

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ СП "Детский сад "Жар-птица" ГБОУ ООШ № 4 г. Новокуйбышевск, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | | | | | 220 | | 6,1 | | 10,6 | | 38,2 | | 271,4 | | | 0,1 | | 1,6 | 0,6 | | 3,6 | 36,5 | 22,1 | 68,2 | | 1,5 | 205 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 10,0 | | 40,2 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| БАТОН С МАСЛОМ | | | | | 35 | | 2,4 | | 4,4 | | 14,7 | | 108,8 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0,1 | 7,5 | 10,2 | 27,7 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 455 | | 8,6 | | 15,0 | | 62,9 | | 420,4 | | | 0,1 | | 1,6 | 0,6 | | 3,7 | 54,2 | 36,2 | 100,3 | | 2,6 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЖАР- ПТИЦА" | | | | | 60 | | 1,4 | | 5,0 | | 11,5 | | 97,8 | | | 0 | | 1,6 | 1,5 | | 2,5 | 46,5 | 33,4 | 47,9 | | 0,9 | 42 | 2012 |
| СУП "КУРОЧКА -РЯБА" НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 10,4 | | 12,3 | | 24,5 | | 251,1 | | | 0,2 | | 13,0 | 0,4 | | 0,6 | 78,4 | 47,8 | 165,8 | | 2,6 | 104 | 2012 |
| КУРИНЫЙ ПУДИНГ С ОВОЩАМИ | | | | | 250 | | 17,9 | | 22,3 | | 13,3 | | 328,8 | | | 0,1 | | 37,1 | 0,6 | | 2,0 | 176,1 | 54,2 | 226,8 | | 3,4 | 302 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 19,3 | | 79,6 | | | 0 | | 33,8 | 0,1 | | 0,2 | 10,8 | 2,5 | 0,9 | | 0,2 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 850 | | 36,3 | | 40,3 | | 109,9 | | 954,0 | | | 0,5 | | 85,5 | 2,6 | | 7,2 | 330,0 | 160,6 | 518,5 | | 9,9 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | | | | | 180 | | 5,2 | | 4,5 | | 7,6 | | 97,2 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0,2 | 373 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 5,2 | | 4,5 | | 7,6 | | 97,2 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0,2 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТВОРОЖНЫЕ "ЕЖИКИ" С ИЗЮМОМ | | | | | 200 | | 30,6 | | 17,6 | | 29,9 | | 405,0 | | | 0,1 | | 0,3 | 0,2 | | 0,8 | 226,4 | 35,3 | 317,3 | | 1,4 | 234 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,2 | | 5,4 | | 17,7 | | 141,8 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 176,6 | 25,1 | 131,2 | | 0,5 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 400 | | 35,8 | | 23,0 | | 47,6 | | 546,8 | | | 0,2 | | 1,2 | 0,2 | | 0,8 | 403,0 | 60,4 | 448,5 | | 1,9 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 86,7 | | 83,0 | | 243,2 | | 2082,9 | | | 0,8 | | 91,8 | 3,4 | | 11,7 | 1020,9 | 288,4 | 1243,4 | | 16,7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША"БОГАТЫРСКАЯ" МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 7,7 | | 8,3 | | 37,5 | | 258,3 | | | 0,1 | | 1,7 | 0,8 | | 0,5 | 206,0 | 49,1 | 194,5 | | 0,9 | 415 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,5 | | 4,7 | | 16,7 | | 127,0 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 156,2 | 19,8 | 114,4 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 44 | | 4,5 | | 7,1 | | 14,7 | | 141,6 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 86,7 | 13,4 | 72,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 494 | | 16,7 | | 20,1 | | 68,9 | | 526,9 | | | 0,2 | | 2,6 | 0,8 | | 0,6 | 448,9 | 82,3 | 381,6 | | 1,9 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0 | | 19,1 | | 82,5 | | | 0 | | 6 | 0,4 | | 0 | 30 | 15 | 27 | | 0,3 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0 | | 19,1 | | 82,5 | | | 0 | | 6 | 0,4 | | 0 | 30 | 15 | 27 | | 0,3 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЗИМНИЙ" | | | | | 60 | | 2,3 | | 4,2 | | 14,8 | | 106,7 | | | 0,1 | | 7,8 | 0 | | 2,0 | 14,5 | 23,0 | 57,2 | | 1,0 |  | 2012 |
| БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 10,2 | | 10,3 | | 26,7 | | 242,3 | | | 0,1 | | 19,5 | 0,4 | | 0,6 | 102,1 | 59,0 | 165,6 | | 3,1 | 57 | 2012 |
| ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ | | | | | 80 | | 17,5 | | 16,5 | | 5,1 | | 238,8 | | | 0 | | 0,8 | 0,1 | | 1,8 | 28,3 | 20,5 | 176,9 | | 2,5 | 265 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | | | | | 165 | | 5,5 | | 5,5 | | 24,9 | | 170,7 | | | 0,2 | | 0 | 0 | | 3,1 | 14,3 | 82,3 | 121,5 | | 2,9 | 414 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,7 | | 0 | | 23,4 | | 97,3 | | | 0 | | 0,2 | 0,1 | | 0 | 27,8 | 14,8 | 18,4 | | 0,4 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 845 | | 42,6 | | 37,1 | | 136,2 | | 1052,5 | | | 0,6 | | 28,3 | 0,6 | | 9,4 | 205,2 | 222,3 | 616,7 | | 12,7 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С" | | | | | 180 | | 0 | | 0 | | 24,1 | | 96,6 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 9,8 | 1,6 | 3,6 | | 0 | 411 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 20 | | 1,5 | | 2 | | 14,9 | | 83,4 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 4 | 18 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 200 | | 1,5 | | 2 | | 39,0 | | 180,0 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 15,6 | 5,6 | 21,6 | | 0,4 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ "ПО- СВЕТЛАНОВСКИ" | | | | | 200 | | 40,2 | | 20,6 | | 4,4 | | 366,4 | | | 0,3 | | 1,4 | 0,7 | | 2,0 | 115,4 | 66,1 | 414,9 | | 1,9 | 251 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 9,0 | | 36,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | | 35 | | 2,8 | | 0,4 | | 17,2 | | 83,3 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0 | 8,1 | 11,9 | 31,2 | | 0,7 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 435 | | 43,1 | | 21,0 | | 30,6 | | 486,0 | | | 0,4 | | 1,4 | 0,7 | | 2,0 | 133,7 | 81,9 | 450,5 | | 3,1 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 104,7 | | 80,2 | | 293,8 | | 2327,9 | | | 1,2 | | 38,3 | 2,5 | | 12,0 | 833,4 | 407,1 | 1497,4 | | 18,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 9 | | 9,9 | | 30,9 | | 250,8 | | | 0,2 | | 0,9 | 0 | | 1,2 | 200,3 | 58,7 | 227,5 | | 1,4 | 413 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,7 | | 4,9 | | 19,1 | | 140,6 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 166,4 | 20,9 | 121,6 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 44 | | 4,5 | | 7,1 | | 14,7 | | 141,6 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 86,7 | 13,4 | 72,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 494 | | 18,2 | | 21,9 | | 64,7 | | 533,0 | | | 0,3 | | 1,8 | 0 | | 1,3 | 453,4 | 93,0 | 421,8 | | 2,4 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | | | | 160 | | 0,6 | | 0,6 | | 15,7 | | 75,2 | | | 0 | | 16 | 0 | | 1 | 25,6 | 12,8 | 17,6 | | 3,5 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 160 | | 0,6 | | 0,6 | | 15,7 | | 75,2 | | | 0 | | 16 | 0 | | 1 | 25,6 | 12,8 | 17,6 | | 3,5 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ЧИПОЛЛИНО" | | | | | 30 | | 0,7 | | 3,0 | | 4 | | 46,1 | | | 0 | | 2 | 0 | | 1,4 | 14 | 6,3 | 26,2 | | 0,5 |  | 2012 |
| СУП "СВЕТОФОР" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 13,9 | | 14,3 | | 33,6 | | 320,4 | | | 0,3 | | 15,3 | 0,5 | | 2,3 | 99,4 | 69,1 | 237,0 | | 3,7 | 81 | 2012 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ | | | | | 250 | | 17,1 | | 16,0 | | 41,0 | | 376,2 | | | 0,2 | | 20,8 | 0,5 | | 1,1 | 45,7 | 73,1 | 247,4 | | 4,2 | 276 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 20,8 | | 86,1 | | | 0 | | 10,6 | 0 | | 0,3 | 15,2 | 6,7 | 6,1 | | 0,7 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 820 | | 38,3 | | 34,0 | | 140,7 | | 1025,5 | | | 0,7 | | 48,7 | 1,0 | | 7,0 | 192,5 | 177,9 | 593,8 | | 11,9 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ | | | | | 180 | | 5 | | 4,5 | | 8,1 | | 101,7 | | | 0,1 | | 1,3 | 0 | | 0 | 216 | 25,2 | 171 | | 0 |  | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 20 | | 1,5 | | 2 | | 14,9 | | 83,4 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 4 | 18 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 200 | | 6,5 | | 6,5 | | 23,0 | | 185,1 | | | 0,1 | | 1,3 | 0 | | 0 | 221,8 | 29,2 | 189 | | 0,4 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ С МОРКОВЬЮ КУРАГОЙ | | | | | 140 | | 10,8 | | 9,9 | | 63,7 | | 386,6 | | | 0,1 | | 1,9 | 1,5 | | 2,7 | 119,9 | 54,3 | 156,9 | | 2,0 | 454 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 11,0 | | 44,1 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 340 | | 10,9 | | 9,9 | | 74,7 | | 430,7 | | | 0,1 | | 1,9 | 1,5 | | 2,7 | 130,1 | 58,2 | 161,3 | | 2,5 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 74,5 | | 72,9 | | 318,8 | | 2249,5 | | | 1,2 | | 69,7 | 2,5 | | 12,0 | 1023,4 | 371,1 | 1383,5 | | 20,7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | | | | | 250 | | 7,1 | | 8,3 | | 24,8 | | 203,7 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0,5 | 188,7 | 23,4 | 145,8 | | 0,6 | 93 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,7 | | 4,9 | | 17,1 | | 132,8 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 166,4 | 20,9 | 121,6 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЖЕМОМ | | | | | 44 | | 2,5 | | 4,4 | | 21,3 | | 134,4 | | | 0 | | 3,6 | 0 | | 0,1 | 9,5 | 11,5 | 29,1 | | 0,6 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 494 | | 14,3 | | 17,6 | | 63,2 | | 470,9 | | | 0,2 | | 5,3 | 0 | | 0,6 | 364,6 | 55,8 | 296,5 | | 1,5 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | | | | | 180 | | 3,2 | | 1,1 | | 44,1 | | 201,6 | | | 0,1 | | 21 | 0,1 | | 0 | 16,8 | 88,2 | 58,8 | | 1,3 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 3,2 | | 1,1 | | 44,1 | | 201,6 | | | 0,1 | | 21 | 0,1 | | 0 | 16,8 | 88,2 | 58,8 | | 1,3 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ | | | | | 60 | | 1,6 | | 4,1 | | 14,6 | | 101,7 | | | 0 | | 3,7 | 0 | | 1,8 | 36,5 | 26,1 | 41,7 | | 1,5 |  | 2012 |
| РАССОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ С СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 6,8 | | 9,3 | | 32,4 | | 242,1 | | | 0,1 | | 13,5 | 0,5 | | 1,8 | 81,8 | 53,1 | 157,9 | | 2,6 | 73 | 2012 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ | | | | | 210/10 | | 18,3 | | 22,5 | | 20,3 | | 357,9 | | | 0 | | 24,4 | 0 | | 2,7 | 84,0 | 42,2 | 201,4 | | 3,5 | 298 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 18,0 | | 75,5 | | | 0 | | 2,9 | 0 | | 0 | 14,2 | 3,6 | 3,6 | | 0,2 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 820 | | 33,3 | | 36,5 | | 126,6 | | 973,9 | | | 0,3 | | 44,5 | 0,5 | | 8,2 | 234,7 | 147,7 | 481,7 | | 10,6 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | | | | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,56 | | 72 | | | 0,04 | | 0,9 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 5,4 | | 1,8 | | 7,56 | | 72 | | | 0,04 | | 0,9 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНО-ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | | | | | 220 | | 32,8 | | 20,4 | | 33,7 | | 453,8 | | | 0,1 | | 1,7 | 1,2 | | 1,1 | 335,5 | 58,9 | 393,4 | | 1,6 | 195 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 9,0 | | 36,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 420 | | 32,9 | | 20,4 | | 42,7 | | 490,1 | | | 0,1 | | 1,7 | 1,2 | | 1,1 | 345,7 | 62,8 | 397,8 | | 2,1 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 89,1 | | 77,4 | | 284,16 | | 2208,5 | | | 0,74 | | 73,4 | 1,8 | | 9,9 | 1185,0 | 379,7 | 1400,4 | | 15,5 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 8,9 | | 8,9 | | 34,6 | | 255,0 | | | 0,1 | | 1 | 0,1 | | 0,9 | 212,4 | 28,2 | 169,8 | | 0,5 | 416 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,8 | | 5,0 | | 16,8 | | 131,6 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 157,6 | 25,0 | 119,8 | | 0,6 | 430 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 44 | | 4,5 | | 7,1 | | 14,7 | | 141,6 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 86,7 | 13,4 | 72,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 494 | | 18,2 | | 21,0 | | 66,1 | | 528,2 | | | 0,2 | | 1,9 | 0,1 | | 1,0 | 456,7 | 66,6 | 362,3 | | 1,8 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | | | | | 200 | | 0,8 | | 0,6 | | 20,6 | | 94 | | | 0 | | 10 | 0 | | 0,7 | 38 | 24 | 32 | | 4 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 200 | | 0,8 | | 0,6 | | 20,6 | | 94 | | | 0 | | 10 | 0 | | 0,7 | 38 | 24 | 32 | | 4 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ"СОЛНЫШКО" | | | | | 60 | | 1,1 | | 5,0 | | 7,6 | | 80,4 | | | 0,1 | | 1,7 | 1,7 | | 2,6 | 39,1 | 29,1 | 42,2 | | 0,8 | 41 | 2012 |
| СУП "КУДРЯВЫЙ" НАК/Б СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 11,1 | | 14,8 | | 26,6 | | 285,9 | | | 0,2 | | 14,1 | 0,6 | | 1,7 | 85,1 | 52,8 | 183,1 | | 3,0 | 85 | 2012 |
| ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С КУРАМИ /ПОРЦИОННО/ | | | | | 250 | | 22,8 | | 24,6 | | 32,1 | | 441,6 | | | 0,3 | | 40,5 | 0,6 | | 1,7 | 112,3 | 78,5 | 280,4 | | 4,7 | 406 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,4 | | 0 | | 24,9 | | 102,3 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0 | 17,2 | 10,5 | 13,3 | | 0,4 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 850 | | 41,8 | | 45,0 | | 132,5 | | 1106,9 | | | 0,8 | | 56,4 | 2,9 | | 7,9 | 271,9 | 193,6 | 596,1 | | 11,7 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | | | | | 170 | | 0,5 | | 0 | | 28,1 | | 115,6 | | | 0 | | 10,2 | 0,1 | | 0 | 8,5 | 20,4 | 25,5 | | 0,3 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ С ФРУКТЯГОДНОЙ НАЧИНКИ | | | | | 25 | | 0,7 | | 0,8 | | 19,3 | | 88,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 4 | 2,5 | 9 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 195 | | 1,2 | | 0,8 | | 47,4 | | 204,1 | | | 0 | | 10,2 | 0,1 | | 0 | 12,5 | 22,9 | 34,5 | | 0,7 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | | | | | 140 | | 9,1 | | 9,8 | | 62,9 | | 374,9 | | | 0,1 | | 0,3 | 0 | | 2,3 | 68,6 | 17,3 | 103,6 | | 1,1 | 458 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ СВ. ЯГОД С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 12,2 | | 51,1 | | | 0 | | 16 | 0 | | 0,1 | 13,6 | 7,1 | 5,9 | | 0,3 | 398 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 340 | | 9,3 | | 9,9 | | 75,1 | | 426,0 | | | 0,1 | | 16,3 | 0 | | 2,4 | 82,2 | 24,4 | 109,5 | | 1,4 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 71,3 | | 77,3 | | 341,7 | | 2359,2 | | | 1,1 | | 94,8 | 3,1 | | 12,0 | 861,3 | 331,5 | 1134,4 | | 19,6 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ НА СГУЩЕНОМ МОЛОКЕ | | | | | 250 | | 5,6 | | 5,7 | | 39,8 | | 233,3 | | | 0,1 | | 0,2 | 0 | | 0,2 | 126,2 | 26,8 | 171,4 | | 0,7 | 418 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 10,0 | | 40,2 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 9,8 | 3,8 | 4,4 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| БАТОН С МАСЛОМ | | | | | 36 | | 2,4 | | 5,3 | | 14,7 | | 116,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0,1 | 7,6 | 10,2 | 27,8 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 486 | | 8,1 | | 11,0 | | 64,5 | | 389,8 | | | 0,1 | | 0,2 | 0 | | 0,3 | 143,6 | 40,8 | 203,6 | | 1,8 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | | | | | 60 | | 1,1 | | 5,3 | | 4,6 | | 71,4 | | | 0 | | 4,2 | 0,1 | | 0 | 24,6 | 9 | 22,2 | | 0,4 | 53 | 2012 |
| СУП ВЕСЕННИЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 11,1 | | 12,5 | | 29,8 | | 276,8 | | | 0,1 | | 11,7 | 0,5 | | 1,9 | 74,3 | 47,1 | 165,1 | | 2,8 | 82 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ | | | | | 250 | | 15,7 | | 19,8 | | 15,6 | | 305,6 | | | 0,1 | | 46,0 | 0,6 | | 2,4 | 132,3 | 58,4 | 185,7 | | 3,8 | 143 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,7 | | 0 | | 22,9 | | 95,1 | | | 0 | | 0,2 | 0,1 | | 0 | 26,3 | 13,9 | 17,1 | | 0,4 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 850 | | 35,0 | | 38,2 | | 114,2 | | 945,6 | | | 0,4 | | 62,1 | 1,3 | | 6,2 | 275,7 | 151,1 | 467,2 | | 10,2 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ | | | | | 150 | | 4,2 | | 3,8 | | 6,8 | | 84,8 | | | 0 | | 1,1 | 0 | | 0 | 180 | 21 | 142,5 | | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 4,2 | | 3,8 | | 6,8 | | 84,8 | | | 0 | | 1,1 | 0 | | 0 | 180 | 21 | 142,5 | | 0 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| "ЛАКОМКА" ИЗ ТВОРОГА | | | | | 200 | | 31,3 | | 20,8 | | 33,2 | | 451,3 | | | 0,1 | | 0,3 | 0,3 | | 0,9 | 223,3 | 34,2 | 317,5 | | 1,2 | 234 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,5 | | 5,9 | | 17,1 | | 145,2 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 187,4 | 28,2 | 141,4 | | 0,6 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 400 | | 36,8 | | 26,7 | | 50,3 | | 596,5 | | | 0,2 | | 1,2 | 0,3 | | 0,9 | 410,7 | 62,4 | 458,9 | | 1,8 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 84,9 | | 79,9 | | 251,0 | | 2081,2 | | | 0,7 | | 67,6 | 1,6 | | 7,4 | 1020,5 | 281,3 | 1282,7 | | 15,9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГРЕЧНЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | | | | | 250 | | 7,8 | | 8,8 | | 23,8 | | 206,8 | | | 0,2 | | 0,9 | 0 | | 1,6 | 190,2 | 62,1 | 191,8 | | 1,6 | 404 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,2 | | 5,6 | | 18,0 | | 144,5 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 186,8 | 23,2 | 136,0 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 45 | | 4,7 | | 7,4 | | 14,7 | | 145,2 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 95,5 | 13,7 | 77,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 495 | | 17,7 | | 21,8 | | 56,5 | | 496,5 | | | 0,3 | | 1,9 | 0 | | 1,7 | 472,5 | 99,0 | 405,5 | | 2,6 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК АБРИКОСОВЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0 | | 19,1 | | 82,5 | | | 0 | | 6 | 0,4 | | 0 | 30 | 15 | 27 | | 0,3 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0 | | 19,1 | | 82,5 | | | 0 | | 6 | 0,4 | | 0 | 30 | 15 | 27 | | 0,3 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "МОЗАИКА" | | | | | 60 | | 2,9 | | 5,4 | | 18,8 | | 133,4 | | | 0,1 | | 8,6 | 1 | | 2,6 | 46,0 | 41,5 | 80,8 | | 1,7 | 37 | 2012 |
| ЩИ "ДЕРЕВЕНСКИЕ" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 9,9 | | 10,5 | | 25,0 | | 235,3 | | | 0,1 | | 18,9 | 0,5 | | 0,7 | 96,3 | 55,0 | 160,7 | | 2,8 | 88 | 2008 |
| КОТЛЕТА "ПОЛТАВСКАЯ" МЯСНАЯ С СЫРОМ СМЕТАНОЙ | | | | | 80 | | 17,0 | | 19,9 | | 8,6 | | 279,4 | | | 0 | | 1 | 0 | | 2,4 | 84,2 | 21,6 | 177,0 | | 2,3 | 272 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | | | | | 160 | | 5,5 | | 7,1 | | 36,6 | | 231,2 | | | 0,2 | | 17,8 | 0 | | 0,3 | 61,2 | 50,0 | 144,5 | | 2 | 321 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 18,0 | | 74,3 | | | 0 | | 16 | 0 | | 0,1 | 14,1 | 7,2 | 5,9 | | 0,3 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 30 | | 2,3 | | 0,2 | | 15,1 | | 71 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0,6 | 6,9 | 9,9 | 25,2 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 830 | | 41,1 | | 43,6 | | 143,3 | | 1126,6 | | | 0,5 | | 62,3 | 1,5 | | 7,8 | 317,7 | 194,7 | 637,6 | | 11,7 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ | | | | | 180 | | 0,1 | | 0 | | 12,1 | | 51,4 | | | 0 | | 2,4 | 0 | | 0 | 12,1 | 3,0 | 3 | | 0,2 | 398 | 2012 |
| ВАФЛИ С ФРУКТЯГОДНОЙ НАЧИНКИ | | | | | 25 | | 0,7 | | 0,8 | | 19,3 | | 88,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 4 | 2,5 | 9 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 205 | | 0,8 | | 0,8 | | 31,4 | | 139,9 | | | 0 | | 2,4 | 0 | | 0 | 16,1 | 5,5 | 12 | | 0,6 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПОД РОЗОВЫМ СОУСОМ | | | | | 180 | | 40,6 | | 19,1 | | 20,1 | | 414,1 | | | 0,3 | | 2,6 | 0,5 | | 2,2 | 56,3 | 70,6 | 397,4 | | 2,0 | 271 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 9,0 | | 36,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 25 | | 1,9 | | 0,2 | | 12,5 | | 59,2 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0,5 | 5,8 | 8,3 | 21 | | 0,5 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 405 | | 42,6 | | 19,3 | | 41,6 | | 509,6 | | | 0,3 | | 2,6 | 0,5 | | 2,7 | 72,3 | 82,8 | 422,8 | | 3,0 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 103,0 | | 85,5 | | 291,9 | | 2355,1 | | | 1,1 | | 75,2 | 2,4 | | 12,2 | 908,6 | 397,0 | 1504,9 | | 18,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 8,6 | | 9,3 | | 34,4 | | 256,2 | | | 0,2 | | 1 | 0,1 | | 0,6 | 210,4 | 42,1 | 200,4 | | 0,9 | 190 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,2 | | 5,6 | | 19,0 | | 148,4 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 186,8 | 23,2 | 136,0 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 45 | | 4,7 | | 7,4 | | 14,7 | | 145,2 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 95,5 | 13,7 | 77,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 495 | | 18,5 | | 22,3 | | 68,1 | | 549,8 | | | 0,3 | | 2,0 | 0,1 | | 0,7 | 492,7 | 79,0 | 414,1 | | 1,9 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| АПЕЛЬСИН | | | | | 200 | | 1,8 | | 0,4 | | 16,2 | | 86 | | | 0,1 | | 120 | 0 | | 0,4 | 68 | 26 | 46 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 200 | | 1,8 | | 0,4 | | 16,2 | | 86 | | | 0,1 | | 120 | 0 | | 0,4 | 68 | 26 | 46 | | 0,6 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕКОЛКА" | | | | | 60 | | 1,5 | | 4,0 | | 8,5 | | 75,6 | | | 0 | | 4 | 0 | | 1,8 | 33,3 | 19,8 | 38,8 | | 1,3 | 50 | 2008 |
| СУП С МАКАРОНАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 10,7 | | 11,3 | | 28,8 | | 261,0 | | | 0,1 | | 11,5 | 0,5 | | 0,9 | 74,9 | 47,6 | 155,9 | | 2,7 | 94 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | | | | | 250 | | 18,7 | | 19,7 | | 33,9 | | 388,7 | | | 0,3 | | 43,8 | 0,5 | | 2,9 | 116,6 | 81,1 | 254,0 | | 4,9 | 137 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,4 | | 0,2 | | 22,6 | | 101,6 | | | 0 | | 52 | 0,1 | | 0 | 14,6 | 3,6 | 2 | | 0,4 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 850 | | 37,7 | | 35,8 | | 135,1 | | 1023,6 | | | 0,6 | | 111,3 | 1,1 | | 7,5 | 257,6 | 174,8 | 527,8 | | 12,1 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | | | | | 160 | | 0,5 | | 0 | | 26,4 | | 108,8 | | | 0 | | 9,6 | 0,1 | | 0 | 8 | 19,2 | 24 | | 0,3 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 20 | | 1,5 | | 2 | | 14,9 | | 83,4 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 4 | 18 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 2,0 | | 2 | | 41,3 | | 192,2 | | | 0 | | 9,6 | 0,1 | | 0 | 13,8 | 23,2 | 42 | | 0,7 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОСИСКА ЗАПЕЧЕНАЯ В ТЕСТЕ | | | | | 140 | | 15,4 | | 23,7 | | 47,1 | | 462,4 | | | 0,2 | | 0,3 | 0 | | 2,3 | 84,3 | 26,5 | 187,4 | | 1,8 | 454 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ ЛИМОНОМ | | | | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 10,2 | | 42,8 | | | 0 | | 1,3 | 0 | | 0 | 13,1 | 4,8 | 6,0 | | 0,6 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 340 | | 15,6 | | 23,7 | | 57,3 | | 505,2 | | | 0,2 | | 1,6 | 0 | | 2,3 | 97,4 | 31,3 | 193,4 | | 2,4 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 75,6 | | 84,2 | | 318,0 | | 2356,8 | | | 1,2 | | 244,5 | 1,3 | | 10,9 | 929,5 | 334,3 | 1223,3 | | 17,7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | | 200 | | 10,7 | | 15,6 | | 7,9 | | 215,8 | | | 0 | | 2,2 | 0,2 | | 3,3 | 145,6 | 25,6 | 192,6 | | 1,6 | 214 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,9 | | 5,1 | | 18,4 | | 139,6 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 171,5 | 21,5 | 125,2 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БАТОН С МАСЛОМ | | | | | 37 | | 2,4 | | 6,1 | | 14,8 | | 123,8 | | | 0 | | 0 | 0,1 | | 0,2 | 7,7 | 10,2 | 28,0 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 437 | | 18,0 | | 26,8 | | 41,1 | | 479,2 | | | 0,1 | | 3,0 | 0,3 | | 3,5 | 324,8 | 57,3 | 345,8 | | 2,5 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ | | | | | 60 | | 1,1 | | 5,3 | | 4,6 | | 71,4 | | | 0 | | 4,2 | 0,1 | | 0 | 24,6 | 9 | 22,2 | | 0,4 | 53 | 2012 |
| СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 12,0 | | 16,5 | | 28,7 | | 312,2 | | | 0,1 | | 15,0 | 0,5 | | 2,1 | 100,4 | 63,7 | 192,0 | | 3,7 | 57 | 2012 |
| ЛАГМАН С МЯСОМ | | | | | 220 | | 17,9 | | 15,8 | | 38,8 | | 368,3 | | | 0,1 | | 2,4 | 0,5 | | 2,0 | 40,9 | 34,3 | 166,5 | | 3,0 | 210 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 19,8 | | 82,3 | | | 0 | | 10,6 | 0 | | 0,3 | 15,1 | 6,7 | 6,1 | | 0,7 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 820 | | 37,6 | | 38,3 | | 133,2 | | 1030,9 | | | 0,4 | | 32,2 | 1,1 | | 6,3 | 199,2 | 136,4 | 463,9 | | 10,6 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | | | | | 180 | | 0 | | 0 | | 23,2 | | 92,7 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 3,3 | 0,2 | 3,6 | | 0 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 25 | | 1,9 | | 2,5 | | 18,6 | | 104,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 7,3 | 5 | 22,5 | | 0,5 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 205 | | 1,9 | | 2,5 | | 41,8 | | 197,0 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,6 | 5,2 | 26,1 | | 0,5 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬНАЯ ВАТРУШКА"ОВОЩНАЯ ПОЛЯНКА" | | | | | 230 | | 7,8 | | 9,7 | | 40,2 | | 279,6 | | | 0,2 | | 19,1 | 0,7 | | 2,1 | 91,9 | 65,7 | 195,7 | | 3,0 | 149 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 11,0 | | 44,1 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | | 25 | | 2 | | 0,3 | | 12,3 | | 59,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 8,5 | 22,3 | | 0,5 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 455 | | 9,9 | | 10,0 | | 63,5 | | 383,2 | | | 0,2 | | 19,1 | 0,7 | | 2,1 | 107,9 | 78,1 | 222,4 | | 4,0 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 68,2 | | 77,8 | | 294,8 | | 2154,8 | | | 0,7 | | 57,3 | 2,1 | | 11,9 | 653,0 | 283,0 | 1068,7 | | 19,7 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 8,7 | | 8,9 | | 33,6 | | 250,8 | | | 0,2 | | 0,9 | 0 | | 1,0 | 193,6 | 45,3 | 199,3 | | 1,1 | 203 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ СВ. ЯГОД ССАХАРОМ | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 12,2 | | 51,1 | | | 0 | | 16 | 0 | | 0,1 | 14,0 | 7,2 | 5,9 | | 0,3 | 375 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 45 | | 4,7 | | 7,4 | | 14,7 | | 145,2 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 95,5 | 13,7 | 77,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 495 | | 13,6 | | 16,4 | | 60,5 | | 447,1 | | | 0,2 | | 17,0 | 0 | | 1,2 | 303,1 | 66,2 | 282,9 | | 2,1 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | | | | | 180 | | 2,7 | | 0,9 | | 37,8 | | 172,8 | | | 0,1 | | 18 | 0 | | 0 | 14,4 | 75,6 | 50,4 | | 1,1 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 2,7 | | 0,9 | | 37,8 | | 172,8 | | | 0,1 | | 18 | 0 | | 0 | 14,4 | 75,6 | 50,4 | | 1,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ФАНТАЗИЯ" | | | | | 60 | | 1,6 | | 4,1 | | 16,0 | | 106,7 | | | 0 | | 3,6 | 0 | | 1,8 | 37,2 | 21,6 | 46,5 | | 1,5 | 50 | 2008 |
| СУП "ХАРЧО" НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 10,6 | | 11,1 | | 31,2 | | 269,0 | | | 0,1 | | 12,2 | 0,5 | | 0,8 | 74,0 | 53,3 | 166,2 | | 2,7 | 80 | 2012 |
| КУЛЕБЯКА С МЯСОМ | | | | | 140 | | 23,0 | | 18,0 | | 54,5 | | 472,3 | | | 0,1 | | 19,5 | 0,4 | | 2,1 | 128,3 | 50,7 | 247,1 | | 3,5 | 454 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 180 | | 0,1 | | 0 | | 15,1 | | 63,0 | | | 0 | | 2,4 | 0 | | 0 | 12,6 | 3,1 | 3 | | 0,2 | 398 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 720 | | 41,7 | | 33,8 | | 158,1 | | 1107,7 | | | 0,4 | | 37,7 | 0,9 | | 6,6 | 270,3 | 151,4 | 539,9 | | 10,7 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 180 | | 4,8 | | 5,0 | | 16,8 | | 131,6 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 156,8 | 24,8 | 119,8 | | 0,6 | 397 | 2012 |
| ВАФЛИ С ФРУКТЯГОДНОЙ НАЧИНКИ | | | | | 25 | | 0,7 | | 0,8 | | 19,3 | | 88,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 4 | 2,5 | 9 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 205 | | 5,5 | | 5,8 | | 36,1 | | 220,1 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 160,8 | 27,3 | 128,8 | | 1,0 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШНИЦЕЛЬ МОРКОВНЫЙ СО СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ | | | | | 200/15 | | 8,3 | | 7,8 | | 39,7 | | 264,8 | | | 0,1 | | 4,9 | 4,7 | | 2,9 | 193,6 | 91,2 | 207,5 | | 2,6 | 158 | 2012 |
| ЧАЙ С КОНФЕТОЙ | | | | | 200 | | 0,6 | | 5 | | 10,9 | | 91,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 17,1 | 11,1 | 16,8 | | 0,9 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 415 | | 8,9 | | 12,8 | | 50,6 | | 356,1 | | | 0,1 | | 4,9 | 4,7 | | 2,9 | 210,7 | 102,3 | 224,3 | | 3,5 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 72,4 | | 69,7 | | 343,1 | | 2303,8 | | | 0,9 | | 78,4 | 5,6 | | 10,7 | 959,3 | 422,8 | 1226,3 | | 18,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | | | | | 200 | | 8,7 | | 9,0 | | 34,2 | | 253,2 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,2 | 127,4 | 12,8 | 100,0 | | 1,1 | 331 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 10,0 | | 40,2 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| БАТОН С МАСЛОМ | | | | | 337 | | 2,4 | | 6,1 | | 14,8 | | 123,8 | | | 0 | | 0 | 0,1 | | 0,2 | 7,7 | 10,2 | 28,0 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 737 | | 11,2 | | 15,1 | | 59,0 | | 417,2 | | | 0,1 | | 0 | 0,1 | | 1,4 | 145,3 | 26,9 | 132,4 | | 2,2 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | | | | | 60 | | 1,2 | | 4,1 | | 9,5 | | 80,7 | | | 0,1 | | 2,5 | 1,7 | | 2,3 | 42,0 | 30,5 | 44,2 | | 1,2 | 40 | 2012 |
| СУП СБОРНЫЙ ОВОЩНОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 12,8 | | 14,0 | | 25,4 | | 278,8 | | | 0,1 | | 22,3 | 0,5 | | 0,8 | 103,5 | 58,1 | 186,2 | | 3,0 | 78 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | | | | | 220 | | 16,4 | | 16,0 | | 38,4 | | 363,0 | | | 0 | | 2,9 | 0,6 | | 2,0 | 32,9 | 46,6 | 196,2 | | 2,2 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 19,1 | | 79,4 | | | 0 | | 18,4 | 0 | | 0,2 | 14,8 | 7,9 | 6,8 | | 0,3 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 820 | | 37,0 | | 34,8 | | 133,7 | | 998,6 | | | 0,4 | | 46,1 | 2,8 | | 7,2 | 211,4 | 165,8 | 510,5 | | 9,5 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ | | | | | 180 | | 5 | | 4,5 | | 8,1 | | 101,7 | | | 0,1 | | 1,3 | 0 | | 0 | 216 | 25,2 | 171 | | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 5 | | 4,5 | | 8,1 | | 101,7 | | | 0,1 | | 1,3 | 0 | | 0 | 216 | 25,2 | 171 | | 0 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | | | | | 130 | | 19,2 | | 14,3 | | 51,9 | | 413,8 | | | 0,1 | | 0,3 | 0,1 | | 2,0 | 136,0 | 25,6 | 204,9 | | 1,1 | 454 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,2 | | 5,4 | | 16,7 | | 137,9 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 176,6 | 25,1 | 131,2 | | 0,5 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 330 | | 24,4 | | 19,7 | | 68,6 | | 551,7 | | | 0,2 | | 1,2 | 0,1 | | 2,0 | 312,6 | 50,7 | 336,1 | | 1,6 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 78,4 | | 74,3 | | 284,6 | | 2133,7 | | | 0,8 | | 51,6 | 3,0 | | 10,6 | 895,8 | 274,6 | 1160,5 | | 15,4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ "ШОКОЛАДКА" МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 8,3 | | 8,3 | | 33,9 | | 243,8 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0,9 | 191,2 | 25,9 | 156,4 | | 0,5 | 416 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,2 | | 5,6 | | 19,0 | | 148,4 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 186,8 | 23,2 | 136,0 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БАТОН С МАСЛОМ | | | | | 37 | | 2,4 | | 6,1 | | 14,8 | | 123,8 | | | 0 | | 0 | 0,1 | | 0,2 | 7,7 | 10,2 | 28,0 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 487 | | 15,9 | | 20,0 | | 67,7 | | 516,0 | | | 0,2 | | 1,8 | 0,1 | | 1,1 | 385,7 | 59,3 | 320,4 | | 1,4 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ "ЛАКОМКА" | | | | | 60 | | 1,7 | | 4,0 | | 14,9 | | 102,3 | | | 0 | | 3,5 | 0 | | 1,8 | 39,2 | 23,5 | 45,5 | | 1,5 | 50 | 2008 |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 9,9 | | 10,6 | | 24,3 | | 233,9 | | | 0,1 | | 18,8 | 0,5 | | 0,7 | 97,3 | 55,0 | 158,4 | | 2,8 | 70 | 2012 |
| РУЛЕТИКИ МЯСНЫЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | | | | | 80 | | 15,5 | | 14,9 | | 7,5 | | 225,6 | | | 0 | | 1,9 | 0 | | 2,3 | 21,2 | 23,4 | 152,0 | | 2,2 | 265 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ | | | | | 160 | | 5,2 | | 6,3 | | 23,9 | | 172,0 | | | 0,2 | | 0 | 0 | | 3,0 | 14,0 | 78,7 | 116,2 | | 2,7 | 414 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,4 | | 0,2 | | 22,1 | | 98,9 | | | 0 | | 48 | 0,1 | | 0 | 13,7 | 3,3 | 1,8 | | 0,4 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 840 | | 39,1 | | 36,6 | | 134,0 | | 1029,4 | | | 0,5 | | 72,2 | 0,6 | | 9,7 | 203,6 | 206,6 | 551,0 | | 12,4 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ | | | | | 180 | | 0,1 | | 0 | | 12,1 | | 51,4 | | | 0 | | 2,4 | 0 | | 0 | 12,5 | 3,1 | 3 | | 0,2 | 398 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 20 | | 1,5 | | 2 | | 14,9 | | 83,4 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 4 | 18 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 200 | | 1,6 | | 2 | | 27,0 | | 134,8 | | | 0 | | 2,4 | 0 | | 0 | 18,3 | 7,1 | 21 | | 0,6 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | | | | | 60 | | 1 | | 4,0 | | 7,2 | | 69,9 | | | 0 | | 1,6 | 1,6 | | 2,2 | 36,7 | 27,4 | 39,7 | | 0,7 | 54 | 2012 |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ПАРОВОЙ | | | | | 190 | | 32,0 | | 11,1 | | 5,1 | | 248,0 | | | 0,2 | | 2,0 | 0,1 | | 3,5 | 122,2 | 60,8 | 428,6 | | 1,6 | 270 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 10,0 | | 40,2 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | к/к | к/к |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | | 20 | | 2 | | 0,3 | | 12,3 | | 59,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 8,5 | 22,3 | | 0,5 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 470 | | 35,1 | | 15,4 | | 34,6 | | 417,6 | | | 0,2 | | 3,6 | 1,7 | | 5,7 | 174,9 | 100,6 | 495,0 | | 3,3 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 92,5 | | 74,2 | | 278,5 | | 2162,3 | | | 0,9 | | 83,0 | 2,4 | | 16,5 | 793,0 | 379,6 | 1397,9 | | 19,8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОМ | | | | | 250 | | 6,5 | | 8,2 | | 26,9 | | 209,2 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0,2 | 186,9 | 30,4 | 159,8 | | 0,4 | 113 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,2 | | 5,6 | | 19,0 | | 148,4 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 186,8 | 23,2 | 136,0 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 47 | | 5,2 | | 7,9 | | 14,7 | | 152,5 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 113,1 | 14,4 | 87,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 497 | | 16,9 | | 21,7 | | 60,6 | | 510,1 | | | 0,2 | | 1,9 | 0 | | 0,3 | 486,8 | 68,0 | 383,5 | | 1,4 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | | | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 70,5 | | | 0 | | 15 | 0 | | 0,9 | 24 | 12 | 16,5 | | 3,3 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,6 | | 0,6 | | 14,7 | | 70,5 | | | 0 | | 15 | 0 | | 0,9 | 24 | 12 | 16,5 | | 3,3 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ | | | | | 60 | | 9,0 | | 12,6 | | 1,6 | | 156,2 | | | 0 | | 2 | 0 | | 1,7 | 42,2 | 38,3 | 126,7 | | 0,9 | 60 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 11,8 | | 10,8 | | 29,5 | | 264,4 | | | 0,1 | | 12,6 | 0,5 | | 1,8 | 81,3 | 54,9 | 190,9 | | 3,1 | 76 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ | | | | | 250 | | 16,7 | | 17,9 | | 38,4 | | 381,3 | | | 0,2 | | 19,1 | 0,5 | | 1,8 | 43,9 | 68,7 | 239,0 | | 4,0 | 299 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 19,0 | | 78,1 | | | 0 | | 16 | 0 | | 0,1 | 14,2 | 7,2 | 5,9 | | 0,3 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 40 | | 3,1 | | 0,2 | | 20,1 | | 94,7 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,8 | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,8 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 850 | | 44,1 | | 42,0 | | 129,8 | | 1076,7 | | | 0,5 | | 49,7 | 1,0 | | 7,3 | 199,8 | 191,8 | 639,6 | | 11,1 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | | | | | 180 | | 5,2 | | 4,5 | | 7,6 | | 97,2 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0,2 | 373 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 5,2 | | 4,5 | | 7,6 | | 97,2 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0,2 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИГУС С СОСИСКОЙ | | | | | 240 | | 11,3 | | 19,3 | | 15,3 | | 284,3 | | | 0,2 | | 43,8 | 0,5 | | 1,4 | 138,1 | 58,0 | 179,3 | | 3,8 | 132 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 11,0 | | 44,1 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,2 | 3,9 | 4,4 | | 0,5 | к/к | к/к |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | | 25 | | 2 | | 0,3 | | 12,3 | | 59,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 8,5 | 22,3 | | 0,5 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 465 | | 13,4 | | 19,6 | | 38,6 | | 387,9 | | | 0,2 | | 43,8 | 0,5 | | 1,4 | 154,1 | 70,4 | 206,0 | | 4,8 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 80,2 | | 88,4 | | 251,3 | | 2142,4 | | | 0,9 | | 110,9 | 1,5 | | 9,9 | 1087,9 | 367,4 | 1411,2 | | 20,8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СЛАДКОЙ ПОДЛИВОЙ | | | | | 180/20 | | 29,6 | | 18,2 | | 33,5 | | 419,9 | | | 0,1 | | 0,6 | 0,1 | | 0,6 | 264,1 | 36,9 | 323,4 | | 1,2 | 234 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,2 | | 5,6 | | 18,7 | | 147,2 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 186,4 | 22,6 | 134,4 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БАТОН С МАСЛОМ | | | | | 35 | | 2,4 | | 4,4 | | 14,7 | | 108,8 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0,1 | 7,5 | 10,2 | 27,7 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 435 | | 37,2 | | 28,2 | | 66,9 | | 675,9 | | | 0,2 | | 1,5 | 0,1 | | 0,7 | 458,0 | 69,7 | 485,5 | | 2,1 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ | | | | | 35 | | 0,3 | | 0 | | 0,6 | | 4,6 | | | 0 | | 1,8 | 0 | | 0 | 8,1 | 4,9 | 8,4 | | 0,2 |  | 2008 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 10,9 | | 10,9 | | 31,3 | | 266,9 | | | 0,1 | | 21,4 | 0,5 | | 1,0 | 100,4 | 61,0 | 177,3 | | 3,2 | 94 | 2008 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПОД РОЗОВЫМ СОУСОМ | | | | | 75/30 | | 14,1 | | 16,7 | | 8,1 | | 238,7 | | | 0 | | 2,4 | 0,5 | | 2,7 | 31,5 | 27,6 | 144,7 | | 2,4 | 258 | 2012 |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ | | | | | 150 | | 12,3 | | 5,8 | | 25,7 | | 203,2 | | | 0,3 | | 0 | 0 | | 5,1 | 51,2 | 45,0 | 112,8 | | 3,5 | 323 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 19,8 | | 82,3 | | | 0 | | 10,6 | 0 | | 0,3 | 15,1 | 6,7 | 6,1 | | 0,7 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 35 | | 2,7 | | 0,2 | | 17,6 | | 82,9 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 8,1 | 11,6 | 29,4 | | 0,7 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 825 | | 43,8 | | 34,1 | | 124,3 | | 980,6 | | | 0,6 | | 36,2 | 1,0 | | 10,9 | 223,4 | 166,3 | 522,2 | | 12,7 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | | | | | 180 | | 5,2 | | 4,5 | | 7,6 | | 97,2 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0,2 | 373 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 5,2 | | 4,5 | | 7,6 | | 97,2 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0,2 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ | | | | | 250 | | 6,3 | | 6,5 | | 36,9 | | 232,4 | | | 0,2 | | 17,2 | 0 | | 0,3 | 100,9 | 52,5 | 167,8 | | 2,0 | 126 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 10,2 | | 42,6 | | | 0 | | 1,1 | 0 | | 0 | 13,2 | 5,1 | 6,6 | | 0,6 | к/к | к/к |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | | 30 | | 2,4 | | 0,3 | | 14,7 | | 71,4 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 6,9 | 10,2 | 26,7 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 480 | | 8,9 | | 6,8 | | 61,8 | | 346,4 | | | 0,2 | | 18,3 | 0 | | 0,3 | 121,0 | 67,8 | 201,1 | | 3,2 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 95,9 | | 73,8 | | 275,8 | | 2164,6 | | | 1,0 | | 59,5 | 1,1 | | 11,9 | 1036,1 | 335,0 | 1384,9 | | 20,3 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КУЛЕШ МОЛОЧНЫЙ | | | | | 250 | | 7,4 | | 8,6 | | 26,1 | | 213,2 | | | 0,2 | | 0,9 | 0 | | 0,7 | 190,6 | 37,0 | 176,3 | | 0,8 | 203 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,7 | | 4,9 | | 18,1 | | 136,7 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 166,4 | 20,9 | 121,6 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУЛОЧКА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ | | | | | 40 | | 3,1 | | 1,2 | | 20,3 | | 104,2 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0 | 37,6 | 13,6 | 48,6 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 490 | | 15,2 | | 14,7 | | 64,5 | | 454,1 | | | 0,3 | | 1,8 | 0 | | 0,7 | 394,6 | 71,5 | 346,5 | | 1,7 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | | | | | 180 | | 3,2 | | 1,1 | | 44,1 | | 201,6 | | | 0,1 | | 21 | 0,1 | | 0 | 16,8 | 88,2 | 58,8 | | 1,3 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 3,2 | | 1,1 | | 44,1 | | 201,6 | | | 0,1 | | 21 | 0,1 | | 0 | 16,8 | 88,2 | 58,8 | | 1,3 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | | | | | 60 | | 2,1 | | 4,0 | | 6,4 | | 69,9 | | | 0,1 | | 2,8 | 0 | | 2,5 | 12,6 | 13,2 | 39,2 | | 0,5 |  | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 13,6 | | 13,6 | | 33,6 | | 314,1 | | | 0,1 | | 11,8 | 0,5 | | 1,0 | 86,4 | 51,3 | 192,4 | | 3,3 | 92 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ | | | | | 250 | | 18,5 | | 20,6 | | 27,5 | | 374,7 | | | 0,1 | | 33,2 | 0,5 | | 2,9 | 116,7 | 74,6 | 238,8 | | 4,0 | 309 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,6 | | 0 | | 22,4 | | 92,8 | | | 0 | | 0,2 | 0,1 | | 0 | 24,8 | 12,9 | 15,8 | | 0,4 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 35 | | 2,7 | | 0,2 | | 17,6 | | 82,9 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 8,1 | 11,6 | 29,4 | | 0,7 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 845 | | 40,8 | | 38,8 | | 128,7 | | 1036,4 | | | 0,5 | | 48,0 | 1,1 | | 8,2 | 257,6 | 173,1 | 559,1 | | 10,9 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЕЛЬ | | | | | 180 | | 0 | | 0 | | 23,2 | | 92,7 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 3,3 | 0,2 | 3,6 | | 0 | 435 | 2008 |
| ВАФЛИ С ФРУКТЯГОДНОЙ НАЧИНКИ | | | | | 25 | | 0,7 | | 0,8 | | 19,3 | | 88,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 4 | 2,5 | 9 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 205 | | 0,7 | | 0,8 | | 42,5 | | 181,2 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 7,3 | 2,7 | 12,6 | | 0,4 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА С СЮРПРИЗОМ | | | | | 130 | | 9,8 | | 16,3 | | 62,8 | | 436,3 | | | 0,1 | | 0,3 | 0 | | 1,9 | 74,8 | 26,1 | 119,7 | | 1,3 | 466 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | | | | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 10,2 | | 42,5 | | | 0 | | 1,1 | 0 | | 0 | 12,7 | 4,6 | 5,8 | | 0,6 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 330 | | 10,0 | | 16,3 | | 73,0 | | 478,8 | | | 0,1 | | 1,4 | 0 | | 1,9 | 87,5 | 30,7 | 125,5 | | 1,9 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 69,9 | | 71,7 | | 352,8 | | 2352,1 | | | 1,0 | | 72,2 | 1,2 | | 10,8 | 763,8 | 366,2 | 1102,5 | | 16,2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЛОВ С ФРУКТОВЫЙ | | | | | 200 | | 3,6 | | 7,4 | | 38,3 | | 234,5 | | | 0 | | 0,1 | 0,1 | | 1,6 | 16,7 | 28,5 | 75,6 | | 0,8 | 265 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 10,0 | | 40,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,7 | 4,4 | 5,2 | | 0,5 | 430 | 2008 |
| БАТОН С МАСЛОМ | | | | | 35 | | 2,4 | | 4,4 | | 14,7 | | 108,8 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0,1 | 7,5 | 10,2 | 27,7 | | 0,6 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 435 | | 6,1 | | 11,8 | | 63,0 | | 383,6 | | | 0 | | 0,1 | 0,1 | | 1,7 | 34,9 | 43,1 | 108,5 | | 1,9 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ | | | | | 60 | | 1,5 | | 4,1 | | 12,2 | | 92,5 | | | 0 | | 2,3 | 1,7 | | 2,3 | 49,0 | 35,2 | 50,4 | | 1,2 | 39 | 2012 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ НА К/Б СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 11,9 | | 14,8 | | 34,2 | | 319,7 | | | 0,1 | | 11,7 | 0,5 | | 1,6 | 84,3 | 48,9 | 175,5 | | 2,8 | 85 | 2012 |
| ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С МЯСОМ СМЕТАННЫМ СОУСОМ | | | | | 220/10 | | 18,5 | | 22,8 | | 37,6 | | 430,1 | | | 0,2 | | 18,5 | 0,5 | | 2,8 | 58,6 | 69,4 | 265,5 | | 4,3 | 146 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,4 | | 0,2 | | 22,1 | | 98,9 | | | 0 | | 48 | 0,1 | | 0 | 13,7 | 3,3 | 1,8 | | 0,4 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 35 | | 2,7 | | 0,2 | | 17,6 | | 82,9 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 8,1 | 11,6 | 29,4 | | 0,7 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 825 | | 38,3 | | 42,5 | | 144,9 | | 1126,1 | | | 0,5 | | 80,5 | 2,8 | | 8,5 | 222,7 | 177,9 | 566,1 | | 11,4 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | | | | | 180 | | 5,2 | | 4,5 | | 7,6 | | 97,2 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0,2 | 373 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 180 | | 5,2 | | 4,5 | | 7,6 | | 97,2 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 223,2 | 25,2 | 165,6 | | 0,2 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ | | | | | 140 | | 10,6 | | 8,9 | | 50,9 | | 325,6 | | | 0,1 | | 17,1 | 0 | | 2,0 | 108,2 | 30,4 | 132,9 | | 1,8 | 454 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 5,2 | | 5,4 | | 16,7 | | 137,9 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 0 | 176,6 | 25,1 | 131,2 | | 0,5 | 397 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 340 | | 15,8 | | 14,3 | | 67,6 | | 463,5 | | | 0,2 | | 18,0 | 0 | | 2,0 | 284,8 | 55,5 | 264,1 | | 2,3 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 66,2 | | 73,3 | | 298,3 | | 2134,9 | | | 0,7 | | 102,1 | 2,9 | | 12,2 | 776,1 | 307,7 | 1114,8 | | 17,9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "АССОРТИ"МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 7,9 | | 8,7 | | 31,2 | | 235,3 | | | 0,2 | | 0,9 | 0 | | 1,2 | 189,1 | 54,3 | 190,6 | | 1,4 | 415 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,7 | | 4,9 | | 18,8 | | 139,4 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 166,0 | 20,3 | 120,0 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 47 | | 5,2 | | 7,9 | | 14,7 | | 152,5 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 113,1 | 14,4 | 87,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 497 | | 17,8 | | 21,5 | | 64,7 | | 527,2 | | | 0,3 | | 1,8 | 0 | | 1,3 | 468,2 | 89,0 | 398,3 | | 2,4 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ | | | | | 60 | | 1,5 | | 4,1 | | 12,2 | | 92,5 | | | 0 | | 2,3 | 1,7 | | 2,3 | 49,0 | 35,2 | 50,4 | | 1,2 | 39 | 2012 |
| БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ С ФАСОЛЬЮ СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 14,8 | | 12,6 | | 34,8 | | 313,8 | | | 0,2 | | 24,7 | 0,5 | | 1,2 | 127,7 | 76,8 | 246,1 | | 4,4 | 63 | 2012 |
| РАССТЕГАИ С РЫБОЙ | | | | | 140 | | 16,3 | | 9,9 | | 52,8 | | 364,6 | | | 0,1 | | 0,9 | 0 | | 2,3 | 70,6 | 22,4 | 124,4 | | 1,1 | 196 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,3 | | 0,1 | | 25,4 | | 104,3 | | | 0 | | 0,2 | 0 | | 0 | 17,4 | 14,4 | 10,4 | | 0,4 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 35 | | 2,7 | | 0,2 | | 17,6 | | 82,9 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 8,1 | 11,6 | 29,4 | | 0,7 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 735 | | 38,9 | | 27,3 | | 164,0 | | 1060,1 | | | 0,5 | | 28,1 | 2,2 | | 7,6 | 281,8 | 169,9 | 504,2 | | 9,8 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | | | | | 175 | | 4,9 | | 4,4 | | 7,9 | | 98,9 | | | 0,1 | | 1,2 | 0 | | 0 | 210 | 24,5 | 166,3 | | 0 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ С ФРУКТЯГОДНОЙ НАЧИНКИ | | | | | 25 | | 0,7 | | 0,8 | | 19,3 | | 88,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 4 | 2,5 | 9 | | 0,4 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 200 | | 5,6 | | 5,2 | | 27,2 | | 187,4 | | | 0,1 | | 1,2 | 0 | | 0 | 214 | 27,0 | 175,3 | | 0,4 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТВОРОЖНО -КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ С МАСЛОМ | | | | | 180 | | 30,9 | | 20,8 | | 21,7 | | 403,4 | | | 0,2 | | 8,5 | 0,2 | | 1,7 | 256,9 | 53,4 | 366,0 | | 1,8 | 214 | 2008 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 11,0 | | 44,2 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,7 | 4,4 | 5,2 | | 0,5 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 380 | | 31,0 | | 20,8 | | 32,7 | | 447,6 | | | 0,2 | | 8,5 | 0,2 | | 1,7 | 267,6 | 57,8 | 371,2 | | 2,3 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 94,1 | | 75,0 | | 303,8 | | 2286,8 | | | 1,1 | | 42,6 | 2,4 | | 10,6 | 1242,1 | 349,7 | 1459,5 | | 17,0 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 7,4 | | 7,3 | | 28,7 | | 212,3 | | | 0,2 | | 1,8 | 0 | | 0,9 | 175,5 | 38,9 | 170,5 | | 1,4 | 187 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,7 | | 4,9 | | 17,8 | | 135,5 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 166,0 | 20,3 | 120,0 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 47 | | 5,2 | | 7,9 | | 14,7 | | 152,5 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 113,1 | 14,4 | 87,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 497 | | 17,3 | | 20,1 | | 61,2 | | 500,3 | | | 0,3 | | 2,7 | 0 | | 1,0 | 454,6 | 73,6 | 378,2 | | 2,4 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | | | | | 60 | | 1,3 | | 5,0 | | 12,7 | | 102,2 | | | 0,1 | | 1,7 | 1,7 | | 2,6 | 44,9 | 32,2 | 51,5 | | 1,0 | 41 | 2012 |
| СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 10,9 | | 13,1 | | 24,1 | | 258,5 | | | 0,1 | | 12,9 | 0,5 | | 1,1 | 83,0 | 53,9 | 174,9 | | 2,8 | 99 | 2008 |
| СУФЛЕ МЯСНОЕ | | | | | 210 | | 20,1 | | 21,8 | | 8,5 | | 311,7 | | | 0 | | 2,0 | 0,6 | | 1,6 | 145,9 | 38,7 | 265,7 | | 3,0 | 277 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,2 | | 0,1 | | 18,6 | | 76,4 | | | 0 | | 26 | 0,1 | | 0,2 | 10,1 | 2,3 | 0,7 | | 0,1 | 375 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 35 | | 2,7 | | 0,2 | | 17,6 | | 82,9 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 8,1 | 11,6 | 29,4 | | 0,7 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 805 | | 38,5 | | 40,6 | | 102,7 | | 933,7 | | | 0,4 | | 42,6 | 2,9 | | 7,3 | 301,0 | 148,2 | 565,7 | | 9,6 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА | | | | | 170 | | 4,9 | | 4,3 | | 7,1 | | 91,8 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 210,8 | 23,8 | 156,4 | | 0,2 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 170 | | 4,9 | | 4,3 | | 7,1 | | 91,8 | | | 0 | | 0,5 | 0 | | 0 | 210,8 | 23,8 | 156,4 | | 0,2 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ" Ю Н Г А" | | | | | 150 | | 27,0 | | 9,4 | | 26,1 | | 296,7 | | | 0,3 | | 12,0 | 0,1 | | 3,2 | 59,4 | 70,3 | 378,0 | | 2,6 | 258 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 11,0 | | 44,2 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,7 | 4,4 | 5,2 | | 0,5 | к/к | к/к |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | | 25 | | 2 | | 0,3 | | 12,3 | | 59,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 8,5 | 22,3 | | 0,5 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 375 | | 29,1 | | 9,7 | | 49,4 | | 400,4 | | | 0,3 | | 12,0 | 0,1 | | 3,2 | 75,9 | 83,2 | 405,5 | | 3,6 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 90,6 | | 74,9 | | 235,6 | | 1990,7 | | | 1,0 | | 60,8 | 3,0 | | 11,5 | 1052,8 | 334,8 | 1516,3 | | 17,9 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ | | | | | 220 | | 11,0 | | 14,9 | | 14,6 | | 236,9 | | | 0 | | 1,7 | 1,4 | | 2,9 | 158,4 | 38,3 | 202,8 | | 1,9 | 187 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,5 | | 4,7 | | 17,4 | | 129,7 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 156,1 | 19,3 | 112,8 | | 0,3 | 395 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЫРОМ | | | | | 47 | | 5,2 | | 7,9 | | 14,7 | | 152,5 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0,1 | 113,1 | 14,4 | 87,7 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 467 | | 20,7 | | 27,5 | | 46,7 | | 519,1 | | | 0,1 | | 2,6 | 1,4 | | 3,0 | 427,6 | 72,0 | 403,3 | | 2,9 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БАНАН | | | | | 200 | | 3 | | 1 | | 42 | | 192 | | | 0,1 | | 20 | 0,1 | | 0 | 16 | 84 | 56 | | 1,2 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 200 | | 3 | | 1 | | 42 | | 192 | | | 0,1 | | 20 | 0,1 | | 0 | 16 | 84 | 56 | | 1,2 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | | | | | 60 | | 1,4 | | 6,1 | | 7,9 | | 93,9 | | | 0 | | 6,8 | 0,5 | | 2,7 | 24,9 | 20,7 | 46,1 | | 0,9 | 30 | 2008 |
| ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 12,8 | | 14,2 | | 32,4 | | 310,6 | | | 0,1 | | 19,6 | 0,5 | | 1,9 | 102,4 | 62,3 | 207,8 | | 3,4 | 72 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ | | | | | 80 | | 12,4 | | 3,9 | | 3,0 | | 114,7 | | | 0,1 | | 9 | 4,3 | | 0,9 | 13,9 | 11,3 | 178,2 | | 3,8 | 278 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ | | | | | 160 | | 5,5 | | 6,4 | | 24,9 | | 178,0 | | | 0,2 | | 0 | 0 | | 3,1 | 13,6 | 82,1 | 121,6 | | 2,9 | 414 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,7 | | 0 | | 23,4 | | 97,3 | | | 0 | | 0,2 | 0,1 | | 0 | 27,8 | 14,8 | 18,4 | | 0,4 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 35 | | 2,7 | | 0,2 | | 17,6 | | 82,9 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 8,1 | 11,6 | 29,4 | | 0,7 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 835 | | 38,8 | | 31,2 | | 130,4 | | 979,4 | | | 0,6 | | 35,6 | 5,4 | | 10,4 | 199,7 | 212,3 | 645,0 | | 14,1 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАРЕНЕЦ | | | | | 170 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 170 | | 0 | | 0 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КУХ С ПОВИДЛОМ | | | | | 130 | | 9,1 | | 12,1 | | 66,8 | | 410,4 | | | 0,1 | | 0,3 | 0 | | 2,0 | 69,0 | 17,2 | 103,8 | | 1,1 | 464 | 2008 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 10,0 | | 40,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,7 | 4,4 | 5,2 | | 0,5 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 330 | | 9,2 | | 12,1 | | 76,8 | | 450,7 | | | 0,1 | | 0,3 | 0 | | 2,0 | 79,7 | 21,6 | 109,0 | | 1,6 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 71,7 | | 71,8 | | 295,9 | | 2141,2 | | | 0,9 | | 58,5 | 6,9 | | 15,4 | 723,0 | 389,9 | 1213,3 | | 19,8 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 день | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Прием пищи, наименование блюда | | | | | Масса порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергети-ческая ценность, ккал | | | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
| Белки, г | | Жиры, г | | Углеводы, г | | В1, мг | | С, мг | А, мг | | E, мг | Са, мг | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША СБОРНАЯ МОЛОЧНАЯ | | | | | 250 | | 7,2 | | 8,3 | | 22,6 | | 195,1 | | | 0,2 | | 0,9 | 0 | | 1,4 | 179,5 | 55,5 | 176,5 | | 1,5 | 187 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | | | | | 200 | | 4,9 | | 5,1 | | 16,2 | | 132,1 | | | 0,1 | | 0,8 | 0 | | 0 | 166,4 | 24,0 | 124,0 | | 0,5 | 397 | 2012 |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ДЖЕМОМ | | | | | 45 | | 2,5 | | 4,4 | | 22,0 | | 137,2 | | | 0 | | 4 | 0 | | 0,1 | 9,7 | 11,6 | 29,3 | | 0,7 |  | 2012 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 495 | | 14,6 | | 17,8 | | 60,8 | | 464,4 | | | 0,3 | | 5,7 | 0 | | 1,5 | 355,6 | 91,1 | 329,8 | | 2,7 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | | | | | 180 | | 0,7 | | 0,7 | | 17,6 | | 84,6 | | | 0,1 | | 18 | 0 | | 1,1 | 28,8 | 14,4 | 19,8 | | 4 |  | 2008 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | | | | | 150 | | 0,8 | | 0,2 | | 15,2 | | 64,5 | | | 0 | | 3 | 0 | | 0 | 10,5 | 6 | 10,5 | | 2,1 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 330 | | 1,5 | | 0,9 | | 32,8 | | 149,1 | | | 0,1 | | 21 | 0 | | 1,1 | 39,3 | 20,4 | 30,3 | | 6,1 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКОМ | | | | | 60 | | 1,4 | | 4,1 | | 11,3 | | 87,6 | | | 0 | | 4,3 | 0 | | 1,9 | 31,6 | 18,4 | 35,3 | | 1,6 | 33 | 2012 |
| СУП СБОРНЫЙ ОВОЩНОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | | | | | 250 | | 11,4 | | 12,9 | | 23,0 | | 253,2 | | | 0,1 | | 20,2 | 0,4 | | 2,1 | 86,6 | 52,5 | 165,2 | | 3,1 | 81 | 2012 |
| МАКАРОННИК ЗАПЕЧЕНЫЙ С МЯСОМ | | | | | 230 | | 20,7 | | 21,6 | | 38,6 | | 431,0 | | | 0,1 | | 1,7 | 0,5 | | 3,3 | 85,2 | 36,9 | 218,9 | | 3,2 | 208 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | | | | | 200 | | 0,4 | | 0 | | 24,9 | | 102,3 | | | 0 | | 0,1 | 0 | | 0 | 17,5 | 10,6 | 13,3 | | 0,4 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ -ПШЕНИЧНИЧНЫЙ | | | | | 50 | | 3,3 | | 0,4 | | 21,2 | | 102 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 1,1 | 9 | 9,5 | 43,5 | | 2 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧ. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ .СОРТ | | | | | 35 | | 2,7 | | 0,2 | | 17,6 | | 82,9 | | | 0,1 | | 0 | 0 | | 0,7 | 8,1 | 11,6 | 29,4 | | 0,7 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 825 | | 39,9 | | 39,2 | | 136,6 | | 1059,0 | | | 0,4 | | 26,3 | 0,9 | | 9,1 | 238,0 | 139,5 | 505,6 | | 11,0 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ | | | | | 200 | | 0,2 | | 0 | | 13,4 | | 57,0 | | | 0 | | 2,7 | 0 | | 0 | 13,5 | 3,4 | 3,3 | | 0,2 | 398 | 2012 |
| ПЕЧЕНЬЕ | | | | | 24 | | 1,8 | | 2,4 | | 17,9 | | 100,1 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 7 | 4,8 | 21,6 | | 0,5 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | | | | | 224 | | 2,0 | | 2,4 | | 31,3 | | 157,1 | | | 0 | | 2,7 | 0 | | 0 | 20,5 | 8,2 | 24,9 | | 0,7 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ | | | | | 230 | | 6,4 | | 9,0 | | 33,1 | | 240,3 | | | 0,1 | | 4,6 | 4,4 | | 3,7 | 146,8 | 84,9 | 169,0 | | 2,6 | 158 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ | | | | | 200 | | 0,1 | | 0 | | 10,0 | | 40,3 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 10,7 | 4,4 | 5,2 | | 0,5 | к/к | к/к |
| БАТОН ПРОСТОЙ | | | | | 25 | | 2 | | 0,3 | | 12,3 | | 59,5 | | | 0 | | 0 | 0 | | 0 | 5,8 | 8,5 | 22,3 | | 0,5 |  | 2008 |
| Итого за прием пищи: | | | | | 455 | | 8,5 | | 9,3 | | 55,4 | | 340,1 | | | 0,1 | | 4,6 | 4,4 | | 3,7 | 163,3 | 97,8 | 196,5 | | 3,6 |  |  |
| Всего за день: | | | | | | | 66,5 | | 69,6 | | 316,9 | | 2169,7 | | | 0,9 | | 60,3 | 5,3 | | 15,4 | 816,7 | 357,0 | 1087,1 | | 24,1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *ГБОУ ООШ № 4 г.Новокуйбышевска* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | | Пищевые вещества | | | Витамины | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Белки, г | | Жиры, г | В1, мг | С, мг | | А, мг | | E, мг | | Са, мг | | Mg, мг | Р, мг | | Fе, мг | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за весь период | | 1 642,50 | |  | 18,90 | ###### | | 56,60 | | 239,10 | | ###### | | ###### | ###### | | 371,50 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Среднее значение за период | | 82,1 | | 77,3 | 0,95 | 79,7 | | 2,8 | | 12,0 | | 930,9 | | 349,0 | 1294,1 | | 18,6 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 14,8 | | 31,3 |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| Возраст детей | Завтрак | | II Завтрак | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сад 12 часов | 494 | | 172 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |