 12,6 | 0,1 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,6** | **0,1** | **5,6** | **28,1** | **0** | **0** | **0** | **28,1** | **0** | **0,1** | **25,9** | **8,1** | **12,6** | **0,1** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХОВЫЙ)\* | 200 | 8,9 | 5,8 | 30,0 | 205,9 | 2,8 | 27,1 | 0,3 | 7,8 | 0,2 | 3,6 | 59,4 | 48,9 | 123,0 | 3,0 | 81 | 2012 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 70 | 1,0 | 5,7 | 0,7 | 57,7 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 2,2 | 12,3 | 2,1 | 16,6 | 0,4 | 59 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\* | 130 | 3,6 | 3,8 | 23,5 | 210,0 | 6,9 | 21 | 0,2 | 11,2 | 0 | 0,1 | 19,3 | 29,4 | 74,5 | 1,4 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД\* | 160 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 1,6 | 0 | 0 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 4,6 | 0,7 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **18,1** | **16,0** | **101,3** | **531,7** | **9,7** | **48,1** | **0,5** | **19,3** | **0,2** | **5,9** | **98,6** | **82,0** | **214,1** | **4,8** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\* | 200 | 5,8 | 10,2 | 18,9 | 644,9 | 23,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,4 | 0,7 | 0 | 14 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 1,8 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **9,2** | **11,5** | **53,6** | **691,4** | **23,6** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **12,6** | **2,2** | **0,7** | **0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **42,0** | **50,5** | **230,8** | **2238,8** | **76,8** | **63,1** | **0,6** | **47,4** | **0,2** | **6,8** | **160,7** | **123,4** | **301,9** | **5,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **15 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,1 | 10,0 | 31,3 | 586,4 | 20,5 | 16,5 | 0,1 | 0 | 0 | 2 | 12,9 | 54,6 | 80,4 | 1,9 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 180 | 3,1 | 3,9 | 16,3 | 340,9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **14,7** | **22,5** | **70,8** | **989,5** | **43,5** | **16,5** | **0,1** | **0** | **0** | **2** | **16,3** | **55,3** | **80,4** | **1,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 1150 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62 | 0 | 1,1 | 0 | 13,2 | 0 | 0,8 | 21,1 | 10,6 | 14,5 | 2,9 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1150** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62** | **0** | **1,1** | **0** | **13,2** | **0** | **0,8** | **21,1** | **10,6** | **14,5** | **2,9** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ\* | 200 | 3,1 | 3,9 | 21,8 | 133,8 | 2,8 | 19,0 | 0,1 | 10,3 | 0,2 | 1,1 | 33,9 | 35,3 | 87,1 | 1,8 | 75 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (ЕЖИКИ)\* | 130 | 1,8 | 7,3 | 18,5 | 146,4 | 4,2 | 18 | 0 | 0,3 | 0 | 2,2 | 12,0 | 13,0 | 40,7 | 0,4 | 121 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ | 60 | 0,4 | 4,9 | 3,2 | 58,4 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0,2 | 2,2 | 15,6 | 6,9 | 12,9 | 0,4 | 349 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ\* | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,0 | 1,7 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,2 | 0,6 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **9,5** | **16,7** | **88,1** | **396,7** | **7,0** | **37,1** | **0,1** | **12,0** | **0,4** | **5,5** | **69,5** | **56,9** | **140,7** | **2,6** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ\* | 130 | 1,1 | 6,8 | 35,2 | 273,8 | 4,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 2,1 | 9,1 | 2,5 | 4,6 | 0,3 | 453 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 1,8 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **1,1** | **6,8** | **46,8** | **320,3** | **4,1** | **0** | **0** | **0,1** | **0** | **2,1** | **17,4** | **4,3** | **4,6** | **0,3** |  |  |
| **Всего за день:** | | **25,8** | **46,5** | **218,6** | **1768,5** | **54,6** | **54,7** | **0,2** | **25,3** | **0,4** | **10,4** | **124,3** | **127,1** | **240,2** | **7,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 3,4 | 3,9 | 27,5 | 155,9 | 7 | 19,8 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 22,3 | 18,0 | 70,5 | 1,2 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,1 | 0 | 11,8 | 47,7 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,6 | 3,8 | 3,7 | 0,4 | 96 | 2010 |
| ВАФЛИ | 30 | 1,1 | 8,4 | 19,2 | 159 | 0 | 3,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,8 | 3 | 10,8 | 0,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **410** | **4,6** | **12,3** | **58,5** | **362,6** | **7** | **23,0** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **37,7** | **24,8** | **85,0** | **2,1** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАРМЕЛАД | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,8 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 7,8 | 8,4 | 0,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **20** | **0,3** | **1,8** | **12,8** | **69,8** | **0** | **0,2** | **0** | **0** | **0** | **0** | **2,6** | **7,8** | **8,4** | **0,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 0,9 | 3,5 | 6,7 | 61,6 | 2,8 | 5,3 | 0 | 3,3 | 0,2 | 0,8 | 22,3 | 12,8 | 28,0 | 0,7 | 82 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 180 | 4,3 | 7,6 | 24,9 | 184,6 | 4,2 | 18,1 | 0,1 | 24,0 | 0,2 | 2,5 | 60,6 | 41,3 | 101,9 | 2,2 | 141 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ\* | 180 | 0,1 | 0 | 16,0 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 14,5 | 3,6 | 3,4 | 0,1 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 65 | 4,6 | 0,7 | 32,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **625** | **9,9** | **11,8** | **80,1** | **311,7** | **7,0** | **23,4** | **0,1** | **30,6** | **0,4** | **3,3** | **97,4** | **57,7** | **133,3** | **3,0** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 150 | 27,8 | 20,8 | 36,5 | 493,8 | 42,5 | 3,5 | 0,1 | 0,4 | 0,2 | 1,4 | 259,2 | 33,4 | 304,1 | 0,9 | 235 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ\* | 180 | 5,2 | 6,6 | 8,2 | 523,8 | 16,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **375** | **36,4** | **28,7** | **67,8** | **1017,6** | **58,7** | **3,5** | **0,1** | **0,4** | **0,2** | **1,4** | **259,2** | **33,4** | **304,1** | **0,9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **51,2** | **54,6** | **219,2** | **1761,7** | **72,7** | **50,1** | **0,3** | **31,0** | **0,6** | **4,7** | **396,9** | **123,7** | **530,8** | **6,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **17 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 6,5 | 9,2 | 28,5 | 561,4 | 20,5 | 14,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,7 | 3,8 | 16,0 | 0,2 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 180 | 3,1 | 3,7 | 17,3 | 342,4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,9 | 0,8 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0,1 | 5,8 | 0,1 | 49,8 | 11,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **433** | **13,1** | **20,0** | **69,0** | **953,6** | **40,7** | **14,1** | **0** | **0** | **0** | **0,5** | **12,6** | **4,6** | **16,0** | **0,2** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАРМЕЛАД | 20 | 0,3 | 1,8 | 12,8 | 69,8 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,6 | 7,8 | 8,4 | 0,5 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **20** | **0,3** | **1,8** | **12,8** | **69,8** | **0** | **0,2** | **0** | **0** | **0** | **0** | **2,6** | **7,8** | **8,4** | **0,5** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 5,7 | 5,5 | 21,8 | 160,3 | 10,6 | 12,7 | 0,1 | 22,9 | 0,2 | 0,9 | 73,9 | 42,4 | 102,1 | 2,2 | 6 | 2010 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ\* | 70 | 11,4 | 12,7 | 0 | 160,6 | 44,1 | 0 | 0,1 | 0,5 | 0 | 1,5 | 19,9 | 11,3 | 82,1 | 0,7 | 301 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,9 | 2,7 | 30,7 | 165,6 | 4,2 | 30,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 20,5 | 8,3 | 36,7 | 0,9 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ\* | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,0 | 1,7 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,2 | 0,6 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **640** | **26,2** | **21,5** | **97,1** | **544,6** | **58,9** | **43,2** | **0,3** | **23,4** | **0,2** | **3,3** | **122,3** | **63,7** | **220,9** | **3,8** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 70 | 16,7 | 12,1 | 2,9 | 268,5 | 184,1 | 0 | 0,1 | 9,1 | 4,4 | 2,3 | 30,6 | 16,7 | 226,3 | 4,6 | к/к | к/к |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3,6 | 3,8 | 23,5 | 210,0 | 6,9 | 21 | 0,2 | 11,2 | 0 | 0,1 | 19,3 | 29,4 | 74,5 | 1,4 | 78 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 4,5 | 17,0 | 395,7 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **425** | **27,2** | **21,7** | **66,5** | **874,2** | **201,8** | **21** | **0,3** | **20,3** | **4,4** | **2,4** | **54,2** | **47,0** | **300,8** | **6,0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **66,8** | **65,0** | **245,4** | **2442,2** | **301,4** | **78,5** | **0,6** | **43,7** | **4,6** | **6,2** | **191,7** | **123,1** | **546,1** | **10,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **18 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ\* | 200 | 8,6 | 10,9 | 36,4 | 686,3 | 23,2 | 19,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 11,5 | 22,6 | 63,0 | 0,8 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,9 | 16,3 | 340,9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **15,2** | **23,4** | **75,9** | **1089,4** | **46,2** | **19,2** | **0,1** | **0** | **0** | **0,8** | **15,8** | **23,5** | **63,0** | **0,8** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,3 | 42,3 | 0 | 0,5 | 0 | 4,5 | 0 | 0,3 | 17,1 | 10,8 | 14,4 | 1,8 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0,4** | **0,3** | **9,3** | **42,3** | **0** | **0,5** | **0** | **4,5** | **0** | **0,3** | **17,1** | **10,8** | **14,4** | **1,8** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( С ФАСОЛЬЮ ) НА К/Б\* | 200 | 2,2 | 5,3 | 16,0 | 118,9 | 2,8 | 13,7 | 0,1 | 7,8 | 0,2 | 0,9 | 35,4 | 25,1 | 62,0 | 1,1 | 81 | 2012 |
| ПЛОВ С ПТИЦЕЙ | 170 | 6,5 | 10,0 | 34,5 | 254,4 | 16,0 | 32,6 | 0 | 1,9 | 0,2 | 2,5 | 27,7 | 30,9 | 97,0 | 1,1 | 70 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД\* | 180 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,6 | 1,6 | 0 | 0 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,2 | 0,6 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **610** | **12,9** | **15,9** | **95,1** | **431,4** | **18,8** | **46,3** | **0,1** | **9,7** | **0,4** | **3,4** | **70,7** | **57,6** | **159,0** | **2,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ (ПАРОВАЯ) | 75 | 18,1 | 7,1 | 2,8 | 215,3 | 36,5 | 0 | 0,1 | 0,8 | 0,3 | 2,2 | 45,2 | 27,4 | 200,1 | 1,2 | 250 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 3,6 | 3,8 | 23,5 | 210,0 | 6,9 | 21 | 0,2 | 11,2 | 0 | 0,1 | 19,3 | 29,4 | 74,5 | 1,4 | 78 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ\* | 180 | 3,5 | 4,5 | 17,0 | 395,7 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **28,6** | **16,7** | **66,4** | **821,0** | **54,2** | **21** | **0,3** | **12,0** | **0,3** | **2,3** | **68,8** | **57,7** | **274,6** | **2,6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **57,1** | **56,3** | **246,7** | **2384,1** | **119,2** | **87,0** | **0,5** | **26,2** | **0,7** | **6,8** | **172,4** | **149,6** | **511,0** | **7,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ\* | 200 | 7,5 | 10,6 | 22,0 | 552,1 | 20,5 | 15 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 19,1 | 30,2 | 74,5 | 0,9 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,7 | 17,3 | 342,4 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **14,1** | **22,9** | **62,5** | **956,7** | **43,5** | **15** | **0,1** | **0** | **0** | **0,8** | **23,4** | **31,1** | **74,5** | **0,9** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АПЕЛЬСИН | 200 | 1,2 | 0,3 | 10,9 | 57,6 | 0 | 0 | 0,1 | 80,4 | 0 | 0,3 | 45,6 | 17,4 | 30,8 | 0,4 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **200** | **1,2** | **0,3** | **10,9** | **57,6** | **0** | **0** | **0,1** | **80,4** | **0** | **0,3** | **45,6** | **17,4** | **30,8** | **0,4** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 150 | 2,0 | 4,7 | 16,8 | 115,1 | 2,8 | 14,5 | 0 | 1,4 | 0,2 | 1,0 | 26,5 | 17,2 | 42,9 | 0,6 |  | 2008 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 70 | 1,0 | 5,7 | 0,7 | 57,7 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 2,2 | 12,3 | 2,1 | 16,6 | 0,4 | 59 | 2010 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,9 | 2,7 | 30,7 | 165,6 | 4,2 | 30,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0,9 | 20,5 | 8,3 | 36,7 | 0,9 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ\* | 180 | 0,1 | 0 | 16,0 | 65,5 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 14,5 | 3,6 | 3,4 | 0,1 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,2 | 0,6 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **590** | **12,2** | **13,7** | **94,2** | **403,9** | **7,0** | **45,0** | **0,1** | **5,0** | **0,2** | **4,1** | **73,8** | **31,2** | **99,6** | **2,0** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ\* | 110 | 4,1 | 7,2 | 19,6 | 160,5 | 0 | 11,2 | 0,1 | 20,2 | 0,2 | 3,2 | 66,7 | 41,5 | 93,8 | 2,1 | 3 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 180 | 3,5 | 4,5 | 17,0 | 395,7 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **335** | **11,0** | **13,0** | **59,7** | **556,2** | **10,8** | **11,2** | **0,1** | **20,2** | **0,2** | **3,2** | **71,0** | **42,4** | **93,8** | **2,1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **38,5** | **49,9** | **227,3** | **1974,4** | **61,3** | **71,2** | **0,4** | **105,6** | **0,4** | **8,4** | **213,8** | **122,1** | **298,7** | **5,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ\* | 200 | 6,0 | 9,0 | 32,3 | 563,0 | 20,1 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 7,7 | 11,9 | 34,1 | 0,2 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 180 | 3,1 | 3,9 | 16,3 | 340,9 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3,4 | 1,3 | 23,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 62,2 | 14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **435** | **12,6** | **21,5** | **71,8** | **966,1** | **43,1** | **18** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **11,1** | **12,6** | **34,1** | **0,2** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 150 | 0,5 | 0,5 | 12,9 | 62 | 0 | 1,1 | 0 | 13,2 | 0 | 0,8 | 21,1 | 10,6 | 14,5 | 2,9 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **150** | **0,5** | **0,5** | **12,9** | **62** | **0** | **1,1** | **0** | **13,2** | **0** | **0,8** | **21,1** | **10,6** | **14,5** | **2,9** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВЕКЛОЙ\* | 200 | 11,1 | 12,1 | 22,7 | 241,2 | 28,0 | 13,8 | 0,1 | 11,2 | 0,2 | 1,3 | 69,0 | 46,6 | 152,1 | 2,7 | 12 | 2010 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 3,2 | 7,9 | 2,7 | 163,6 | 2,7 | 0 | 0 | 0,5 | 0,3 | 2,5 | 20,8 | 5,8 | 36,7 | 0,6 | 298 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\* | 130 | 3,6 | 3,8 | 23,5 | 210,0 | 6,9 | 21 | 0,2 | 11,2 | 0 | 0,1 | 19,3 | 29,4 | 74,5 | 1,4 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,2 | 1,5 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4,2 | 0,6 | 30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **22,1** | **24,4** | **93,5** | **672,9** | **37,6** | **34,8** | **0,3** | **22,9** | **0,5** | **3,9** | **116,3** | **83,3** | **263,3** | **4,7** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 130 | 16,7 | 20,8 | 32,3 | 448,6 | 17,8 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 92,9 | 14,5 | 184,0 | 1,8 | 453 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0 | 0 | 11,6 | 46,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 1,8 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **16,7** | **20,8** | **43,9** | **495,1** | **17,8** | **0** | **0** | **0,1** | **0,1** | **3,7** | **101,2** | **16,3** | **184,0** | **1,8** |  |  |
| **Всего за день:** | | **51,9** | **67,2** | **222,1** | **2196,1** | **98,5** | **53,9** | **0,3** | **36,2** | **0,6** | **8,5** | **249,7** | **122,8** | **495,9** | **9,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Д/с 69* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | **Пищевые** **вещества** | | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | | **Углевод** **ы, г** | **Холестер** **ин, мг** | **Крахмал,** **г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | | 1000,1 | | 1194,8 | | 4585,2 | 45797,5 | | 2234,6 | 1372,9 | 8,2 | 845,2 | 13,7 | 148,9 | 4474,4 | 2727,6 | 8895,7 | 147,9 |  |
| Среднее значение за период | | 50,0 | | 59,7 | | 229,3 | 2289,9 | | 111,7 | 68,6 | 0,4 | 42,3 | 0,7 | 7,4 | 223,7 | 136,4 | 444,8 | 7,4 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 8,7 | | 23,5 | | 67,8 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сад 12 часов | 426 | | 150 | | 688 | 376 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.