|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЦИКЛИЧНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1.5 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **1 день** | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **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\* | 150 | 2,0 | 3,8 | 19,4 | 117,4 | 7 | 12,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 20,0 | 9,6 | 61,8 | 0,4 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ\* | 160/10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **2,0** | **3,8** | **29,1** | **156,1** | **7** | **12,6** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **27,1** | **11,1** | **61,8** | **0,4** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,3 | 5,8 | 11,3 | 102,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **20** | **1,3** | **5,8** | **11,3** | **102,4** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\* | 150 | 3,0 | 4,9 | 15,5 | 116,0 | 2,8 | 10,6 | 0,1 | 17,6 | 0,2 | 0,9 | 57,3 | 29,6 | 67,4 | 1,4 | 84 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА\* | 80 | 0,4 | 4,9 | 2,2 | 54,5 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0,2 | 2,2 | 16,7 | 7,1 | 12,9 | 0,4 | 277 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ\* | 110 | 3,8 | 2,6 | 24 | 132,9 | 4,2 | 23,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 17,6 | 6,5 | 28,9 | 0,7 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **9,4** | **12,8** | **68,2** | **422,1** | **7,0** | **34,4** | **0,2** | **19,0** | **0,4** | **3,8** | **98,7** | **44,7** | **109,2** | **2,5** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)\* | 130 | 23,1 | 17,8 | 40,4 | 464,0 | 32,9 | 3,5 | 0 | 0,2 | 0,2 | 1,3 | 168,5 | 24,2 | 226,7 | 0,9 | 235 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ\* | 160 | 4,7 | 5,9 | 7,3 | 465,6 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **29,9** | **24,5** | **62,7** | **1001,6** | **47,3** | **3,5** | **0** | **0,2** | **0,2** | **1,3** | **168,5** | **24,2** | **226,7** | **0,9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **42,6** | **46,9** | **171,3** | **1682,2** | **61,3** | **50,5** | **0,3** | **19,2** | **0,6** | **5,1** | **294,3** | **80,0** | **397,7** | **3,8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 150 | 6,7 | 10,3 | 29,4 | 645,0 | 23,2 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6,1 | 9,4 | 27,4 | 0,2 | 324 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ\* | 160 | 3,7 | 4,5 | 16,2 | 392,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **12,6** | **20,7** | **60,7** | **1153,3** | **43,8** | **14,4** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **9,5** | **10,1** | **27,4** | **0,2** |  |  |
| **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\* | 150 | 6,8 | 9,5 | 7,0 | 139,7 | 24,9 | 5,3 | 0 | 3,5 | 0,2 | 0,9 | 28,7 | 17,6 | 71,7 | 1,0 | 82 | 2012 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ\* | 50 | 8,1 | 8,9 | 0 | 113,5 | 31,5 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,9 | 14,2 | 7,8 | 59,0 | 0,6 | 301 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\* | 110 | 3,5 | 3,7 | 22,4 | 204,7 | 6,9 | 20 | 0,2 | 10,6 | 0 | 0,1 | 18,7 | 27,9 | 70,8 | 1,3 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СОКА\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **20,6** | **22,5** | **55,9** | **576,6** | **63,3** | **25,3** | **0,2** | **14,5** | **0,2** | **1,9** | **65,9** | **54,2** | **201,5** | **2,9** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ\* | 110 | 2,6 | 5,7 | 9,0 | 99,1 | 1,4 | 0,2 | 0 | 24,4 | 0,2 | 2,3 | 68,8 | 24,9 | 48,6 | 1,6 | 346 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **7,6** | **10,2** | **38,3** | **500,8** | **10,4** | **0,2** | **0** | **24,4** | **0,2** | **2,3** | **73,1** | **25,8** | **48,6** | **1,6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **41,9** | **61,8** | **174,1** | **2389,7** | **117,5** | **43,0** | **0,2** | **38,9** | **0,4** | **4,3** | **153,3** | **93,1** | **288,3** | **5,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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"\* | 150 | 7,9 | 10,6 | 36,0 | 679,8 | 23,2 | 20,4 | 0,1 | 0 | 0 | 0,5 | 9,7 | 18,4 | 51,9 | 0,5 | 190 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,7 | 15,2 | 391,3 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,8** | **21,2** | **66,3** | **1186,6** | **43,8** | **20,4** | **0,1** | **0** | **0** | **0,5** | **12,0** | **18,9** | **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\* | 150 | 7,4 | 8,7 | 19,3 | 181,9 | 15,4 | 10,6 | 0,1 | 9,4 | 0,2 | 1,3 | 62,5 | 39,5 | 116,0 | 2,3 | 12 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ПТИЦЕЙ\* | 160 | 7,7 | 11,7 | 22,2 | 224,6 | 23,1 | 20 | 0,2 | 11,3 | 0,2 | 2,3 | 35,6 | 36,4 | 115,1 | 1,8 | 133 | 2008 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,2 |  | 2008 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ\* | 160 | 0 | 0 | 27,5 | 110,1 | 0 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,6 | 1,8 | 3,6 | 0 | 93 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **17,5** | **20,8** | **86,3** | **600,5** | **38,5** | **46,5** | **0,3** | **22,2** | **0,4** | **3,6** | **115,6** | **81,9** | **241,9** | **4,3** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ (ЕЖИКИ) | 100 | 12,7 | 7,2 | 15,1 | 173,8 | 27,4 | 14,4 | 0,1 | 0,6 | 0 | 3,0 | 28,4 | 26,9 | 155,2 | 0,8 | 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\* | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 1,4 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **330** | **18,8** | **17,7** | **47,0** | **712,4** | **39,1** | **14,4** | **0,1** | **1,1** | **0,2** | **5,1** | **48,5** | **32,6** | **165,0** | **1,1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **51,7** | **60,2** | **221,7** | **2600,3** | **121,4** | **83,4** | **0,5** | **33,8** | **0,6** | **9,2** | **184,5** | **177,5** | **488,2** | **6,5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 150 | 7,7 | 11,3 | 27,1 | 649,4 | 23,2 | 12 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 13,6 | 23,6 | 59,7 | 0,7 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ\* | 160 | 3,7 | 4,5 | 16,2 | 392,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,6** | **21,7** | **58,4** | **1157,7** | **43,8** | **12** | **0,1** | **0** | **0** | **0,6** | **17,0** | **24,3** | **59,7** | **0,7** |  |  |
| **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\* | 150 | 3,5 | 5,9 | 18,2 | 138,1 | 2,8 | 15,8 | 0,1 | 8,9 | 0,2 | 1,1 | 37,8 | 28,7 | 81,3 | 1,5 | 85 | 2012 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 55 | 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 | 2,7 | 2,5 | 28,4 | 146,0 | 4,2 | 28,9 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 9,6 | 18,2 | 54,9 | 0,5 | 325 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 160 | 0,2 | 0,1 | 11,8 | 49,3 | 0 | 0,3 | 0 | 26 | 0,1 | 0,2 | 9,2 | 2,1 | 0,7 | 0,1 | 91 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **535** | **9,8** | **14,8** | **76,0** | **473,7** | **7,0** | **45,0** | **0,1** | **35,2** | **0,3** | **3,8** | **69,7** | **51,4** | **156,2** | **2,5** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 130 | 3,8 | 1,2 | 24 | 120,8 | 1,4 | 23,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 11,7 | 6,3 | 27,5 | 0,6 | 210 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 160 | 4,7 | 5,9 | 7,3 | 465,6 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **10,6** | **7,9** | **46,3** | **658,4** | **15,8** | **23,7** | **0,1** | **0** | **0** | **0,7** | **11,7** | **6,3** | **27,5** | **0,6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **34,7** | **44,9** | **199,2** | **2374,4** | **66,6** | **81,6** | **0,3** | **44,2** | **0,3** | **5,7** | **132,6** | **103,6** | **272,2** | **7,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 НА МОЛОКЕ\* | 150 | 8,3 | 10,9 | 28,8 | 655,0 | 23,2 | 13,7 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 8,7 | 45,0 | 67,1 | 1,5 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,7 | 15,2 | 391,3 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **14,2** | **21,5** | **59,1** | **1161,8** | **43,8** | **13,7** | **0,1** | **0** | **0** | **1,6** | **11,0** | **45,5** | **67,1** | **1,5** |  |  |
| **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\* | 150 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 122,6 | 2,8 | 16,9 | 0,1 | 9,0 | 0,2 | 1,1 | 32,0 | 31,4 | 78,6 | 1,5 | 75 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА (ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ)\* | 160 | 4,8 | 8,3 | 21,0 | 177,5 | 4,2 | 14,5 | 0 | 22,1 | 0,2 | 2,5 | 76,4 | 31,6 | 84,7 | 1,8 | 294 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД\* | 160 | 0,1 | 0 | 10,4 | 44,0 | 0 | 0 | 0 | 1,2 | 0 | 0 | 9,1 | 4,0 | 2 | 0,1 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **9,8** | **12,6** | **67,7** | **424,1** | **7,0** | **31,4** | **0,1** | **32,3** | **0,4** | **3,6** | **117,5** | **67,0** | **165,3** | **3,4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ И СЫРОМ\* | 110 | 6,3 | 11,7 | 16,3 | 261,8 | 4,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 3,0 | 20,8 | 4,3 | 67,3 | 0,9 | 453 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **6,3** | **11,7** | **26,0** | **300,5** | **4,1** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **3,0** | **27,9** | **5,8** | **67,3** | **0,9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **31,2** | **46,7** | **174,4** | **1989,8** | **54,9** | **46,9** | **0,3** | **54,3** | **0,5** | **9,6** | **191,6** | **135,9** | **323,9** | **10,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 150 | 2,3 | 3,8 | 19,9 | 120,4 | 7 | 13,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 17,8 | 12,5 | 47,2 | 0,8 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,5 | 1,6 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **2,3** | **3,8** | **29,6** | **159,1** | **7** | **13,2** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **25,3** | **14,1** | **47,2** | **0,8** |  |  |
| **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 | 150 | 1,1 | 4,6 | 7,0 | 72,5 | 2,8 | 5,3 | 0 | 3,3 | 0,2 | 0,8 | 25,0 | 12,8 | 31,4 | 0,7 | 82 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 160 | 3,8 | 7,5 | 22,0 | 170,1 | 4,2 | 16,0 | 0,1 | 21,1 | 0,2 | 2,5 | 61,7 | 36,7 | 92,5 | 1,8 | 141 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА | 160 | 0,2 | 0,1 | 11,8 | 49,3 | 0 | 0,3 | 0 | 26 | 0,1 | 0,2 | 9,2 | 2,1 | 0,7 | 0,1 | 91 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **7,3** | **12,6** | **57,6** | **371,9** | **7,0** | **21,6** | **0,1** | **50,4** | **0,5** | **3,5** | **95,9** | **51,6** | **124,6** | **2,6** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ | 130 | 25,8 | 16,0 | 23,0 | 409,4 | 35,2 | 3,5 | 0 | 0,2 | 0,2 | 0,8 | 181,2 | 25,6 | 260,8 | 1,2 | 46 | 2010 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 160 | 4,7 | 5,9 | 7,3 | 465,6 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **32,6** | **22,7** | **45,3** | **947,0** | **49,6** | **3,5** | **0** | **0,2** | **0,2** | **0,8** | **181,2** | **25,6** | **260,8** | **1,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **43,3** | **47,5** | **151,7** | **1637,0** | **63,6** | **41,4** | **0,2** | **50,6** | **0,7** | **4,3** | **307,2** | **94,3** | **443,4** | **5,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 150 | 7,3 | 10,3 | 28,8 | 644,9 | 23,2 | 14,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,3 | 3,7 | 16,0 | 0,2 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ | 160 | 3,7 | 4,5 | 16,2 | 392,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,2** | **20,7** | **60,1** | **1153,2** | **43,8** | **14,1** | **0** | **0** | **0** | **0,5** | **11,7** | **4,4** | **16,0** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 9,4 | 9,8 | 19,9 | 204,0 | 24,9 | 10,6 | 0,1 | 21,9 | 0,2 | 1,0 | 80,0 | 43,1 | 124,2 | 2,3 | 6 | 2010 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 50 | 8,1 | 8,9 | 0 | 113,5 | 31,5 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,9 | 14,2 | 7,8 | 59,0 | 0,6 | 301 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,8 | 2,6 | 24 | 132,9 | 4,2 | 23,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 17,6 | 6,5 | 28,9 | 0,7 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **23,5** | **21,7** | **70,4** | **569,1** | **60,6** | **34,3** | **0,2** | **22,3** | **0,2** | **2,6** | **118,9** | **58,9** | **212,1** | **3,6** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ ФИЛЕ | 60 | 9,2 | 4,6 | 0 | 78,4 | 33,4 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0,4 | 37,9 | 17,8 | 120,4 | 0,5 | 60 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 3,5 | 3,7 | 22,4 | 204,7 | 6,9 | 20 | 0,2 | 10,6 | 0 | 0,1 | 18,7 | 27,9 | 70,8 | 1,3 | 78 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **17,7** | **12,8** | **51,7** | **684,8** | **49,3** | **20** | **0,2** | **10,8** | **0** | **0,5** | **60,9** | **46,6** | **191,2** | **1,8** |  |  |
| **Всего за день:** | | **54,4** | **55,2** | **182,2** | **2407,1** | **153,7** | **68,4** | **0,4** | **33,1** | **0,2** | **3,6** | **191,5** | **109,9** | **419,3** | **5,6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 150 | 8,0 | 10,8 | 32,0 | 665,6 | 23,2 | 16 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 16,7 | 20,3 | 52,6 | 0,6 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 160 | 3,7 | 4,7 | 15,2 | 391,3 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,9** | **21,4** | **62,3** | **1172,4** | **43,8** | **16** | **0,1** | **0** | **0** | **0,6** | **19,0** | **20,8** | **52,6** | **0,6** |  |  |
| **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\* | 150 | 5,1 | 7,6 | 12,6 | 137,0 | 15,4 | 10,5 | 0,1 | 6,3 | 0,2 | 1,0 | 32,2 | 23,2 | 72,6 | 1,1 | 81 | 2012 |
| ПЛОВ С ПТИЦЕЙ | 160 | 7,6 | 11,5 | 27,0 | 242,1 | 23,1 | 25,4 | 0 | 1,6 | 0,2 | 2,5 | 27,8 | 27,0 | 95,6 | 1,0 | 70 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 160 | 0,1 | 0 | 22,5 | 90,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,2 | 2,7 | 1,6 | 0,2 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **15,0** | **19,5** | **78,9** | **549,3** | **38,5** | **35,9** | **0,1** | **7,9** | **0,4** | **3,5** | **69,2** | **52,9** | **169,8** | **2,3** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) | 60 | 11,3 | 6,3 | 0,8 | 103,9 | 26 | 0 | 0,1 | 0,6 | 0 | 2,9 | 27,8 | 18,2 | 128,5 | 0,6 | 52 | 2010 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 3,5 | 2,3 | 22,4 | 192,6 | 4,1 | 20 | 0,2 | 10,6 | 0 | 0,1 | 18,7 | 27,9 | 70,8 | 1,3 | 78 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **19,8** | **13,1** | **52,5** | **698,2** | **39,1** | **20** | **0,3** | **11,2** | **0** | **3,0** | **50,8** | **47,0** | **199,3** | **1,9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **50,3** | **54,5** | **215,8** | **2520,7** | **121,4** | **74,0** | **0,5** | **29,6** | **0,4** | **7,1** | **147,4** | **164,8** | **451,1** | **5,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 150 | 7,7 | 11,3 | 27,1 | 649,4 | 23,2 | 12 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 13,6 | 23,6 | 59,7 | 0,7 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,5 | 16,2 | 392,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,6** | **21,7** | **58,4** | **1157,7** | **43,8** | **12** | **0,1** | **0** | **0** | **0,6** | **15,9** | **24,1** | **59,7** | **0,7** |  |  |
| **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 | 150 | 2,3 | 4,9 | 17,0 | 119,5 | 2,8 | 14,7 | 0,1 | 8,3 | 0,2 | 0,9 | 32,2 | 26,2 | 64,2 | 1,2 | 77 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ | 60 | 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 | 0,4 | 4,9 | 3,2 | 58,4 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0,2 | 2,2 | 15,1 | 6,8 | 12,9 | 0,4 | 84 | 2010 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 4,9 | 3,4 | 21,9 | 136,4 | 4,2 | 21,9 | 0,2 | 0 | 0 | 2,6 | 17,9 | 72,6 | 107,6 | 2,6 | 74 | 2010 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ\* | 160 | 0 | 0 | 27,5 | 110,1 | 0 | 15,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,6 | 1,8 | 3,6 | 0 | 93 | 2010 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **11,0** | **19,5** | **87,2** | **564,7** | **7,0** | **52,6** | **0,3** | **10,0** | **0,4** | **8,0** | **89,2** | **109,9** | **207,6** | **4,6** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ\* | 100/20 | 5,8 | 7,7 | 2,9 | 171,7 | 4,1 | 0,6 | 0 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 26,7 | 7,6 | 66,4 | 0,9 | 219 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ\* | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 1,4 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **10,8** | **12,2** | **32,2** | **573,4** | **13,1** | **0,6** | **0** | **0,8** | **0,1** | **1,7** | **33,4** | **9,0** | **66,4** | **0,9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **35,8** | **53,8** | **187,6** | **2342,8** | **63,9** | **66,0** | **0,4** | **20,8** | **0,5** | **10,9** | **154,5** | **151,0** | **344,7** | **8,4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 НА МОЛОКЕ\* | 150 | 8,3 | 10,9 | 28,8 | 655,0 | 23,2 | 13,7 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 8,7 | 45,0 | 67,1 | 1,5 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,7 | 15,2 | 391,3 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,1 | 0,8 | 15 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **14,2** | **21,5** | **59,1** | **1161,8** | **43,8** | **13,7** | **0,1** | **0** | **0** | **1,6** | **11,0** | **45,5** | **67,1** | **1,5** |  |  |
| **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 | 150 | 1,8 | 3,6 | 16,5 | 104,2 | 2,8 | 14,5 | 0 | 1,4 | 0,2 | 1,0 | 21,4 | 16,7 | 39,5 | 0,6 |  | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ\* | 160 | 4,9 | 9,4 | 22,3 | 193,7 | 4,2 | 20 | 0,2 | 11,1 | 0,3 | 2,6 | 39,3 | 33,7 | 107,4 | 1,8 | 66 | 2010 |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | 30 | 0,2 | 0 | 0,5 | 3,9 | 0 | 0 | 0 | 1,5 | 0 | 0 | 6,9 | 4,2 | 7,2 | 0,2 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ\* | 160 | 0,2 | 0 | 10,2 | 44,6 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 12,8 | 3,4 | 3,6 | 0,2 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,2 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **9,3** | **13,4** | **66,3** | **426,4** | **7,0** | **34,5** | **0,2** | **16,9** | **0,5** | **3,6** | **80,4** | **58,0** | **157,7** | **2,8** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕНКОЙ\* | 110/20 | 3,6 | 14,2 | 27,0 | 316,1 | 4,1 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 4,4 | 65,4 | 7,2 | 50,0 | 0,3 | 449 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 1,4 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **3,6** | **14,2** | **36,7** | **354,8** | **4,1** | **0** | **0** | **0,1** | **0** | **4,4** | **72,1** | **8,6** | **50,0** | **0,3** |  |  |
| **Всего за день:** | | **28,0** | **49,3** | **170,2** | **1986,2** | **54,9** | **48,2** | **0,3** | **77,3** | **0,5** | **9,8** | **197,7** | **125,2** | **297,9** | **4,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 150 | 2,0 | 3,8 | 19,4 | 117,4 | 7 | 12,6 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 20,0 | 9,6 | 61,8 | 0,4 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ\* | 160/10 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **2,0** | **3,8** | **29,1** | **156,1** | **7** | **12,6** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **27,1** | **11,1** | **61,8** | **0,4** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,3 | 5,8 | 11,3 | 102,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **20** | **1,3** | **5,8** | **11,3** | **102,4** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ\* | 150 | 3,0 | 4,9 | 15,5 | 116,0 | 2,8 | 10,6 | 0,1 | 17,6 | 0,2 | 0,9 | 57,3 | 29,6 | 67,4 | 1,4 | 84 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА\* | 80 | 0,4 | 4,9 | 2,2 | 54,5 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0,2 | 2,2 | 16,7 | 7,1 | 12,9 | 0,4 | 277 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ\* | 110 | 3,8 | 2,6 | 24 | 132,9 | 4,2 | 23,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 17,6 | 6,5 | 28,9 | 0,7 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **540** | **10,0** | **12,8** | **71,4** | **342,1** | **7,0** | **34,4** | **0,2** | **19,0** | **0,4** | **3,8** | **98,7** | **44,7** | **109,2** | **2,5** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ТВОРОЖНОЕ ПИРОЖНОЕ) | 130 | 21,9 | 16,7 | 40,3 | 448,0 | 32,9 | 3,5 | 0 | 0,2 | 0,1 | 1,0 | 163,6 | 23,1 | 210,5 | 0,8 | 235 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ\* | 160 | 4,7 | 5,9 | 7,3 | 465,6 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **28,9** | **23,5** | **63,0** | **913,6** | **47,3** | **3,5** | **0** | **0,2** | **0,1** | **1,0** | **163,6** | **23,1** | **210,5** | **0,8** |  |  |
| **Всего за день:** | | **42,2** | **45,9** | **174,8** | **1514,2** | **61,3** | **50,5** | **0,3** | **19,2** | **0,5** | **4,8** | **289,4** | **78,9** | **381,5** | **3,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 150 | 7,3 | 10,3 | 28,8 | 644,9 | 23,2 | 14,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 7,8 | 3,6 | 16,0 | 0,2 | 31 | 2010 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ\* | 160 | 3,7 | 4,5 | 16,2 | 392,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,4** | **20,8** | **60,5** | **1081,2** | **43,8** | **14,1** | **0** | **0** | **0** | **0,5** | **11,2** | **4,3** | **16,0** | **0,2** |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СВЕКЛОЙ\* | 150 | 8,8 | 9,9 | 19,2 | 198,8 | 24,9 | 10,6 | 0,1 | 9,4 | 0,2 | 1,1 | 60,4 | 40,8 | 121,3 | 2,2 | 12 | 2010 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ\* | 50 | 8,1 | 8,9 | 0 | 113,5 | 31,5 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,9 | 14,2 | 7,8 | 59,0 | 0,6 | 301 | 2012 |
| РИС ОТВАРНОЙ\* | 130 | 2,7 | 2,5 | 28,4 | 146,0 | 4,2 | 28,9 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 9,6 | 18,2 | 54,9 | 0,5 | 325 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ\* | 160 | 0,1 | 0,1 | 11,0 | 44,8 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 9,0 | 2,8 | 1,7 | 0,1 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **22,5** | **21,8** | **78,6** | **503,1** | **60,6** | **39,5** | **0,1** | **10,0** | **0,2** | **2,2** | **93,2** | **69,6** | **236,9** | **3,4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С САХАРОМ | 110 | 4,9 | 2,0 | 31,6 | 163,0 | 1,4 | 21,9 | 0,2 | 0 | 0 | 2,6 | 14,7 | 72,4 | 106,9 | 2,5 | 181 | 2008 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 160 | 4,7 | 5,9 | 7,3 | 465,6 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **11,9** | **8,8** | **54,3** | **628,6** | **15,8** | **21,9** | **0,2** | **0** | **0** | **2,6** | **14,7** | **72,4** | **106,9** | **2,5** |  |  |
| **Всего за день:** | | **47,8** | **51,4** | **193,4** | **2212,9** | **120,2** | **75,5** | **0,3** | **10,0** | **0,2** | **5,3** | **119,1** | **146,3** | **359,8** | **6,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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»\* | 150 | 8,1 | 10,6 | 39,7 | 695,1 | 23,2 | 24,5 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 8,4 | 19,1 | 55,1 | 0,5 | 38 | 2010 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,7 | 15,2 | 391,3 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **14,2** | **21,3** | **70,4** | **1129,9** | **43,8** | **24,5** | **0** | **0** | **0** | **0,4** | **10,7** | **19,6** | **55,1** | **0,5** |  |  |
| **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\* | 150 | 4,4 | 7,4 | 7,0 | 110,9 | 15,4 | 5,3 | 0 | 3,5 | 0,2 | 0,9 | 27,1 | 15,5 | 54,4 | 0,9 | 82 | 2012 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРЫ | 55 | 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\* | 60 | 2,6 | 3,6 | 15,8 | 173,4 | 6,9 | 13,7 | 0,1 | 7,3 | 0 | 0,1 | 14,9 | 19,2 | 48,9 | 0,9 | 78 | 2010 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ\* | 60 | 2,0 | 6,5 | 7,2 | 94,3 | 2,8 | 0,2 | 0 | 17,2 | 0,2 | 2,3 | 51,5 | 19,1 | 37,5 | 1,2 | 346 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СОКА\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **525** | **12,8** | **23,6** | **60,4** | **475,0** | **25,1** | **19,2** | **0,1** | **28,3** | **0,4** | **5,5** | **110,1** | **56,8** | **157,4** | **3,4** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПО-ДОМАШНЕМУ\* | 120 | 14,8 | 10,0 | 3,4 | 161,4 | 27,4 | 0,1 | 0,1 | 1,7 | 0,3 | 3,5 | 44,3 | 25,5 | 175,9 | 1,3 | 254 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **310** | **20,0** | **14,6** | **33,1** | **491,1** | **36,4** | **0,1** | **0,1** | **1,7** | **0,3** | **3,5** | **48,6** | **26,4** | **175,9** | **1,3** |  |  |
| **Всего за день:** | | **47,5** | **59,9** | **177,8** | **2159,5** | **105,3** | **44,5** | **0,2** | **36,8** | **0,7** | **9,9** | **195,1** | **119,0** | **410,0** | **7,9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 150 | 7,7 | 11,3 | 27,1 | 649,4 | 23,2 | 12 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 13,6 | 23,6 | 59,7 | 0,7 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,5 | 16,2 | 392,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,8** | **21,8** | **58,8** | **1085,7** | **43,8** | **12** | **0,1** | **0** | **0** | **0,6** | **15,9** | **24,1** | **59,7** | **0,7** |  |  |
| **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)\* | 150 | 7,4 | 5,2 | 24,2 | 171,2 | 2,8 | 21,7 | 0,3 | 6,1 | 0,2 | 3,2 | 50,2 | 40,3 | 100,5 | 2,5 | 81 | 2012 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ | 55 | 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\* | 110 | 3,5 | 3,7 | 22,4 | 204,7 | 6,9 | 20 | 0,2 | 10,6 | 0 | 0,1 | 18,7 | 27,9 | 70,8 | 1,3 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 1,4 | 0 | 0 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **14,7** | **15,0** | **77,0** | **472,3** | **9,7** | **41,7** | **0,5** | **17,0** | **0,2** | **5,5** | **87,9** | **71,7** | **187,9** | **4,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ\* | 150 | 5,2 | 7,3 | 15,0 | 556,9 | 17,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,2 | 0,4 | 0,7 | 0 | 14 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **340** | **7,5** | **8,2** | **40,1** | **595,6** | **17,6** | **0** | **0** | **0** | **0** | **0** | **11,3** | **1,9** | **0,7** | **0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **36,6** | **45,1** | **181,5** | **2181,7** | **71,1** | **53,7** | **0,6** | **45,1** | **0,2** | **6,2** | **141,0** | **105,8** | **260,9** | **5,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 НА МОЛОКЕ\* | 150 | 8,3 | 10,9 | 28,8 | 655,0 | 23,2 | 13,7 | 0,1 | 0 | 0 | 1,6 | 8,7 | 45,0 | 67,1 | 1,5 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,7 | 15,2 | 391,3 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **14,4** | **21,6** | **59,5** | **1089,8** | **43,8** | **13,7** | **0,1** | **0** | **0** | **1,6** | **11,0** | **45,5** | **67,1** | **1,5** |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ\* | 150 | 2,7 | 3,9 | 19,5 | 122,6 | 2,8 | 16,9 | 0,1 | 9,0 | 0,2 | 1,1 | 32,0 | 31,4 | 78,6 | 1,5 | 75 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ (ЕЖИКИ)\* | 120 | 1,6 | 7,3 | 15,0 | 130,4 | 4,2 | 14,4 | 0 | 0,3 | 0 | 2,2 | 11,6 | 10,7 | 34,0 | 0,4 | 121 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ\* | 50 | 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\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **7,5** | **16,5** | **67,4** | **350,1** | **7,0** | **31,4** | **0,1** | **10,7** | **0,4** | **5,5** | **66,3** | **50,5** | **125,5** | **2,3** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ\* | 110 | 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\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **1,1** | **6,8** | **44,9** | **312,5** | **4,1** | **0** | **0** | **0,1** | **0** | **2,1** | **16,2** | **4,0** | **4,6** | **0,3** |  |  |
| **Всего за день:** | | **23,4** | **45,3** | **181,6** | **1799,4** | **54,9** | **45,9** | **0,2** | **20,8** | **0,4** | **9,8** | **109,5** | **108,0** | **208,2** | **6,3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 150 | 2,3 | 3,8 | 19,9 | 120,4 | 7 | 13,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 17,8 | 12,5 | 47,2 | 0,8 | 184 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0,1 | 0 | 9,9 | 39,7 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,3 | 3,2 | 3 | 0,3 | 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:** | **340** | **3,5** | **12,2** | **49,0** | **319,1** | **7** | **16,4** | **0,1** | **0** | **0** | **0** | **31,9** | **18,7** | **61,0** | **1,6** |  |  |
| **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 | 150 | 0,9 | 3,5 | 6,7 | 61,6 | 2,8 | 5,3 | 0 | 3,3 | 0,2 | 0,8 | 16,5 | 12,1 | 27,3 | 0,6 | 82 | 2012 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 160 | 3,8 | 7,5 | 22,0 | 170,1 | 4,2 | 16,0 | 0,1 | 21,1 | 0,2 | 2,5 | 51,8 | 36,1 | 90,5 | 1,7 | 141 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ\* | 160 | 0,2 | 0 | 10,2 | 44,6 | 0 | 0 | 0 | 2,9 | 0 | 0 | 12,8 | 3,4 | 3,6 | 0,2 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **7,7** | **11,4** | **58,9** | **276,3** | **7,0** | **21,3** | **0,1** | **27,3** | **0,4** | **3,3** | **81,1** | **51,6** | **121,4** | **2,5** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | 130 | 22,8 | 15,5 | 33,0 | 410,8 | 32,9 | 3,5 | 0 | 0,3 | 0,1 | 1,0 | 213,3 | 27,2 | 243,9 | 0,6 | 235 | 2012 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ\* | 160 | 4,7 | 5,9 | 7,3 | 465,6 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 400 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **320** | **29,8** | **22,3** | **55,7** | **876,4** | **47,3** | **3,5** | **0** | **0,3** | **0,1** | **1,0** | **213,3** | **27,2** | **243,9** | **0,6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **41,3** | **47,7** | **176,4** | **1541,6** | **61,3** | **41,4** | **0,2** | **27,6** | **0,5** | **4,3** | **328,9** | **105,3** | **434,7** | **5,2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 150 | 7,3 | 10,3 | 28,8 | 644,9 | 23,2 | 14,1 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 8,3 | 3,7 | 16,0 | 0,2 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ\* | 160 | 3,7 | 4,5 | 16,2 | 392,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3,4 | 0,7 | 0 | 0 | 98 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,4** | **20,8** | **60,5** | **1081,2** | **43,8** | **14,1** | **0** | **0** | **0** | **0,5** | **11,7** | **4,4** | **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 | 150 | 5,5 | 5,5 | 19,6 | 149,8 | 10,6 | 10,6 | 0,1 | 21,8 | 0,2 | 0,9 | 69,2 | 39,3 | 94,1 | 2,0 | 6 | 2010 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ\* | 50 | 8,1 | 8,9 | 0 | 113,5 | 31,5 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0,9 | 14,2 | 7,8 | 59,0 | 0,6 | 301 | 2012 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 110 | 3,8 | 2,6 | 24 | 132,9 | 4,2 | 23,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 14,2 | 6,3 | 28,2 | 0,6 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **20,2** | **17,4** | **73,3** | **434,9** | **46,3** | **34,3** | **0,2** | **22,2** | **0,2** | **2,5** | **104,7** | **54,9** | **181,3** | **3,2** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 60 | 15,1 | 9,7 | 2,8 | 238,9 | 154,8 | 0 | 0,1 | 7,9 | 3,8 | 2,2 | 29,9 | 15,3 | 203,0 | 4,0 | к/к | к/к |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 110 | 3,5 | 3,7 | 22,4 | 204,7 | 6,9 | 20 | 0,2 | 10,6 | 0 | 0,1 | 15,3 | 27,7 | 70,1 | 1,2 | 78 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **360** | **23,8** | **18,0** | **54,9** | **773,3** | **170,7** | **20** | **0,3** | **18,5** | **3,8** | **2,3** | **49,5** | **43,9** | **273,1** | **5,2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **57,7** | **58,0** | **201,5** | **2359,2** | **260,8** | **68,6** | **0,5** | **40,7** | **4,0** | **5,3** | **168,5** | **111,0** | **478,8** | **9,1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 150 | 8,0 | 10,8 | 32,0 | 665,6 | 23,2 | 16 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 10,2 | 18,9 | 52,6 | 0,6 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,7 | 15,2 | 391,3 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **14,1** | **21,5** | **62,7** | **1100,4** | **43,8** | **16** | **0,1** | **0** | **0** | **0,6** | **12,5** | **19,4** | **52,6** | **0,6** |  |  |
| **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\* | 150 | 1,8 | 4,8 | 12,6 | 98,6 | 2,8 | 10,5 | 0,1 | 6,1 | 0,2 | 0,9 | 30,1 | 20,5 | 49,6 | 0,9 | 81 | 2012 |
| ПЛОВ С ПТИЦЕЙ | 160 | 6,1 | 10,0 | 30,6 | 236,4 | 16,0 | 29,0 | 0 | 1,5 | 0,2 | 2,5 | 27,0 | 27,7 | 89,2 | 1,0 | 70 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД\* | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 1,4 | 0 | 0 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **10,7** | **15,2** | **72,9** | **373,7** | **18,8** | **39,5** | **0,1** | **7,6** | **0,4** | **3,4** | **63,8** | **49,6** | **138,8** | **1,9** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ (ПАРОВАЯ) | 65 | 15,1 | 7,0 | 2,8 | 202,3 | 28,7 | 0 | 0,1 | 0,8 | 0,3 | 2,0 | 41,2 | 22,7 | 167,3 | 1,1 | 250 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ\* | 110 | 3,5 | 2,3 | 22,4 | 192,6 | 4,1 | 20 | 0,2 | 10,6 | 0 | 0,1 | 18,7 | 27,9 | 70,8 | 1,3 | 78 | 2010 |
| ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4,3 | 0,9 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **23,8** | **13,9** | **54,9** | **724,6** | **41,8** | **20** | **0,3** | **11,4** | **0,3** | **2,1** | **64,2** | **51,5** | **238,1** | **2,4** |  |  |
| **Всего за день:** | | **49,0** | **50,9** | **199,8** | **2241,0** | **104,4** | **76,0** | **0,5** | **23,5** | **0,7** | **6,4** | **157,6** | **131,3** | **443,9** | **6,7** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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\* | 150 | 7,7 | 11,3 | 20,3 | 622,3 | 23,2 | 12 | 0,1 | 0 | 0 | 0,6 | 13,5 | 23,6 | 59,7 | 0,7 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,5 | 16,2 | 392,8 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 395 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **13,8** | **21,8** | **52,0** | **1058,6** | **43,8** | **12** | **0,1** | **0** | **0** | **0,6** | **15,8** | **24,1** | **59,7** | **0,7** |  |  |
| **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 | 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 | 55 | 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 | 110 | 3,8 | 2,6 | 24 | 132,9 | 4,2 | 23,7 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 17,6 | 6,5 | 28,9 | 0,7 | 206 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ\* | 160 | 0,3 | 0,1 | 14,0 | 59,3 | 0 | 0,1 | 0 | 5,4 | 0 | 0,1 | 17,0 | 6,6 | 8,0 | 0,6 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **515** | **9,9** | **13,5** | **75,5** | **365,0** | **7,0** | **38,3** | **0,1** | **7,1** | **0,2** | **4,0** | **73,4** | **32,4** | **96,4** | **2,3** |  |  |
| **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\* | 160 | 2,9 | 3,7 | 14,3 | 329,7 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6,7 | 1,4 | 0 | 0 | 97 | 2010 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **9,3** | **11,8** | **49,3** | **490,2** | **9** | **11,2** | **0,1** | **20,2** | **0,2** | **3,2** | **73,4** | **42,9** | **93,8** | **2,1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **33,9** | **47,3** | **184,9** | **1957,0** | **59,8** | **61,5** | **0,3** | **87,6** | **0,4** | **8,0** | **196,8** | **112,5** | **273,0** | **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\* | 150 | 6,7 | 10,3 | 29,4 | 645,0 | 23,2 | 14,4 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 6,4 | 9,5 | 27,4 | 0,2 | 324 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ\* | 160 | 3,7 | 4,7 | 15,2 | 391,3 | 10,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0,5 | 0 | 0 | 397 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 480 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 7 | 0,1 | 5,1 | 0,1 | 43,5 | 9,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **347** | **12,8** | **21,0** | **60,1** | **1079,8** | **43,8** | **14,4** | **0** | **0** | **0** | **0,1** | **8,7** | **10,0** | **27,4** | **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\* | 150 | 8,8 | 9,9 | 19,2 | 198,8 | 24,9 | 10,6 | 0,1 | 9,4 | 0,2 | 1,1 | 60,4 | 40,8 | 121,3 | 2,2 | 12 | 2010 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ГОВЯДИНЫ | 60 | 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\* | 110 | 3,5 | 3,7 | 22,4 | 204,7 | 6,9 | 20 | 0,2 | 10,6 | 0 | 0,1 | 18,7 | 27,9 | 70,8 | 1,3 | 78 | 2010 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,8 | 0,4 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **18,3** | **21,9** | **74,0** | **605,8** | **34,5** | **30,6** | **0,3** | **20,5** | **0,5** | **3,7** | **107,0** | **76,0** | **228,8** | **4,1** |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ | 110 | 16,7 | 18,7 | 27,4 | 411,1 | 13,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 3,7 | 92,8 | 14,5 | 184,0 | 1,8 | 453 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 160 | 0 | 0 | 9,7 | 38,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7,1 | 1,5 | 0 | 0 | 96 | 2010 |
| **Итого за прием пищи:** | **270** | **16,7** | **18,7** | **37,1** | **449,8** | **13,6** | **0** | **0** | **0,1** | **0,1** | **3,7** | **99,9** | **16,0** | **184,0** | **1,8** |  |  |
| **Всего за день:** | | **48,3** | **62,1** | **184,1** | **2197,4** | **91,9** | **46,1** | **0,3** | **33,8** | **0,6** | **8,3** | **236,7** | **112,6** | **454,7** | **9,0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 | | 843,6 | | 1038,2 | | 3723,4 | 42211,5 | | 1877,2 | 1179,7 | 6,9 | 746,9 | 12,9 | 137,9 | 3917,2 | 2375,6 | 7494,0 | 127,7 |  |
| Среднее значение за период | | 42,2 | | 51,9 | | 186,2 | 2110,6 | | 93,9 | 59,0 | 0,3 | 37,3 | 0,6 | 6,9 | 195,9 | 118,8 | 374,7 | 6,4 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 8,0 | | 22,1 | | 69,9 |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ясли 12 часов | 342 | | 95 | | 523 | 317 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.