

**Меню-раскладка десятидневное для организации питания детей  
в возрасте от 1 года до 3 лет  
на весенне-летний период**

Период действия (с 01 марта по 31 августа).

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                         | 140          | 3.3              | 6.7     | 20.2         | 135.1                         | 0.05     | 0.54  | 45.00      | 3.50   | 0.00   | 101.50               | 1.08   | 35.00  | 0.27   | 7.00   | 11.90  | 0.15  | 0.15    | 189          | 2008             |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                              | 20           | 2.0              | 2.0     | 0.2          | 30.7                          | 0.02     | 0.01  | 60.00      | 0.00   | 0.01   | 15.40                | 2.00   | 36.50  | 0.45   | 8.00   | 3.00   | 0.20  | 0.50    | 213          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                         | 35           | 1.5              | 3.9     | 12.0         | 88.4                          | 0.05     | 0.00  | 5.00       | 0.00   | 0.03   | 16.70                | 0.50   | 11.99  | 0.17   | 25.90  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 180          | 1.4              | 1.1     | 6.6          | 41.9                          | 0.00     | 0.26  | 10.00      | 0.00   | 0.00   | 73.90                | 14.50  | 53.20  | 0.34   | 6.10   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                       | 375          | 8.1              | 13.7    | 38.9         | 296.0                         | 0.12     | 0.81  | 120.00     | 3.50   | 0.04   | 207.50               | 18.08  | 136.69 | 1.23   | 47.00  | 15.90  | 0.35  | 0.65    |              |                  |
| II Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЙОГУРТ                                     | 160          | 4.5              | 4.0     | 7.2          | 90.4                          | 0.02     | 1.12  | 40.00      | 1.00   | 0.20   | 223.50               | 12.40  | 136.00 | 0.00   | 109.00 | 0.01   | 0.10  | 0.01    | 536          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 160          | 4.5              | 4.0     | 7.2          | 90.4                          | 0.02     | 1.12  | 40.00      | 1.00   | 0.20   | 223.50               | 12.40  | 136.00 | 0.00   | 109.00 | 0.01   | 0.10  | 0.01    |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ОГУРЦОМ | 40           | 0.5              | 2.4     | 2.3          | 33.4                          | 0.00     | 5.80  | 20.00      | 0.70   | 0.00   | 11.41                | 0.60   | 12.00  | 1.80   | 20.00  | 5.00   | 0.18  | 0.10    | 55           | 2011             |
| СУП С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ               | 150          | 4.3              | 4.0     | 14.4         | 109.0                         | 0.21     | 0.59  | 59.00      | 1.50   | 0.01   | 35.80                | 8.50   | 36.50  | 0.80   | 15.30  | 8.70   | 0.07  | 0.35    | 87           | 2012             |
| РАГУ С МЯСОМ                               | 150          | 7.7              | 9.3     | 23.0         | 213.0                         | 0.20     | 11.10 | 61.00      | 1.50   | 0.20   | 79.65                | 3.73   | 151.20 | 1.20   | 89.50  | 17.00  | 0.27  | 0.20    | 263          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 150          | 0.0              | 0.0     | 4.8          | 19.4                          | 0.01     | 0.00  | 5.00       | 1.00   | 0.00   | 20.80                | 1.89   | 8.50   | 0.00   | 1.50   | 0.00   | 0.30  | 0.00    | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25           | 1.7              | 0.3     | 8.4          | 43.5                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.10   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.03     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 10.90                | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 535          | 15.4             | 16.2    | 61.4         | 458.4                         | 0.46     | 17.52 | 145.01     | 4.70   | 0.22   | 179.06               | 28.52  | 227.50 | 4.40   | 162.40 | 30.81  | 0.82  | 0.67    |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                            | 150          | 6.0              | 7.0     | 15.5         | 147.0                         | 0.06     | 20.50 | 70.00      | 0.00   | 0.36   | 67.00                | 5.00   | 152.50 | 2.63   | 10.00  | 10.00  | 0.00  | 0.00    | 306          | 2008             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                           | 50           | 4.0              | 3.2     | 28.9         | 159.9                         | 0.01     | 0.00  | 5.00       | 0.10   | 0.00   | 27.80                | 0.50   | 1.50   | 0.44   | 10.30  | 4.00   | 0.00  | 0.00    | 429          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 180          | 0.1              | 0.0     | 4.5          | 18.4                          | 0.01     | 0.02  | 10.00      | 0.00   | 0.00   | 10.90                | 1.40   | 2.70   | 0.20   | 7.80   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5          | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 6.10   | 1.50   | 0.10   | 9.30   | 0.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 400          | 11.4             | 10.4    | 55.4         | 359.0                         | 0.09     | 20.55 | 85.01      | 0.10   | 0.36   | 126.20               | 13.00  | 158.20 | 3.37   | 37.40  | 14.00  | 0.00  | 0.02    |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 39.4             | 44.3    | 162.9        | 1 203.8                       | 0.69     | 40.00 | 390.02     | 9.30   | 0.82   | 736.26               | 72.00  | 658.39 | 9.00   | 355.80 | 60.72  | 1.27  | 1.35    |              |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ                     | 130          | 2.4              | 3.3     | 23.6         | 133.5                         | 0.03     | 1.20  | 60.00      | 0.90   | 0.22   | 107.00               | 4.00   | 105.00 | 0.67   | 24.00  | 16.90  | 0.01  | 0.10    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                       | 40           | 1.9              | 4.8     | 15.2         | 111.1                         | 0.02     | 6.50  | 30.00      | 0.00   | 0.15   | 8.00                 | 0.50   | 14.00  | 0.10   | 6.00   | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 2            | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 180          | 3.2              | 1.8     | 10.9         | 72.7                          | 0.02     | 0.90  | 50.00      | 0.00   | 0.00   | 42.20                | 1.30   | 40.74  | 0.90   | 20.30  | 8.30   | 0.30  | 0.00    | 432          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 350          | 7.5              | 9.9     | 49.7         | 317.3                         | 0.07     | 8.60  | 140.00     | 0.90   | 0.37   | 157.20               | 5.80   | 159.74 | 1.67   | 50.30  | 26.20  | 0.31  | 0.10    |              |                  |
| II Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЯБЛОКО                                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.00     | 5.60  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 2.00   | 2.50   | 3.00   | 0.10  | 0.00    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                       | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.00     | 5.60  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 2.00   | 2.50   | 3.00   | 0.10  | 0.00    |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                    | 40           | 0.3              | 0.0     | 0.7          | 5.2                           | 0.01     | 0.50  | 15.00      | 0.80   | 0.01   | 9.20                 | 5.60   | 9.60   | 0.24   | 16.00  | 8.00   | 0.02  | 0.00    | 199          | 2022             |
| БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 150          | 3.9              | 5.5     | 14.6         | 135.5                         | 0.25     | 4.30  | 60.00      | 1.20   | 0.00   | 36.30                | 0.60   | 32.69  | 0.42   | 3.50   | 4.50   | 0.00  | 0.06    | 82           | 2011             |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                             | 60           | 6.6              | 3.9     | 6.2          | 87.7                          | 0.05     | 0.20  | 10.00      | 1.30   | 0.04   | 28.30                | 1.30   | 88.00  | 0.75   | 43.00  | 6.00   | 0.30  | 1.01    | 466          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 110          | 1.7              | 1.4     | 21.2         | 101.8                         | 0.10     | 8.90  | 30.00      | 0.00   | 0.00   | 9.60                 | 1.00   | 49.71  | 0.51   | 9.80   | 9.60   | 0.00  | 0.00    | 335          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                             | 180          | 0.2              | 0.1     | 15.3         | 62.5                          | 0.00     | 0.97  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 11.27                | 1.60   | 5.76   | 0.09   | 1.57   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 378          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5          | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.03     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 10.90                | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 580          | 15.3             | 11.3    | 72.9         | 466.6                         | 0.45     | 14.90 | 115.01     | 3.30   | 0.06   | 126.07               | 23.90  | 205.06 | 2.61   | 109.97 | 28.12  | 0.32  | 1.09    |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ       | 130          | 6.0              | 5.7     | 23.6         | 164.0                         | 0.06     | 0.28  | 75.00      | 1.70   | 0.36   | 200.70               | 1.00   | 60.00  | 0.60   | 35.00  | 7.50   | 0.40  | 0.10    | 01           | ТТК              |
| ВАФЛИ                                      | 30           | 0.8              | 1.0     | 18.4         | 86.1                          | 0.01     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 4.80                 | 3.00   | 10.80  | 0.45   | 22.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 607          | 2013             |
| БАНАН                                      | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0         | 96.0                          | 0.04     | 10.00 | 40.00      | 1.20   | 0.05   | 8.00                 | 10.30  | 28.00  | 0.00   | 133.00 | 0.00   | 0.10  | 0.00    | 338          | 2011             |
| МОЛОКО                                     | 180          | 5.3              | 5.9     | 8.6          | 110.0                         | 0.07     | 2.50  | 30.00      | 0.00   | 0.00   | 210.00               | 21.70  | 157.50 | 1.67   | 8.50   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 434          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 440          | 13.7             | 13.1    | 71.6         | 456.1                         | 0.18     | 12.78 | 145.00     | 2.90   | 0.42   | 423.50               | 36.00  | 256.30 | 2.72   | 198.50 | 7.50   | 0.50  | 0.10    |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 36.8             | 34.7    | 202.0        | 1 277.6                       | 0.70     | 41.88 | 400.01     | 8.60   | 0.85   | 717.07               | 72.90  | 631.00 | 9.00   | 361.27 | 64.82  | 1.23  | 1.29    |              |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА 1"                                 | 150          | 4.5              | 3.0     | 23.8         | 141.0                         | 0.05     | 2.50  | 30.00      | 2.20   | 0.15   | 106.20               | 1.50   | 92.31  | 0.00   | 40.00  | 7.80   | 0.25  | 0.00    | 190          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 35           | 1.5              | 3.9     | 12.0         | 88.4                          | 0.05     | 0.00  | 5.00       | 0.00   | 0.03   | 16.70                | 0.50   | 11.99  | 0.17   | 25.90  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 180          | 0.1              | 0.0     | 4.5          | 18.4                          | 0.00     | 0.02  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 9.09                 | 3.19   | 2.97   | 0.30   | 10.60  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                            | 365          | 6.1              | 6.9     | 40.3         | 247.7                         | 0.10     | 2.52  | 35.00      | 2.20   | 0.18   | 131.99               | 5.19   | 107.27 | 0.47   | 76.50  | 8.80   | 0.25  | 0.00    |              |                  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ГРУША                                           | 100          | 0.4              | 0.3     | 8.3          | 39.0                          | 0.02     | 6.00  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 16.00                | 2.00   | 16.00  | 2.00   | 6.00   | 1.00   | 0.30  | 0.00    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                            | 100          | 0.4              | 0.3     | 8.3          | 39.0                          | 0.02     | 6.00  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 16.00                | 2.00   | 16.00  | 2.00   | 6.00   | 1.00   | 0.30  | 0.00    |              |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ               | 40           | 0.5              | 2.5     | 1.9          | 32.4                          | 0.02     | 7.59  | 50.00      | 0.50   | 0.01   | 16.70                | 0.90   | 17.60  | 0.08   | 10.50  | 2.80   | 0.02  | 0.33    | 14           | 2012             |
| СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ                               | 180          | 3.1              | 6.0     | 16.9         | 133.0                         | 0.07     | 5.00  | 94.00      | 0.50   | 0.02   | 45.50                | 5.60   | 72.00  | 0.56   | 45.00  | 14.00  | 0.16  | 0.05    | 152          | 2011             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ                      | 60           | 6.6              | 6.6     | 10.0         | 132.5                         | 0.04     | 0.52  | 50.00      | 0.20   | 0.10   | 34.40                | 1.20   | 110.00 | 0.80   | 18.00  | 5.50   | 0.27  | 0.46    | 305          | 2012             |
| МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ                              | 60/50        | 2.8              | 4.6     | 18.0         | 103.0                         | 0.07     | 4.00  | 51.00      | 0.00   | 0.06   | 25.30                | 1.96   | 39.00  | 0.70   | 42.00  | 5.40   | 0.01  | 0.21    | 08           | ТТК              |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                            | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.02     | 0.90  | 0.02       | 0.00   | 0.00   | 32.27                | 1.75   | 35.86  | 0.54   | 10.00  | 5.00   | 0.07  | 0.00    | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 25           | 1.6              | 0.3     | 8.1          | 42.2                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 25.00  | 0.20   | 10.30  | 0.10   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.03     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 10.90                | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                            | 615          | 16.3             | 20.5    | 80.7         | 557.8                         | 0.26     | 18.04 | 245.03     | 1.20   | 0.20   | 185.57               | 25.21  | 316.26 | 3.28   | 161.60 | 32.81  | 0.53  | 1.07    |              |                  |
| Полдник                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 130          | 7.0              | 6.0     | 24.5         | 176.0                         | 0.28     | 5.20  | 80.00      | 2.00   | 0.20   | 150.00               | 9.00   | 94.00  | 0.60   | 27.40  | 8.00   | 0.02  | 0.32    | 224          | 2008             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                               | 50           | 2.0              | 2.1     | 28.5         | 155.0                         | 0.05     | 0.00  | 10.00      | 1.00   | 0.02   | 9.80                 | 1.70   | 32.50  | 0.40   | 19.00  | 5.60   | 0.01  | 0.01    | 467          | 2012             |
| ЯБЛОКО                                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.00     | 5.60  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 2.00   | 2.50   | 3.00   | 0.10  | 0.00    | 338          | 2011             |
| РЯЖЕНКА                                         | 180          | 4.2              | 4.5     | 7.6          | 86.5                          | 0.04     | 1.40  | 50.00      | 0.00   | 0.23   | 203.00               | 25.20  | 65.00  | 0.18   | 62.00  | 6.20   | 0.00  | 0.00    | 435          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                            | 460          | 13.6             | 13.0    | 68.4         | 455.1                         | 0.37     | 12.20 | 140.00     | 4.50   | 0.45   | 373.10               | 43.10  | 201.40 | 3.18   | 110.90 | 22.80  | 0.13  | 0.33    |              |                  |
| Всего за день:                                  |              | 36.4             | 40.7    | 197.7        | 1 299.7                       | 0.75     | 38.76 | 420.03     | 9.40   | 0.83   | 706.66               | 75.50  | 640.93 | 8.93   | 355.00 | 65.41  | 1.21  | 1.40    |              |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ          | 130          | 1.5              | 4.2     | 18.9         | 118.0                         | 0.07     | 0.39  | 35.00      | 0.80   | 0.06   | 38.60                | 9.00   | 69.00  | 0.33   | 49.00  | 4.90   | 0.00  | 0.00    | 112          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ         | 40           | 2.4              | 5.6     | 13.4         | 115.2                         | 0.04     | 0.08  | 80.00      | 0.00   | 0.08   | 120.64               | 1.40   | 68.36  | 0.58   | 20.80  | 0.80   | 0.00  | 0.00    | 3            | 2008             |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                    | 180          | 3.6              | 4.5     | 7.2          | 84.2                          | 0.05     | 0.90  | 30.00      | 0.00   | 0.20   | 99.69                | 1.40   | 120.00 | 0.61   | 23.30  | 7.00   | 0.00  | 0.00    | 382          | 2011             |
| Итого за прием пищи:               | 350          | 7.5              | 14.4    | 39.5         | 317.4                         | 0.16     | 1.37  | 145.00     | 0.80   | 0.34   | 258.93               | 11.80  | 257.36 | 1.52   | 93.10  | 12.70  | 0.00  | 0.00    |              |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"     | 180          | 5.4              | 5.5     | 19.8         | 140.4                         | 0.00     | 1.62  | 0.00       | 1.00   | 0.00   | 227.80               | 27.00  | 30.00  | 0.18   | 24.00  | 0.00   | 0.30  | 0.30    | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:               | 180          | 5.4              | 5.5     | 19.8         | 140.4                         | 0.00     | 1.62  | 0.00       | 1.00   | 0.00   | 227.80               | 27.00  | 30.00  | 0.18   | 24.00  | 0.00   | 0.30  | 0.30    |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ    | 40           | 0.4              | 2.5     | 1.4          | 29.0                          | 0.00     | 3.32  | 57.00      | 0.50   | 0.00   | 9.10                 | 0.50   | 16.00  | 0.40   | 26.00  | 0.30   | 0.00  | 0.50    | 20           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ | 180          | 3.0              | 6.5     | 15.6         | 133.0                         | 0.00     | 4.50  | 52.00      | 1.20   | 0.20   | 45.70                | 0.50   | 24.00  | 0.70   | 44.00  | 15.00  | 0.10  | 0.10    | 102          | 2011             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                     | 60           | 9.0              | 4.0     | 5.4          | 94.0                          | 0.12     | 0.42  | 48.00      | 1.50   | 0.05   | 15.89                | 1.10   | 120.50 | 2.33   | 29.00  | 12.00  | 0.11  | 0.24    | 245          | 2012             |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ                     | 120          | 1.5              | 3.4     | 21.1         | 117.0                         | 0.10     | 17.20 | 43.00      | 0.80   | 0.05   | 29.20                | 1.20   | 72.00  | 0.56   | 25.00  | 8.00   | 0.10  | 0.10    | 133          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 150          | 0.0              | 0.0     | 4.8          | 19.4                          | 0.02     | 0.00  | 10.00      | 1.00   | 0.02   | 6.50                 | 1.40   | 2.50   | 0.00   | 6.20   | 0.05   | 0.00  | 0.01    | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5          | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.03     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 10.90                | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 590          | 16.4             | 16.8    | 63.2         | 466.2                         | 0.28     | 25.47 | 210.01     | 5.00   | 0.33   | 137.79               | 18.50  | 254.30 | 4.59   | 166.30 | 35.37  | 0.31  | 0.97    |              |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ             | 60           | 7.0              | 7.0     | 2.0          | 107.0                         | 0.10     | 4.70  | 30.00      | 1.70   | 0.10   | 45.60                | 1.60   | 30.00  | 1.10   | 20.00  | 2.12   | 0.29  | 0.02    | 255          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 120          | 1.9              | 1.5     | 23.1         | 111.0                         | 0.15     | 8.90  | 30.00      | 0.00   | 0.00   | 9.60                 | 1.00   | 49.71  | 0.51   | 9.80   | 9.60   | 0.00  | 0.00    | 335          | 2008             |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                  | 50           | 2.5              | 2.6     | 29.0         | 146.0                         | 0.04     | 0.00  | 0.01       | 0.50   | 0.03   | 8.40                 | 0.50   | 11.00  | 0.30   | 24.00  | 3.20   | 0.40  | 0.00    | 415          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 180          | 0.1              | 0.0     | 4.5          | 18.4                          | 0.00     | 0.02  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 9.09                 | 3.19   | 2.97   | 0.30   | 10.60  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5          | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 430          | 12.8             | 11.3    | 65.1         | 416.1                         | 0.30     | 13.65 | 60.02      | 2.20   | 0.13   | 93.19                | 13.49  | 96.18  | 2.41   | 74.70  | 14.93  | 0.69  | 0.03    |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 42.1             | 48.0    | 187.6        | 1 340.1                       | 0.74     | 42.11 | 415.03     | 9.00   | 0.80   | 717.71               | 70.79  | 637.84 | 8.70   | 358.10 | 63.00  | 1.30  | 1.30    |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ              | 130          | 2.1              | 3.5     | 20.2         | 120.7                         | 0.03     | 0.35  | 30.00      | 1.20   | 0.12   | 159.30               | 5.00   | 89.45  | 0.30   | 10.00  | 12.00  | 0.15  | 0.19    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 35           | 1.5              | 3.9     | 12.0         | 88.4                          | 0.05     | 0.00  | 5.00       | 0.00   | 0.03   | 16.70                | 0.50   | 11.99  | 0.17   | 25.90  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/5/7      | 0.2              | 0.0     | 5.3          | 23.1                          | 0.00     | 1.14  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 12.63                | 4.78   | 5.84   | 0.50   | 26.98  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 357          | 3.8              | 7.4     | 37.5         | 232.1                         | 0.08     | 1.49  | 35.00      | 1.20   | 0.16   | 188.63               | 10.28  | 107.28 | 0.97   | 62.88  | 13.00  | 0.15  | 0.19    |              |                  |
| II Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЯБЛОКО                              | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.00     | 5.60  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 2.00   | 2.50   | 3.00   | 0.10  | 0.00    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.00     | 5.60  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 2.00   | 2.50   | 3.00   | 0.10  | 0.00    |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 40           | 0.4              | 2.5     | 1.5          | 30.1                          | 0.01     | 6.68  | 40.00      | 1.00   | 0.06   | 7.40                 | 0.60   | 13.50  | 0.20   | 5.00   | 0.90   | 0.00  | 0.00    | 24           | 2011             |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ      | 150          | 4.0              | 5.1     | 15.9         | 126.0                         | 0.15     | 1.10  | 40.00      | 1.30   | 0.05   | 35.12                | 2.50   | 25.20  | 0.60   | 17.00  | 10.20  | 0.23  | 0.30    | 136          | 2013             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ    | 150          | 9.0              | 8.5     | 25.3         | 212.5                         | 0.20     | 20.30 | 155.00     | 1.30   | 0.40   | 20.80                | 1.30   | 0.00   | 0.80   | 50.00  | 10.30  | 0.18  | 0.27    | 291          | 2012             |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                      | 180          | 0.2              | 0.1     | 15.3         | 62.5                          | 0.00     | 1.00  | 0.00       | 1.00   | 0.00   | 12.50                | 1.60   | 5.76   | 0.90   | 1.70   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 378          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5          | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.04     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 5.97                 | 8.59   | 22.58  | 0.52   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 560          | 16.1             | 16.5    | 72.9         | 505.0                         | 0.41     | 29.11 | 235.01     | 4.60   | 0.51   | 102.29               | 21.79  | 69.54  | 3.22   | 84.00  | 21.41  | 0.41  | 0.58    |              |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 150          | 7.1              | 10.0    | 9.0          | 157.0                         | 0.08     | 0.23  | 75.00      | 1.00   | 0.08   | 137.00               | 1.20   | 248.43 | 0.34   | 42.00  | 6.80   | 0.19  | 0.18    | 214          | 2008             |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                 | 50           | 2.7              | 2.5     | 25.0         | 128.0                         | 0.05     | 0.00  | 40.00      | 0.50   | 0.07   | 41.55                | 0.50   | 27.79  | 0.50   | 47.00  | 8.10   | 0.20  | 0.20    | 453          | 2008             |
| МОЛОКО                              | 180          | 5.3              | 4.6     | 8.8          | 99.0                          | 0.08     | 3.00  | 20.00      | 0.50   | 0.00   | 195.00               | 27.00  | 135.00 | 2.00   | 115.00 | 8.00   | 0.20  | 0.20    | 434          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5          | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 400          | 16.4             | 17.3    | 49.3         | 417.8                         | 0.22     | 3.26  | 135.01     | 2.00   | 0.15   | 394.05               | 35.90  | 413.72 | 3.04   | 214.30 | 22.91  | 0.59  | 0.59    |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 36.7             | 41.6    | 167.5        | 1 192.5                       | 0.71     | 39.46 | 405.02     | 9.30   | 0.82   | 695.27               | 75.17  | 600.44 | 9.23   | 363.68 | 60.32  | 1.25  | 1.36    |              |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование<br>блюда   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |               |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |        |        |       |            | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|-------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|---------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|--------|-------|------------|---------------------|---------------------|
|                                     |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>рет.экв | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se,<br>мкг |                     |                     |
| Завтрак                             |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С<br>СЫРОМ        | 130             | 2.9              | 3.1        | 22.8            | 128.9                                    | 0.16      | 0.03  | 30.00         | 0.50      | 0.03      | 125.30               | 1.30      | 76.00  | 0.50      | 28.39  | 5.90   | 0.11  | 0.11       | 206                 | 2012                |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                | 40              | 1.9              | 4.8        | 15.2            | 111.1                                    | 0.02      | 3.00  | 30.00         | 0.00      | 0.15      | 8.00                 | 0.50      | 24.00  | 0.10      | 6.00   | 1.00   | 0.00  | 0.00       | 2                   | 2008                |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                       | 180             | 1.4              | 1.1        | 6.6             | 41.9                                     | 0.01      | 0.26  | 10.00         | 0.00      | 0.05      | 53.30                | 7.50      | 15.00  | 0.34      | 36.00  | 4.00   | 0.00  | 0.00       | 393                 | 2012                |
| Итого за прием пищи:                | 350             | 6.2              | 9.0        | 44.6            | 281.9                                    | 0.19      | 3.29  | 70.00         | 0.50      | 0.23      | 186.60               | 9.30      | 115.00 | 0.94      | 70.39  | 10.90  | 0.11  | 0.11       |                     |                     |
| II Завтрак                          |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| ГРУША                               | 100             | 0.4              | 0.3        | 8.3             | 39.0                                     | 0.02      | 6.00  | 0.00          | 1.50      | 0.03      | 16.00                | 2.00      | 16.00  | 2.00      | 35.00  | 1.00   | 0.01  | 0.00       | 338                 | 2011                |
| Итого за прием пищи:                | 100             | 0.4              | 0.3        | 8.3             | 39.0                                     | 0.02      | 6.00  | 0.00          | 1.50      | 0.03      | 16.00                | 2.00      | 16.00  | 2.00      | 35.00  | 1.00   | 0.01  | 0.00       |                     |                     |
| Обед                                |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                    | 40              | 0.5              | 2.4        | 3.3             | 37.1                                     | 0.01      | 1.64  | 45.00         | 1.00      | 0.01      | 19.60                | 1.10      | 26.50  | 0.34      | 30.00  | 1.54   | 0.20  | 0.20       | 45                  | 2012                |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ<br>С МЯСОМ | 180             | 3.4              | 5.3        | 16.6            | 129.1                                    | 0.17      | 1.70  | 55.00         | 0.80      | 0.06      | 29.70                | 1.50      | 91.63  | 1.64      | 24.00  | 6.90   | 0.15  | 0.17       | 96                  | 2011                |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ                  | 60              | 7.0              | 6.5        | 3.0             | 99.0                                     | 0.12      | 0.20  | 0.00          | 0.50      | 0.09      | 38.30                | 1.60      | 70.00  | 0.60      | 23.00  | 6.10   | 0.23  | 0.30       | 121                 | 2012                |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 120             | 1.8              | 4.8        | 17.0            | 118.0                                    | 0.03      | 25.90 | 70.00         | 0.50      | 0.05      | 85.00                | 11.00     | 68.00  | 0.40      | 21.00  | 4.70   | 0.01  | 0.02       | 139                 | 2011                |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ      | 150             | 0.0              | 0.0        | 4.8             | 19.4                                     | 0.01      | 0.00  | 5.00          | 1.00      | 0.00      | 20.80                | 1.89      | 8.50   | 0.00      | 1.50   | 0.00   | 0.30  | 0.20       | 349                 | 2011                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25              | 1.6              | 0.3        | 8.1             | 42.2                                     | 0.01      | 0.03  | 0.01          | 0.00      | 0.00      | 20.50                | 7.20      | 2.50   | 0.20      | 10.30  | 0.10   | 0.00  | 0.01       | 115                 | 2013                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20              | 1.3              | 0.2        | 8.5             | 40.1                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00          | 0.00      | 0.01      | 10.90                | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80  | 0.01   | 0.00  | 0.01       | 114                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                | 595             | 15.6             | 19.5       | 61.3            | 484.8                                    | 0.38      | 29.47 | 175.01        | 3.80      | 0.22      | 224.80               | 30.89     | 283.93 | 3.58      | 135.60 | 19.35  | 0.89  | 0.91       |                     |                     |
| Полдник                             |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ           | 60              | 8.3              | 5.6        | 8.2             | 114.2                                    | 0.06      | 0.25  | 80.00         | 1.72      | 0.22      | 172.00               | 5.00      | 155.00 | 0.80      | 30.00  | 30.00  | 0.20  | 0.20       | 249                 | 2012                |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ             | 120             | 3.0              | 5.0        | 18.0            | 135.5                                    | 0.02      | 1.90  | 60.00         | 1.08      | 0.10      | 65.30                | 4.90      | 15.20  | 0.27      | 22.00  | 1.45   | 0.07  | 0.09       | 320                 | 2012                |
| ПЕЧЕНЬЕ                             | 30              | 2.3              | 2.9        | 22.3            | 125.1                                    | 0.02      | 0.00  | 0.00          | 0.00      | 0.02      | 8.70                 | 6.00      | 27.00  | 0.63      | 33.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 609                 | 2008                |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/5/7         | 0.2              | 0.0        | 5.3             | 23.1                                     | 0.00      | 1.14  | 0.00          | 0.00      | 0.01      | 12.63                | 4.78      | 5.84   | 0.50      | 26.98  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 393                 | 2012                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20              | 1.3              | 0.2        | 6.5             | 33.8                                     | 0.01      | 0.03  | 0.01          | 0.00      | 0.00      | 20.50                | 7.20      | 2.50   | 0.20      | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01       | 115                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                | 422             | 15.0             | 13.8       | 60.3            | 431.7                                    | 0.11      | 3.32  | 140.01        | 2.80      | 0.35      | 279.13               | 27.88     | 205.54 | 2.40      | 122.28 | 31.46  | 0.27  | 0.30       |                     |                     |
| Всего за день:                      |                 | 37.2             | 42.5       | 174.5           | 1 237.4                                  | 0.70      | 42.08 | 385.02        | 8.60      | 0.83      | 706.53               | 70.07     | 620.47 | 8.92      | 363.27 | 62.71  | 1.28  | 1.32       |                     |                     |

## 7 день

| Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |               |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |        |        |          |            | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|---------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|--------|----------|------------|---------------------|---------------------|
|                                              |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>рет.экв | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг  | I, мкг | F,<br>мг | Se,<br>мкг |                     |                     |
| Завтрак                                      |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |          |            |                     |                     |
| КАША "ДРУЖБА 2"                              | 130             | 2.2              | 4.5        | 18.0            | 118.0                                    | 0.11      | 0.93  | 60.00         | 1.20      | 0.15      | 181.95               | 1.28      | 115.80 | 0.30      | 50.50  | 16.00  | 0.50     | 0.25       | 190                 | 2008                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                            | 40              | 3.8              | 3.7        | 15.4            | 109.2                                    | 0.10      | 0.10  | 60.00         | 1.00      | 0.04      | 25.50                | 0.70      | 101.50 | 0.70      | 53.00  | 1.50   | 0.00     | 0.00       | 3                   | 2008                |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                              | 180             | 3.6              | 4.5        | 7.2             | 83.7                                     | 0.05      | 0.57  | 40.00         | 0.00      | 0.10      | 110.79               | 13.88     | 90.02  | 0.68      | 47.60  | 1.30   | 0.00     | 0.00       | 382                 | 2011                |
| Итого за прием пищи:                         | 350             | 9.6              | 12.7       | 40.6            | 310.9                                    | 0.26      | 1.60  | 160.00        | 2.20      | 0.29      | 318.24               | 15.86     | 307.32 | 1.68      | 151.10 | 18.80  | 0.50     | 0.25       |                     |                     |
| II Завтрак                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |          |            |                     |                     |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>"СНЕЖОК"            | 150             | 4.5              | 3.8        | 16.5            | 117.0                                    | 0.02      | 1.50  | 0.00          | 0.50      | 0.06      | 35.00                | 15.00     | 4.00   | 0.15      | 10.00  | 0.00   | 0.20     | 0.01       | 386                 | 2011                |
| Итого за прием пищи:                         | 150             | 4.5              | 3.8        | 16.5            | 117.0                                    | 0.02      | 1.50  | 0.00          | 0.50      | 0.06      | 35.00                | 15.00     | 4.00   | 0.15      | 10.00  | 0.00   | 0.20     | 0.01       |                     |                     |
| Обед                                         |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |          |            |                     |                     |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                      | 40              | 0.3              | 0.0        | 0.7             | 5.2                                      | 0.01      | 2.00  | 15.00         | 0.80      | 0.01      | 9.20                 | 5.60      | 9.60   | 0.24      | 16.40  | 0.00   | 0.00     | 0.00       | 199                 | 2022                |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ | 150             | 2.8              | 6.4        | 15.8            | 133.5                                    | 0.04      | 7.00  | 80.00         | 1.10      | 0.05      | 81.97                | 5.00      | 46.72  | 2.34      | 35.00  | 13.02  | 0.02     | 0.05       | 84                  | 2008                |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 150             | 6.6              | 7.6        | 21.8            | 181.0                                    | 0.07      | 7.50  | 25.00         | 0.40      | 0.05      | 110.00               | 5.24      | 45.00  | 0.10      | 29.90  | 9.00   | 0.20     | 0.34       | 276                 | 2012                |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                         | 180             | 0.5              | 0.4        | 17.4            | 74.7                                     | 0.03      | 1.50  | 20.00         | 0.00      | 0.01      | 32.27                | 0.75      | 35.86  | 0.50      | 25.00  | 0.00   | 0.00     | 0.00       | 537                 | 2013                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20              | 1.3              | 0.2        | 6.5             | 33.8                                     | 0.01      | 0.03  | 0.01          | 0.00      | 0.00      | 15.00                | 7.00      | 3.00   | 0.40      | 10.00  | 0.50   | 0.00     | 0.01       | 115                 | 2013                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20              | 1.3              | 0.2        | 8.5             | 40.1                                     | 0.03      | 0.00  | 0.01          | 0.01      | 0.01      | 10.00                | 6.00      | 20.00  | 0.20      | 25.00  | 0.50   | 0.00     | 0.01       | 114                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                         | 560             | 12.8             | 14.8       | 70.6            | 468.2                                    | 0.19      | 18.03 | 140.02        | 2.31      | 0.13      | 258.44               | 29.59     | 160.18 | 3.78      | 141.30 | 23.02  | 0.22     | 0.41       |                     |                     |
| Полдник                                      |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |          |            |                     |                     |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 130             | 2.9              | 8.0        | 18.0            | 154.0                                    | 0.17      | 18.00 | 40.02         | 2.89      | 0.27      | 82.90                | 1.30      | 52.00  | 2.10      | 21.00  | 9.40   | 0.03     | 0.10       | 143                 | 2011                |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                                | 20              | 2.0              | 2.0        | 0.2             | 30.7                                     | 0.02      | 0.01  | 60.00         | 0.00      | 0.01      | 15.40                | 2.00      | 36.50  | 0.45      | 8.00   | 3.00   | 0.20     | 0.50       | 213                 | 2008                |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                             | 50              | 4.0              | 3.2        | 28.9            | 159.9                                    | 0.05      | 0.00  | 0.00          | 0.70      | 0.02      | 10.20                | 0.50      | 34.50  | 0.44      | 14.00  | 6.80   | 0.10     | 0.10       | 429                 | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180             | 0.1              | 0.0        | 4.5             | 18.4                                     | 0.00      | 0.02  | 0.00          | 0.00      | 0.00      | 9.09                 | 3.19      | 2.97   | 0.30      | 10.60  | 0.00   | 0.00     | 0.00       | 393                 | 2012                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20              | 1.3              | 0.2        | 6.5             | 33.8                                     | 0.01      | 0.03  | 0.01          | 0.00      | 0.00      | 20.50                | 7.20      | 2.50   | 0.20      | 10.30  | 0.01   | 0.00     | 0.01       | 115                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                         | 400             | 10.2             | 13.4       | 58.0            | 396.7                                    | 0.25      | 18.06 | 100.03        | 3.59      | 0.30      | 138.09               | 14.19     | 128.47 | 3.49      | 63.90  | 19.21  | 0.33     | 0.71       |                     |                     |
| Всего за день:                               |                 | 37.2             | 44.6       | 185.8           | 1 292.8                                  | 0.72      | 39.19 | 400.05        | 8.60      | 0.78      | 749.77               | 74.64     | 599.97 | 9.10      | 366.30 | 61.03  | 1.25     | 1.38       |                     |                     |

## 8 день

| Прием пищи, наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |               |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |        |        |       |            | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|---------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|--------|-------|------------|---------------------|---------------------|
|                                       |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>рет.экв | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | Р, мг  | Fe,<br>мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se,<br>мкг |                     |                     |
| Завтрак                               |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С<br>ЯБЛОКОМ  | 150             | 3.0              | 3.9        | 19.8            | 127.4                                    | 0.10      | 0.51  | 40.00         | 1.00      | 0.05      | 140.00               | 1.70      | 141.44 | 0.60      | 31.50  | 9.60   | 0.10  | 0.20       | 189                 | 2008                |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                    | 35              | 1.5              | 3.9        | 12.0            | 88.4                                     | 0.05      | 0.00  | 5.00          | 0.00      | 0.03      | 16.70                | 0.50      | 11.99  | 0.17      | 25.90  | 1.00   | 0.00  | 0.00       | 1                   | 2008                |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                         | 180             | 1.4              | 1.1        | 6.6             | 41.9                                     | 0.01      | 0.26  | 10.00         | 0.00      | 0.05      | 53.30                | 0.50      | 35.00  | 0.34      | 16.00  | 4.00   | 0.00  | 0.00       | 393                 | 2012                |
| Итого за прием пищи:                  | 365             | 5.8              | 8.9        | 38.4            | 257.7                                    | 0.16      | 0.77  | 55.00         | 1.00      | 0.13      | 210.00               | 2.70      | 188.43 | 1.11      | 73.40  | 14.60  | 0.10  | 0.20       |                     |                     |
| II Завтрак                            |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| ЙОГУРТ                                | 150             | 4.2              | 3.8        | 6.8             | 84.8                                     | 0.00      | 1.62  | 0.00          | 1.00      | 0.00      | 227.80               | 27.00     | 30.00  | 0.18      | 24.00  | 0.00   | 0.30  | 0.30       | 536                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                  | 150             | 4.2              | 3.8        | 6.8             | 84.8                                     | 0.00      | 1.62  | 0.00          | 1.00      | 0.00      | 227.80               | 27.00     | 30.00  | 0.18      | 24.00  | 0.00   | 0.30  | 0.30       |                     |                     |
| Обед                                  |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ<br>С ЛУКОМ  | 40              | 0.5              | 2.5        | 1.9             | 32.4                                     | 0.02      | 0.59  | 50.00         | 1.30      | 0.01      | 6.70                 | 6.90      | 13.00  | 0.38      | 35.00  | 5.07   | 0.08  | 0.07       | 14                  | 2012                |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С<br>КУРИЦЕЙ | 180             | 2.8              | 5.0        | 14.7            | 109.9                                    | 0.14      | 1.05  | 23.00         | 1.00      | 0.09      | 56.50                | 0.50      | 88.00  | 1.80      | 58.00  | 10.40  | 0.43  | 0.30       | 09                  | ТТК                 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                         | 150             | 7.0              | 9.6        | 29.5            | 228.0                                    | 0.20      | 0.54  | 152.00        | 1.30      | 0.15      | 48.64                | 6.40      | 152.20 | 3.10      | 43.00  | 11.50  | 0.13  | 0.30       | 304                 | 2012                |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                        | 180             | 0.2              | 0.1        | 15.3            | 62.5                                     | 0.00      | 0.97  | 0.00          | 1.00      | 0.00      | 11.16                | 1.55      | 5.76   | 0.09      | 1.70   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 378                 | 2012                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25              | 1.6              | 0.3        | 8.1             | 42.2                                     | 0.01      | 0.03  | 0.01          | 0.00      | 0.00      | 20.50                | 7.20      | 2.50   | 0.20      | 10.30  | 0.10   | 0.00  | 0.01       | 115                 | 2013                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20              | 1.3              | 0.2        | 8.5             | 40.1                                     | 0.03      | 0.00  | 0.00          | 0.00      | 0.01      | 10.90                | 6.60      | 16.80  | 0.40      | 25.80  | 0.01   | 0.00  | 0.01       | 114                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                  | 595             | 13.3             | 17.6       | 78.0            | 515.1                                    | 0.40      | 3.18  | 225.01        | 4.60      | 0.26      | 154.40               | 29.15     | 278.26 | 5.97      | 173.80 | 27.08  | 0.64  | 0.69       |                     |                     |
| Полдник                               |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                | 60              | 7.0              | 7.0        | 2.0             | 107.0                                    | 0.11      | 0.70  | 130.00        | 1.70      | 0.38      | 45.60                | 1.60      | 90.00  | 1.10      | 47.00  | 10.77  | 0.09  | 0.20       | 255                 | 2011                |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ               | 120             | 3.0              | 5.0        | 18.0            | 135.5                                    | 0.02      | 34.90 | 0.00          | 1.00      | 0.03      | 20.80                | 0.90      | 15.00  | 0.27      | 22.00  | 6.45   | 0.00  | 0.00       | 320                 | 2012                |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                  | 180             | 0.5              | 0.4        | 17.4            | 74.7                                     | 0.02      | 0.90  | 0.02          | 0.00      | 0.00      | 32.27                | 1.75      | 35.86  | 0.54      | 10.00  | 5.00   | 0.07  | 0.00       | 537                 | 2013                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 25              | 1.6              | 0.3        | 8.1             | 42.2                                     | 0.01      | 0.03  | 0.01          | 0.00      | 0.00      | 20.50                | 7.20      | 2.50   | 0.20      | 10.30  | 0.10   | 0.00  | 0.01       | 115                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                  | 385             | 12.1             | 12.7       | 45.5            | 359.4                                    | 0.16      | 36.53 | 130.03        | 2.70      | 0.41      | 119.17               | 11.45     | 143.36 | 2.11      | 89.30  | 22.32  | 0.16  | 0.21       |                     |                     |
| Всего за день:                        |                 | 35.5             | 42.9       | 168.6           | 1 216.9                                  | 0.72      | 42.10 | 410.04        | 9.30      | 0.80      | 711.37               | 70.30     | 640.05 | 9.37      | 360.50 | 64.00  | 1.20  | 1.40       |                     |                     |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ                                | 130          | 2.1              | 3.5     | 18.2         | 112.7                         | 0.13     | 0.35  | 40.00      | 1.30   | 0.07   | 54.40                | 1.00   | 89.45  | 0.52   | 19.00  | 12.00  | 0.00  | 0.31    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                    | 40           | 2.4              | 5.6     | 13.4         | 115.2                         | 0.05     | 0.08  | 5.00       | 0.00   | 0.03   | 16.70                | 0.50   | 11.99  | 0.17   | 25.90  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 3            | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 180          | 3.2              | 1.8     | 10.9         | 72.7                          | 0.02     | 0.90  | 50.00      | 0.00   | 0.12   | 110.00               | 1.30   | 86.00  | 0.90   | 26.00  | 9.00   | 0.00  | 0.00    | 432          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 350          | 7.7              | 10.9    | 42.4         | 300.6                         | 0.20     | 1.33  | 95.00      | 1.30   | 0.22   | 181.10               | 2.80   | 187.44 | 1.59   | 70.90  | 22.00  | 0.00  | 0.31    |              |                  |
| II Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЯБЛОКО                                        | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.00     | 5.60  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 2.00   | 2.50   | 3.00   | 0.10  | 0.00    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.00     | 5.60  | 0.00       | 1.50   | 0.00   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 2.00   | 2.50   | 3.00   | 0.10  | 0.00    |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ               | 40           | 0.4              | 2.5     | 1.4          | 29.0                          | 0.01     | 3.32  | 0.00       | 0.80   | 0.01   | 9.10                 | 0.50   | 16.00  | 0.37   | 11.00  | 1.14   | 0.01  | 0.00    | 20           | 2011             |
| СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ                           | 180          | 3.5              | 5.1     | 13.0         | 111.0                         | 0.07     | 8.90  | 130.00     | 1.20   | 0.06   | 26.90                | 0.50   | 16.00  | 1.00   | 18.00  | 14.00  | 0.02  | 0.40    | 99           | 2011             |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ                     | 60           | 7.0              | 6.8     | 3.4          | 121.0                         | 0.20     | 0.00  | 55.00      | 1.00   | 0.20   | 22.00                | 1.10   | 91.00  | 1.00   | 16.00  | 3.60   | 0.79  | 0.25    | 282          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 120          | 1.9              | 1.5     | 23.1         | 111.0                         | 0.10     | 8.90  | 30.00      | 0.00   | 0.00   | 9.60                 | 1.00   | 49.71  | 0.51   | 9.80   | 9.60   | 0.00  | 0.00    | 335          | 2008             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                          | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.02     | 0.90  | 0.02       | 0.00   | 0.00   | 32.27                | 1.75   | 35.86  | 0.54   | 10.00  | 0.00   | 0.07  | 0.00    | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5          | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.03     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 10.90                | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                          | 620          | 15.9             | 16.6    | 73.2         | 520.5                         | 0.44     | 22.05 | 215.03     | 3.00   | 0.28   | 131.27               | 18.65  | 227.87 | 4.02   | 100.90 | 28.36  | 0.89  | 0.67    |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 130          | 8.0              | 7.5     | 21.0         | 168.5                         | 0.07     | 0.32  | 60.00      | 1.20   | 0.22   | 189.69               | 1.60   | 174.00 | 0.96   | 26.00  | 12.00  | 0.02  | 0.02    | 219          | 2008             |
| ЗЕФИР                                         | 30           | 0.2              | 0.0     | 20.9         | 84.8                          | 0.00     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 7.50                 | 1.80   | 3.60   | 0.40   | 13.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 10           | ТТК              |
| БАНАН                                         | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0         | 96.0                          | 0.04     | 10.00 | 40.00      | 1.20   | 0.05   | 8.00                 | 10.30  | 28.00  | 0.00   | 133.00 | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 338          | 2011             |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"                | 180          | 5.4              | 5.5     | 19.8         | 140.4                         | 0.00     | 1.62  | 0.00       | 1.00   | 0.00   | 227.80               | 27.00  | 30.00  | 0.18   | 24.00  | 0.00   | 0.30  | 0.30    | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 440          | 15.1             | 13.5    | 82.7         | 489.7                         | 0.11     | 11.94 | 100.00     | 3.40   | 0.28   | 432.99               | 40.70  | 235.60 | 1.54   | 196.00 | 12.00  | 0.32  | 0.32    |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 39.1             | 41.4    | 206.2        | 1 348.4                       | 0.75     | 40.92 | 410.03     | 9.20   | 0.78   | 755.66               | 69.35  | 660.81 | 9.15   | 370.30 | 65.36  | 1.31  | 1.30    |              |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |                 |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                 | 130          | 3.0              | 3.4     | 18.1            | 114.7                         | 0.13     | 5.35  | 50.00      | 1.20   | 0.13   | 120.00               | 1.40   | 89.45  | 0.84   | 24.00  | 8.00   | 0.00  | 0.00    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 35           | 1.5              | 3.9     | 12.0            | 88.4                          | 0.05     | 0.00  | 5.00       | 0.00   | 0.03   | 16.70                | 0.50   | 11.99  | 0.17   | 25.90  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 1            | 2008             |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                       | 20           | 2.0              | 2.0     | 0.2             | 30.7                          | 0.02     | 0.01  | 60.00      | 0.00   | 0.01   | 15.40                | 2.00   | 36.50  | 0.45   | 8.00   | 3.00   | 0.20  | 0.50    | 213          | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/5/7      | 0.2              | 0.0     | 5.3             | 23.1                          | 0.00     | 1.14  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 12.63                | 4.78   | 5.84   | 0.50   | 26.98  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 377          | 6.6              | 9.3     | 35.5            | 256.8                         | 0.20     | 6.50  | 115.00     | 1.20   | 0.18   | 164.73               | 8.68   | 143.78 | 1.96   | 84.88  | 12.00  | 0.20  | 0.50    |              |                  |
| II Завтрак                          |              |                  |         |                 |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4            | 74.7                          | 0.02     | 0.90  | 0.02       | 0.00   | 0.00   | 32.27                | 1.75   | 35.86  | 0.54   | 10.00  | 5.00   | 0.07  | 0.00    | 537          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4            | 74.7                          | 0.02     | 0.90  | 0.02       | 0.00   | 0.00   | 32.27                | 1.75   | 35.86  | 0.54   | 10.00  | 5.00   | 0.07  | 0.00    |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |                 |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 40           | 0.4              | 2.5     | 1.5             | 30.1                          | 0.02     | 6.68  | 10.00      | 0.00   | 0.01   | 7.40                 | 0.60   | 13.00  | 0.38   | 23.00  | 1.90   | 0.10  | 0.10    | 24           | 2011             |
| СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ                 | 150          | 7.1              | 7.5     | 9.9             | 135.8                         | 0.05     | 3.46  | 66.71      | 2.00   | 0.25   | 15.70                | 1.16   | 34.69  | 1.16   | 35.00  | 3.50   | 0.12  | 0.05    | 154          | 2013             |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                      | 60           | 4.2              | 1.4     | 12.6            | 93.0                          | 0.15     | 5.25  | 40.00      | 2.00   | 0.29   | 37.00                | 4.20   | 102.00 | 0.34   | 32.00  | 28.50  | 0.10  | 0.33    | 466          | 2012             |
| РИС С ОВОЩАМИ                       | 80/40        | 1.9              | 4.8     | 18.7            | 128.0                         | 0.00     | 8.80  | 43.00      | 1.00   | 0.02   | 31.70                | 1.30   | 35.00  | 0.86   | 17.00  | 1.60   | 0.05  | 0.05    | 11           | ТТК              |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 150          | 0.0              | 0.0     | 4.8             | 19.4                          | 0.01     | 0.00  | 5.00       | 1.00   | 0.00   | 20.80                | 1.89   | 8.50   | 0.00   | 1.50   | 0.00   | 0.30  | 0.00    | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5             | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5             | 40.1                          | 0.03     | 0.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 10.90                | 6.60   | 16.80  | 0.40   | 25.80  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 560          | 16.1             | 16.6    | 62.3            | 480.1                         | 0.27     | 24.22 | 164.72     | 6.00   | 0.58   | 144.00               | 22.95  | 212.49 | 3.34   | 144.60 | 35.52  | 0.67  | 0.55    |              |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |                 |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 150          | 7.1              | 10.0    | 9.0             | 157.0                         | 0.14     | 0.23  | 75.00      | 1.00   | 0.00   | 106.00               | 1.20   | 154.47 | 2.08   | 42.00  | 6.90   | 0.05  | 0.03    | 214          | 2008             |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                   | 50           | 2.5              | 2.6     | 29.0            | 146.0                         | 0.04     | 5.00  | 10.00      | 0.50   | 0.03   | 8.40                 | 0.50   | 31.00  | 0.30   | 30.00  | 3.20   | 0.01  | 0.01    | 415          | 2011             |
| РЯЖЕНКА                             | 180          | 4.2              | 4.5     | 7.6             | 86.5                          | 0.04     | 1.62  | 50.00      | 0.00   | 0.00   | 227.80               | 27.00  | 30.00  | 0.18   | 24.00  | 0.00   | 0.30  | 0.30    | 435          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.5             | 33.8                          | 0.01     | 0.03  | 0.01       | 0.00   | 0.00   | 20.50                | 7.20   | 2.50   | 0.20   | 10.30  | 0.01   | 0.00  | 0.01    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 400          | 15.1             | 17.3    | 52.0            | 423.3                         | 0.23     | 6.88  | 135.01     | 1.50   | 0.03   | 362.70               | 35.90  | 217.97 | 2.76   | 106.30 | 10.11  | 0.36  | 0.35    |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 38.3             | 43.5    | 167.3           | 1 234.9                       | 0.72     | 38.50 | 414.75     | 8.70   | 0.79   | 703.70               | 69.28  | 610.10 | 8.60   | 345.78 | 62.63  | 1.30  | 1.40    |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                          | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |        |            |        |           | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |         |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|-----------|--------|------------|--------|-----------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|---------|
|                                                                                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1,<br>мг | С, мг  | А, рет.экв | Д, мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мкг |
| Итого за весь период                                                           | 378,7            | 424,1   | 1820,1         | 12643,8                             | 7.20      | 405.00 | 4 050.00   | 90.00  | 8.10      | 7 200.00             | 720.00 | 6 300.00 | 90.00  | 3 600.00 | 630.00 | 12.60 | 13.50   |
| Среднее значение за период                                                     | 37.9             | 42.4    | 182.0          | 1 264.4                             | 0.72      | 40.50  | 405.00     | 9.00   | 0.81      | 720.00               | 72.00  | 630.00   | 9.00   | 360.00   | 63.00  | 1.26  | 1.35    |
| Содержание белков, жиров,<br>углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 12.0             | 30.2    | 57.8           |                                     |           |        |            |        |           |                      |        |          |        |          |        |       |         |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| 1-3 года      | 359     | 132        | 581  | 418     |

**Меню-раскладка десятидневное для организации питания детей  
в возрасте от 1 года до 3 лет  
на осенне-зимний период**

Период действия (с 01 сентября по 28 (29) февраля)

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА 1"                  | 130          | 2.6              | 2.4     | 20.6        | 114.4                         | 1.30  | 135.23               | 1.13   | 0.00   | 190          | 2008             |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                    | 20           | 2.0              | 2.0     | 0.2         | 30.7                          | 0.00  | 9.95                 | 0.50   | 0.25   | 213          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 35           | 2.4              | 3.9     | 12.0        | 92.4                          | 0.00  | 3.81                 | 0.50   | 0.17   | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 180          | 1.4              | 1.1     | 6.6         | 41.9                          | 0.26  | 53.30                | 0.50   | 0.34   | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:             | 365          | 8.4              | 9.4     | 39.4        | 279.4                         | 1.56  | 202.29               | 2.63   | 0.76   |              |                  |
| II Завтрак                       |              |                  |         |             |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                           | 160          | 4.5              | 4.9     | 7.2         | 90.4                          | 1.12  | 212.00               | 12.40  | 0.00   | 535          | 2013             |
| Итого за прием пищи:             | 160          | 4.5              | 4.9     | 7.2         | 90.4                          | 1.12  | 212.00               | 12.40  | 0.00   |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |             |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| САЛАТ "ЗИМНИЙ"                   | 40           | 0.6              | 2.4     | 2.0         | 29.7                          | 1.30  | 7.00                 | 0.50   | 0.20   | ТТК №5       |                  |
| СУП С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ     | 150          | 4.3              | 4.0     | 14.4        | 109.0                         | 1.49  | 16.82                | 0.50   | 0.23   | 87           | 2012             |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                   | 60           | 4.9              | 6.8     | 10.2        | 121.5                         | 0.07  | 23.66                | 20.06  | 1.82   | 386          | 2013             |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                     | 110          | 2.3              | 3.0     | 22.0        | 125.0                         | 22.00 | 33.00                | 0.50   | 0.80   | 342          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180          | 0.0              | 0.0     | 5.8         | 23.2                          | 0.00  | 7.80                 | 1.71   | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3        | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5         | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:             | 585          | 15.0             | 16.6    | 73.2        | 498.0                         | 24.86 | 98.30                | 36.14  | 4.47   |              |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |             |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 130          | 7.8              | 7.4     | 21.9        | 185.3                         | 17.60 | 18.03                | 1.13   | 5.03   | 291          | 2012             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                 | 50           | 4.0              | 3.2     | 28.9        | 160.1                         | 0.00  | 10.20                | 0.50   | 0.44   | 429          | 2011             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)             | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4        | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2         | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:             | 380          | 13.6             | 11.2    | 76.4        | 459.7                         | 18.50 | 63.74                | 15.80  | 6.73   |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 41.5             | 42.1    | 196.2       | 1 327.5                       | 46.04 | 576.33               | 66.97  | 11.96  |              |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ            | 130          | 3.9              | 3.5     | 24.1         | 144.1                         | 0.34  | 73.03                | 14.70  | 0.69   | 271    | 2013         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                 | 40           | 2.4              | 5.6     | 13.4         | 115.2                         | 0.08  | 120.64               | 1.40   | 0.48   | 3      | 2008         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 180          | 2.2              | 1.8     | 10.9         | 68.8                          | 0.90  | 55.21                | 1.30   | 0.90   | 432    | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 350          | 8.5              | 10.9    | 48.4         | 328.1                         | 1.32  | 248.88               | 17.40  | 2.07   |        |              |                  |
| II Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЯБЛОКО                                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   | 338    | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   |        |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                   | 40           | 0.3              | 2.1     | 4.1          | 33.0                          | 1.10  | 12.20                | 0.50   | 0.20   | 40     | 2012         |                  |
| БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 150          | 3.9              | 5.5     | 14.6         | 135.5                         | 2.99  | 37.60                | 0.60   | 0.42   | 82     | 2011         |                  |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                              | 60           | 6.0              | 4.0     | 8.5          | 94.0                          | 0.30  | 15.00                | 1.00   | 0.20   | 266    | 2012         |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 110          | 1.7              | 1.4     | 21.2         | 101.8                         | 4.48  | 28.98                | 1.00   | 0.51   | 335    | 2008         |                  |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                             | 180          | 0.2              | 0.1     | 10.5         | 44.5                          | 12.96 | 14.48                | 6.13   | 0.19   | 378    | 2012         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2          | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 580          | 14.7             | 13.5    | 75.6         | 488.5                         | 21.83 | 117.47               | 21.24  | 2.76   |        |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ   | 150          | 6.0              | 6.8     | 21.8         | 171.9                         | 2.20  | 252.00               | 0.50   | 0.20   | 238    | 2012         |                  |
| ВАФЛИ                                      | 30           | 0.8              | 1.0     | 18.4         | 86.1                          | 0.00  | 4.80                 | 3.00   | 0.48   | 607    | 2013         |                  |
| БАНАН                                      | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0         | 96.0                          | 10.00 | 8.00                 | 42.00  | 0.60   | 118    | 2013         |                  |
| МОЛОКО                                     | 150          | 4.4              | 3.8     | 7.3          | 82.5                          | 0.82  | 160.65               | 17.64  | 0.13   | 434    | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 430          | 12.7             | 12.1    | 68.5         | 436.5                         | 13.02 | 425.45               | 63.14  | 1.41   |        |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 36.3             | 36.9    | 200.3        | 1 290.7                       | 40.17 | 806.20               | 108.98 | 8.24   |        |              |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ    | 150          | 4.6              | 3.8     | 23.2         | 144.6                         | 0.41  | 87.65                | 13.12  | 0.27   | 268    | 2013         |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ           | 40           | 2.0              | 3.8     | 15.2         | 102.7                         | 8.00  | 8.00                 | 0.50   | 0.30   | 2      | 2008         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180          | 0.1              | 0.0     | 4.5          | 18.4                          | 0.02  | 9.10                 | 3.19   | 0.30   | 393    | 2012         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 370          | 6.7              | 7.6     | 42.9         | 265.7                         | 8.43  | 104.75               | 16.81  | 0.87   |        |              |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ГРУША                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3         | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   | 338    | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3         | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   |        |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 40           | 0.6              | 2.0     | 3.6          | 35.3                          | 6.80  | 17.80                | 0.60   | 0.33   | 45     | 2011         |                  |
| СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ              | 180          | 3.1              | 6.0     | 16.9         | 133.0                         | 1.99  | 21.91                | 0.60   | 0.50   | ТТК №4 |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 60           | 4.8              | 5.9     | 9.7          | 111.3                         | 0.40  | 27.73                | 17.70  | 1.28   | 322    | 2016         |                  |
| МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ             | 80/30        | 3.6              | 4.0     | 21.2         | 135.7                         | 1.74  | 14.18                | 13.10  | 0.81   | ТТК №1 |              |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 180/5/7      | 0.2              | 0.0     | 5.3          | 23.1                          | 1.14  | 12.63                | 4.78   | 0.50   | 393    | 2012         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3         | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 627          | 15.2             | 18.3    | 75.5         | 528.0                         | 12.07 | 104.27               | 49.65  | 4.84   |        |              |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 140          | 6.6              | 9.3     | 8.4          | 146.6                         | 0.21  | 127.91               | 1.12   | 1.12   | 214    | 2008         |                  |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ            | 50           | 2.7              | 2.5     | 25.0         | 133.3                         | 0.00  | 10.05                | 0.50   | 0.50   | 453    | 2008         |                  |
| РЯЖЕНКА                        | 180          | 4.2              | 4.5     | 7.6          | 86.5                          | 0.90  | 233.30               | 25.20  | 0.00   | 435    | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 370          | 13.5             | 16.3    | 41.0         | 366.4                         | 1.11  | 371.26               | 26.82  | 1.62   |        |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 35.8             | 42.6    | 169.7        | 1 206.5                       | 26.61 | 599.28               | 105.28 | 9.33   |        |              |                  |

#### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 130          | 3.7              | 2.3     | 12.3            | 85.6                          | 0.47  | 94.42                | 10.54  | 0.07   | 171          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ           | 40           | 2.4              | 5.6     | 13.4            | 115.2                         | 0.08  | 120.64               | 1.40   | 0.48   | 3            | 2008             |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                      | 180          | 4.9              | 3.7     | 7.2             | 81.8                          | 0.50  | 99.12                | 1.40   | 0.61   | 382          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 350          | 11.0             | 11.6    | 32.9            | 282.6                         | 1.05  | 314.18               | 13.34  | 1.16   |              |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"       | 160          | 4.8              | 5.4     | 17.6            | 138.1                         | 1.44  | 202.49               | 24.00  | 0.16   | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 160          | 4.8              | 5.4     | 17.6            | 138.1                         | 1.44  | 202.49               | 24.00  | 0.16   |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                      | 40           | 0.7              | 2.0     | 4.6             | 39.4                          | 1.98  | 15.90                | 0.90   | 0.50   | 54           | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                     | 180          | 4.0              | 4.0     | 14.0            | 108.0                         | 6.97  | 24.09                | 26.00  | 1.38   | 83           | 2016             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                       | 60           | 7.0              | 4.0     | 5.4             | 85.6                          | 0.42  | 15.89                | 1.10   | 0.24   | 245          | 2012             |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ              | 120          | 3.0              | 5.0     | 18.0            | 135.5                         | 34.90 | 13.80                | 0.90   | 0.20   | 320          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 150          | 0.0              | 0.0     | 4.8             | 19.4                          | 0.00  | 6.50                 | 1.42   | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2             | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 15           | 1.0              | 0.1     | 6.3             | 30.1                          | 0.00  | 4.48                 | 6.44   | 0.39   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                 | 585          | 17.0             | 15.3    | 61.3            | 457.6                         | 44.27 | 83.90                | 40.18  | 3.43   |              |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ        | 130          | 5.2              | 10.3    | 11.3            | 158.8                         | 33.36 | 58.22                | 37.06  | 2.95   | 371          | 2013             |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                    | 50           | 2.5              | 2.6     | 29.0            | 146.0                         | 0.00  | 8.40                 | 0.50   | 0.30   | 415          | 2011             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                 | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4            | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2             | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                 | 380          | 9.5              | 13.5    | 65.9            | 419.1                         | 34.26 | 102.13               | 51.73  | 4.51   |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 42.3             | 45.8    | 177.7           | 1 297.4                       | 81.02 | 702.70               | 129.25 | 9.26   |              |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 150          | 4.1              | 4.0     | 24.4         | 150.2                         | 0.46  | 93.97                | 20.70  | 0.28   | 274    | 2013         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 35           | 2.4              | 3.9     | 12.0         | 92.4                          | 0.00  | 3.81                 | 0.50   | 0.17   | 1      | 2008         |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 180/5/7      | 0.2              | 0.0     | 5.3          | 23.1                          | 1.14  | 12.63                | 4.78   | 0.50   | 393    | 2012         |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 377          | 6.7              | 7.9     | 41.7         | 265.7                         | 1.60  | 110.41               | 25.98  | 0.95   |        |              |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЯБЛОКО                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   | 338    | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   |        |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                       | 40           | 0.5              | 2.4     | 3.3          | 37.1                          | 1.64  | 9.60                 | 0.80   | 0.34   | 45     | 2012         |                  |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ         | 150          | 4.0              | 5.1     | 15.9         | 126.0                         | 6.11  | 25.12                | 0.50   | 0.50   | 136    | 2013         |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                | 60           | 6.0              | 6.2     | 1.1          | 83.6                          | 0.40  | 10.71                | 12.77  | 1.19   | 293    | 2016         |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ           | 120          | 1.5              | 1.5     | 20.0         | 99.5                          | 7.00  | 26.00                | 0.10   | 0.50   | 322    | 2012         |                  |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                         | 180          | 0.2              | 0.1     | 10.5         | 44.5                          | 12.96 | 14.48                | 6.13   | 0.19   | 378    | 2012         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3         | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 595          | 15.1             | 15.7    | 69.6         | 480.3                         | 28.11 | 95.93                | 33.17  | 4.14   |        |              |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 130          | 9.0              | 8.0     | 24.0         | 199.0                         | 0.32  | 199.00               | 1.10   | 0.96   | 219    | 2008         |                  |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                       | 50           | 2.2              | 3.0     | 27.9         | 147.2                         | 0.00  | 2.80                 | 0.57   | 0.04   | 584    | 2013         |                  |
| МОЛОКО                                 | 150          | 4.4              | 3.8     | 7.3          | 82.5                          | 0.82  | 160.65               | 17.64  | 0.13   | 434    | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 330          | 15.6             | 14.8    | 59.2         | 428.7                         | 1.14  | 362.45               | 19.31  | 1.13   |        |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 37.8             | 38.8    | 178.3        | 1 212.3                       | 34.85 | 583.19               | 85.66  | 8.22   |        |              |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ              | 130          | 4.0              | 4.1     | 24.4            | 150.1                         | 0.38  | 82.46                | 27.89  | 0.77   | 273    | 2013         |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ             | 40           | 2.0              | 3.8     | 15.2            | 102.7                         | 8.00  | 8.00                 | 0.50   | 0.30   | 2      | 2008         |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 180          | 1.4              | 1.1     | 6.6             | 41.9                          | 0.26  | 53.30                | 0.50   | 0.34   | 393    | 2012         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 350          | 7.4              | 9.0     | 46.2            | 294.7                         | 8.64  | 143.76               | 28.89  | 1.41   |        |              |                  |
| II Завтрак                       |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ГРУША                            | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3            | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   | 338    | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3            | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   |        |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ    | 40           | 0.6              | 2.0     | 3.6             | 35.3                          | 6.80  | 17.80                | 0.60   | 0.33   | 45     | 2011         |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ | 180          | 3.4              | 5.3     | 16.6            | 129.1                         | 2.70  | 29.70                | 0.50   | 0.54   | 96     | 2011         |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ              | 150          | 7.0              | 7.6     | 21.8            | 181.0                         | 7.50  | 38.00                | 1.10   | 1.50   | 276    | 2012         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180          | 0.0              | 0.0     | 5.8             | 23.2                          | 0.00  | 7.80                 | 1.71   | 0.00   | 349    | 2011         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3            | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5             | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 595          | 13.9             | 15.3    | 66.6            | 458.2                         | 17.00 | 103.32               | 16.78  | 3.79   |        |              |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ    | 150          | 7.0              | 6.0     | 17.8            | 154.0                         | 3.30  | 15.00                | 0.60   | 0.20   | 250    | 2012         |                  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                   | 20           | 0.3              | 1.9     | 0.3             | 23.6                          | 0.01  | 7.81                 | 0.74   | 0.02   | 451    | 2013         |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                          | 25           | 1.9              | 2.5     | 18.6            | 104.3                         | 0.00  | 7.25                 | 5.00   | 0.53   | 607    | 2013         |                  |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)             | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4            | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2             | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 395          | 11.0             | 11.0    | 62.3            | 396.2                         | 4.21  | 65.57                | 20.51  | 2.01   |        |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 32.7             | 35.7    | 185.4           | 1 195.5                       | 34.85 | 331.65               | 78.18  | 9.21   |        |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                | 130          | 3.8              | 3.2     | 21.1        | 128.5                         | 0.34  | 73.66                | 66.08  | 2.11   | 254          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                    | 40           | 3.8              | 3.7     | 15.4        | 109.2                         | 0.08  | 111.44               | 1.50   | 0.64   | 3            | 2008             |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                      | 180          | 4.9              | 3.7     | 7.2         | 81.8                          | 0.50  | 99.12                | 1.40   | 0.61   | 382          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 350          | 12.5             | 10.6    | 43.7        | 319.5                         | 0.92  | 284.22               | 68.98  | 3.36   |              |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"       | 160          | 4.8              | 5.4     | 17.6        | 138.1                         | 1.44  | 202.49               | 24.00  | 0.16   | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 160          | 4.8              | 5.4     | 17.6        | 138.1                         | 1.44  | 202.49               | 24.00  | 0.16   |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 40           | 1.1              | 2.4     | 6.1         | 51.2                          | 1.40  | 6.70                 | 0.50   | 0.20   | 12           | 2012             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                 | 150          | 2.1              | 4.8     | 15.1        | 111.3                         | 8.07  | 33.12                | 13.16  | 0.80   | 145          | 2013             |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ                       | 60           | 9.0              | 5.0     | 1.5         | 90.0                          | 8.00  | 45.00                | 0.60   | 1.10   | 256          | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 120          | 1.8              | 4.8     | 17.0        | 118.0                         | 25.90 | 85.60                | 1.10   | 1.40   | 139          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180          | 0.1              | 0.0     | 4.5         | 18.4                          | 0.02  | 9.10                 | 3.19   | 0.30   | 393          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3        | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5         | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                 | 595          | 17.0             | 17.4    | 63.0        | 478.5                         | 43.39 | 189.54               | 31.42  | 5.22   |              |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ                    | 120          | 2.5              | 6.8     | 19.4        | 149.0                         | 17.01 | 30.01                | 0.50   | 0.80   | 146          | 2012             |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                        | 20           | 2.0              | 2.0     | 0.2         | 30.7                          | 0.00  | 9.95                 | 0.50   | 0.25   | 213          | 2008             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                     | 50           | 4.0              | 3.2     | 28.9        | 159.9                         | 0.00  | 10.20                | 0.50   | 0.44   | 429          | 2011             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                 | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4        | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2         | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                 | 390          | 10.3             | 12.6    | 74.1        | 453.9                         | 17.91 | 85.67                | 15.67  | 2.75   |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 44.6             | 46.0    | 198.4       | 1 390.0                       | 63.66 | 761.92               | 140.07 | 11.49  |              |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ     | 150          | 4.9              | 5.6     | 21.7         | 156.4                         | 0.46  | 103.30               | 37.13  | 0.83   | 272          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                 | 35           | 2.4              | 3.9     | 12.0         | 92.4                          | 0.00  | 3.81                 | 0.50   | 0.17   | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                      | 180          | 1.4              | 1.1     | 6.6          | 41.9                          | 0.26  | 53.30                | 0.50   | 0.34   | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:               | 365          | 8.7              | 10.6    | 40.3         | 290.7                         | 0.72  | 160.41               | 38.13  | 1.34   |              |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                             | 160          | 4.5              | 4.9     | 7.2          | 90.4                          | 1.12  | 212.00               | 12.40  | 0.00   | 535          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 160          | 4.5              | 4.9     | 7.2          | 90.4                          | 1.12  | 212.00               | 12.40  | 0.00   |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                    | 40           | 0.7              | 2.0     | 4.6          | 39.4                          | 1.98  | 15.90                | 0.90   | 0.50   | 54           | 2012             |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ | 180          | 2.8              | 5.0     | 14.7         | 109.9                         | 4.09  | 29.08                | 0.50   | 0.90   | ТТК №3       |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      | 150          | 7.0              | 9.6     | 29.5         | 228.0                         | 2.90  | 48.50                | 1.40   | 3.10   | 304          | 2012             |
| КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ                     | 180          | 0.2              | 0.1     | 10.5         | 44.5                          | 12.96 | 14.48                | 6.13   | 0.19   | 378          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3         | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 595          | 13.6             | 17.1    | 78.1         | 511.4                         | 21.93 | 117.98               | 21.80  | 6.11   |              |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ             | 60           | 7.0              | 7.0     | 2.0          | 107.0                         | 6.70  | 45.60                | 1.60   | 1.10   | 255          | 2011             |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 120          | 3.0              | 5.0     | 18.0         | 135.5                         | 34.90 | 13.80                | 0.90   | 0.20   | 320          | 2012             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)               | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3         | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 385          | 12.1             | 12.6    | 47.7         | 366.7                         | 42.50 | 95.72                | 17.53  | 2.74   |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 38.9             | 45.2    | 173.3        | 1 259.2                       | 66.27 | 586.11               | 89.86  | 10.19  |              |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                      | 130          | 3.8              | 2.5     | 17.4            | 107.1                         | 0.34  | 77.85                | 21.72  | 1.10   | 270    | 2013         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                          | 40           | 2.4              | 5.6     | 13.4            | 115.2                         | 0.08  | 120.64               | 1.40   | 0.48   | 3      | 2008         |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                    | 180          | 2.2              | 1.8     | 10.8            | 68.4                          | 0.90  | 54.90                | 1.30   | 0.90   | 432    | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 350          | 8.4              | 9.9     | 41.6            | 290.7                         | 1.32  | 253.39               | 24.42  | 2.48   |        |              |                  |
| II Завтрак                                          |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЯБЛОКО                                              | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8             | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   | 338    | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8             | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   |        |              |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                            | 40           | 0.3              | 2.1     | 4.1             | 33.0                          | 1.10  | 12.20                | 0.50   | 0.20   | 40     | 2012         |                  |
| СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ                                 | 180          | 3.5              | 5.1     | 13.0            | 111.0                         | 8.90  | 26.90                | 0.50   | 1.00   | 99     | 2011         |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ                                  | 60           | 7.0              | 6.5     | 3.0             | 99.0                          | 0.20  | 11.30                | 1.60   | 1.60   | 121    | 2012         |                  |
| КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 120          | 2.0              | 4.3     | 25.6            | 166.5                         | 7.00  | 27.00                | 1.00   | 0.50   | 139    | 2012         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 180          | 0.1              | 0.0     | 4.5             | 18.4                          | 0.02  | 9.10                 | 3.19   | 0.30   | 393    | 2012         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3            | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5             | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 625          | 15.8             | 18.4    | 69.0            | 517.5                         | 17.22 | 96.52                | 19.66  | 5.02   |        |              |                  |
| Полдник                                             |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ                                | 150          | 6.0              | 8.5     | 19.1            | 176.7                         | 1.20  | 245.00               | 1.00   | 0.20   | 212    | 2012         |                  |
| ЗЕФИР                                               | 30           | 0.2              | 0.0     | 20.9            | 84.8                          | 0.00  | 7.50                 | 1.80   | 0.40   | 607    | 2013         |                  |
| БАНАН                                               | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0            | 96.0                          | 10.00 | 8.00                 | 42.00  | 0.60   | 118    | 2013         |                  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"                      | 180          | 5.4              | 5.5     | 19.8            | 140.4                         | 1.62  | 227.80               | 27.00  | 0.18   | 386    | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 460          | 13.1             | 14.5    | 80.8            | 497.9                         | 12.82 | 488.30               | 71.80  | 1.38   |        |              |                  |
| Всего за день:                                      |              | 37.7             | 43.2    | 199.2           | 1 343.7                       | 35.36 | 852.61               | 123.08 | 10.88  |        |              |                  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА 2"                          | 130          | 2.2              | 2.5     | 18.0            | 103.3                         | 1.30  | 148.30               | 1.10   | 0.00   | 190          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 35           | 2.4              | 3.9     | 12.0            | 92.4                          | 0.00  | 3.81                 | 0.50   | 0.17   | 1            | 2008             |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                            | 20           | 2.0              | 2.0     | 0.2             | 30.7                          | 0.00  | 9.95                 | 0.50   | 0.25   | 213          | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180/5/7      | 0.2              | 0.0     | 5.3             | 23.1                          | 1.14  | 12.63                | 4.78   | 0.50   | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                     | 377          | 6.8              | 8.4     | 35.5            | 249.5                         | 2.44  | 174.69               | 6.88   | 0.92   |              |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ГРУША                                    | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3            | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3            | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ   | 40           | 0.5              | 2.0     | 9.5             | 59.4                          | 2.00  | 8.62                 | 0.60   | 0.30   | 22           | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/15       | 3.6              | 4.5     | 10.7            | 97.8                          | 5.38  | 17.06                | 20.17  | 1.09   | 154          | 2013             |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ     | 50           | 7.1              | 3.3     | 1.0             | 65.9                          | 0.33  | 12.51                | 0.42   | 0.17   | 245          | 2012             |
| РИС С ОВОЩАМИ                            | 70/50        | 2.9              | 4.7     | 19.6            | 133.3                         | 2.75  | 16.33                | 2.20   | 0.30   | ТТК №2       |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 150          | 0.0              | 0.0     | 4.8             | 19.4                          | 0.00  | 6.50                 | 1.42   | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2             | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5             | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                     | 565          | 16.7             | 14.9    | 62.3            | 455.5                         | 10.46 | 70.23                | 36.82  | 3.10   |              |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 150          | 7.1              | 10.0    | 9.0             | 157.0                         | 0.23  | 137.00               | 1.20   | 1.20   | 214          | 2008             |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                        | 50           | 2.5              | 2.6     | 29.0            | 146.0                         | 0.00  | 8.40                 | 0.50   | 0.30   | 415          | 2011             |
| РЯЖЕНКА                                  | 180          | 4.2              | 4.5     | 7.6             | 86.5                          | 0.90  | 233.30               | 25.20  | 0.00   | 435          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2             | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                     | 400          | 15.1             | 17.3    | 53.8            | 429.1                         | 1.13  | 381.94               | 30.32  | 2.22   |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 39.0             | 41.0    | 161.9           | 1 180.5                       | 19.03 | 645.86               | 86.02  | 8.24   |              |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал |        | Минеральные вещества |          |        |
|------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|--------|----------------------|----------|--------|
|                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |        | С, мг                | Са, мг   | Mg, мг |
| Итого за весь период                     | 386,6            | 417,3   | 1840,4         | 12703,3                             | 447.86 | 6 445.85             | 1 013.35 | 97.02  |
| Среднее значение за период               | 38.7             | 41.7    | 184.0          | 1 270.3                             | 44.79  | 644.59               | 101.34   | 9.70   |
| Содержание белков, жиров,<br>углеводов в | 12.2             | 29.6    | 58.2           |                                     |        |                      |          |        |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| 1-3           | 360     | 124        | 595  | 392     |

**Меню-раскладка десятидневное для организации питания детей  
в возрасте от 3 года до 8 лет  
на весенне-летний период**  
Период действия (с 01 марта по 31 августа)

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                         | 200          | 3.4              | 6.3     | 29.9         | 185.0                         | 0.08     | 1.77  | 50.00      | 0.50   | 0.10   | 152.00               | 19.30  | 113.71 | 0.40   | 78.90  | 10.60  | 3.20  | 0.50    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                         | 50           | 2.5              | 6.0     | 16.0         | 128.0                         | 0.10     | 0.00  | 8.00       | 1.40   | 0.04   | 20.70                | 14.60  | 39.60  | 0.70   | 53.00  | 2.50   | 0.00  | 0.01    | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                              | 200          | 1.5              | 1.2     | 7.4          | 47.0                          | 0.00     | 0.28  | 12.00      | 0.00   | 0.01   | 0.00                 | 9.00   | 40.00  | 0.40   | 18.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                       | 450          | 7.4              | 13.5    | 53.3         | 360.0                         | 0.18     | 2.05  | 70.00      | 1.90   | 0.15   | 172.70               | 42.90  | 193.31 | 1.50   | 149.90 | 13.10  | 3.20  | 0.51    |              |                  |
| II Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЙОГУРТ                                     | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40  | 50.00      | 0.50   | 0.30   | 260.00               | 28.00  | 24.00  | 0.10   | 22.00  | 0.00   | 0.30  | 0.00    | 536          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40  | 50.00      | 0.50   | 0.30   | 260.00               | 28.00  | 24.00  | 0.10   | 22.00  | 0.00   | 0.30  | 0.00    |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ОГУРЦОМ | 60           | 0.7              | 3.7     | 3.5          | 50.0                          | 0.01     | 2.50  | 12.00      | 0.28   | 0.02   | 17.00                | 10.00  | 70.00  | 0.60   | 35.00  | 2.50   | 0.01  | 0.00    | 55           | 2011             |
| СУП С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ               | 180          | 6.2              | 5.8     | 20.3         | 158.0                         | 0.24     | 1.60  | 118.00     | 0.30   | 0.05   | 127.50               | 10.68  | 48.56  | 0.40   | 78.60  | 10.70  | 5.20  | 0.50    | 87           | 2012             |
| РАГУ С МЯСОМ                               | 170          | 10.0             | 10.5    | 29.0         | 245.5                         | 0.02     | 6.65  | 110.00     | 1.50   | 0.20   | 96.32                | 29.70  | 142.00 | 0.90   | 73.00  | 17.70  | 4.60  | 0.43    | 263          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                | 200          | 0.0              | 0.0     | 25.2         | 123.2                         | 0.05     | 5.50  | 10.00      | 0.20   | 0.02   | 11.55                | 2.52   | 0.00   | 0.50   | 8.30   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 30           | 1.9              | 0.4     | 9.7          | 50.6                          | 0.02     | 0.05  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.0                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 665          | 20.4             | 20.6    | 98.3         | 677.3                         | 0.39     | 16.30 | 250.02     | 2.30   | 0.31   | 284.08               | 71.70  | 293.78 | 3.60   | 235.40 | 32.90  | 9.81  | 0.97    |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                            | 170          | 8.8              | 9.9     | 22.8         | 216.8                         | 0.14     | 23.50 | 50.00      | 0.00   | 0.11   | 72.90                | 15.04  | 171.27 | 0.85   | 83.00  | 30.00  | 4.00  | 0.30    | 306          | 2008             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                           | 60           | 4.8              | 3.7     | 36.6         | 204.0                         | 0.02     | 0.00  | 10.00      | 4.00   | 0.00   | 15.70                | 7.80   | 0.00   | 1.50   | 7.95   | 10.00  | 0.20  | 0.00    | 429          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200          | 0.1              | 0.0     | 5.0          | 20.3                          | 0.00     | 0.02  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 9.90                 | 3.37   | 2.97   | 0.30   | 10.67  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 35           | 2.2              | 0.4     | 11.3         | 59.0                          | 0.02     | 0.06  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 22.60                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 465          | 16.0             | 14.0    | 75.7         | 500.1                         | 0.18     | 23.58 | 60.02      | 4.00   | 0.12   | 121.10               | 37.01  | 179.24 | 3.35   | 113.62 | 41.00  | 4.20  | 0.32    |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 49.4             | 53.1    | 236.3        | 1 650.4                       | 0.81     | 43.33 | 430.04     | 8.70   | 0.88   | 837.88               | 179.61 | 690.33 | 8.55   | 520.92 | 87.00  | 17.51 | 1.80    |              |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ С ЯБЛОКОМ                     | 200          | 3.6              | 4.1     | 36.3         | 195.0                         | 0.05     | 0.54  | 50.00      | 0.00   | 0.00   | 134.00               | 29.80  | 137.64 | 1.29   | 0.00   | 12.30  | 2.07  | 0.00    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ                       | 50           | 2.1              | 4.0     | 20.7         | 128.0                         | 0.03     | 10.02 | 40.00      | 0.00   | 0.04   | 10.02                | 6.26   | 17.00  | 0.70   | 42.20  | 1.00   | 0.00  | 0.01    | 2            | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 200          | 3.6              | 2.0     | 12.1         | 80.8                          | 0.05     | 1.00  | 20.00      | 0.00   | 0.00   | 61.34                | 7.04   | 45.27  | 0.40   | 11.00  | 2.00   | 0.00  | 0.00    | 432          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 450          | 9.3              | 10.1    | 69.1         | 403.8                         | 0.12     | 11.56 | 110.00     | 0.00   | 0.04   | 205.36               | 43.10  | 199.91 | 2.39   | 53.20  | 15.30  | 2.07  | 0.01    |              |                  |
| II Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЯБЛОКО                                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.02     | 4.00  | 0.00       | 0.00   | 0.02   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 1.30   | 18.00  | 2.00   | 0.10  | 0.05    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                       | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.02     | 4.00  | 0.00       | 0.00   | 0.02   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 1.30   | 18.00  | 2.00   | 0.10  | 0.05    |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                    | 60           | 0.5              | 0.1     | 1.0          | 7.8                           | 0.02     | 0.70  | 20.00      | 1.00   | 0.02   | 10.00                | 26.00  | 10.00  | 0.30   | 20.00  | 10.00  | 5.04  | 0.00    | 199          | 2022             |
| БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 180          | 5.6              | 6.6     | 20.5         | 189.0                         | 0.05     | 3.38  | 25.00      | 3.20   | 0.10   | 45.12                | 7.47   | 61.92  | 0.55   | 17.00  | 16.50  | 4.20  | 0.30    | 82           | 2011             |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ                             | 70           | 9.9              | 5.0     | 7.2          | 110.4                         | 0.12     | 0.30  | 100.00     | 1.50   | 0.08   | 32.00                | 25.30  | 90.00  | 0.80   | 45.00  | 13.00  | 5.40  | 1.20    | 466          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 130          | 2.1              | 1.6     | 28.0         | 136.2                         | 0.17     | 4.70  | 30.00      | 0.04   | 0.00   | 34.22                | 8.45   | 58.69  | 0.60   | 20.80  | 13.00  | 0.40  | 0.00    | 335          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                  | 180          | 0.0              | 0.0     | 20.4         | 82.6                          | 0.00     | 7.20  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 6.56                 | 1.46   | 0.00   | 0.00   | 0.49   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 15           | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25           | 1.6              | 0.3     | 8.1          | 42.2                          | 0.02     | 0.04  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 670          | 21.3             | 13.8    | 95.9         | 618.3                         | 0.43     | 16.32 | 175.02     | 5.76   | 0.22   | 159.61               | 87.48  | 253.84 | 3.45   | 143.79 | 54.50  | 15.04 | 1.52    |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ       | 160          | 9.6              | 8.2     | 33.0         | 242.0                         | 0.08     | 0.36  | 85.00      | 2.00   | 0.50   | 210.00               | 2.00   | 70.00  | 0.11   | 45.00  | 8.00   | 0.50  | 0.20    | 01           | ТТК              |
| ВАФЛИ                                      | 50           | 1.4              | 1.7     | 32.7         | 151.5                         | 0.02     | 1.00  | 10.00      | 0.00   | 0.05   | 8.00                 | 5.00   | 18.00  | 0.80   | 20.00  | 0.00   | 0.05  | 0.02    | 607          | 2013             |
| БАНАН                                      | 100          | 1.5              | 0.5     | 15.3         | 46.0                          | 0.04     | 10.00 | 30.00      | 1.00   | 0.05   | 5.00                 | 10.30  | 30.00  | 0.50   | 184.00 | 0.20   | 0.10  | 0.05    | 338          | 2011             |
| МОЛОКО                                     | 200          | 5.9              | 6.5     | 9.6          | 122.2                         | 0.08     | 3.00  | 30.00      | 0.00   | 0.01   | 252.00               | 20.00  | 136.00 | 0.25   | 75.00  | 10.00  | 0.14  | 0.00    | 434          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 510          | 18.4             | 16.9    | 90.6         | 561.7                         | 0.22     | 14.36 | 155.00     | 3.00   | 0.61   | 475.00               | 37.30  | 254.00 | 1.66   | 324.00 | 18.20  | 0.79  | 0.27    |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 49.3             | 41.2    | 263.3        | 1 621.4                       | 0.79     | 46.24 | 440.02     | 8.76   | 0.89   | 850.28               | 175.08 | 717.64 | 8.80   | 538.99 | 90.00  | 18.00 | 1.85    |              |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА 1"                                 | 200          | 5.5              | 4.2     | 31.7         | 189.0                         | 0.20     | 2.20  | 60.00      | 1.00   | 0.22   | 200.50               | 30.00  | 120.00 | 0.40   | 75.00  | 17.00  | 1.80  | 0.03    | 190          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 50           | 2.5              | 6.0     | 16.0         | 128.0                         | 0.10     | 0.00  | 8.00       | 1.40   | 0.04   | 20.70                | 14.60  | 39.60  | 0.70   | 53.00  | 2.50   | 0.00  | 0.01    | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200          | 0.1              | 0.0     | 5.0          | 20.3                          | 0.00     | 0.02  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 9.90                 | 3.37   | 2.97   | 0.30   | 10.67  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                            | 450          | 8.1              | 10.2    | 52.7         | 337.3                         | 0.30     | 2.22  | 68.00      | 2.40   | 0.26   | 231.10               | 47.97  | 162.57 | 1.40   | 138.67 | 19.50  | 1.80  | 0.04    |              |                  |
| II Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ГРУША                                           | 100          | 0.4              | 0.3     | 8.3          | 39.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 19.00                | 12.00  | 16.00  | 2.00   | 25.00  | 1.00   | 1.10  | 0.10    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                            | 100          | 0.4              | 0.3     | 8.3          | 39.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 19.00                | 12.00  | 16.00  | 2.00   | 25.00  | 1.00   | 1.10  | 0.10    |              |                  |
| Обед                                            |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ               | 60           | 0.7              | 3.7     | 2.8          | 48.5                          | 0.04     | 9.00  | 70.00      | 1.00   | 0.05   | 20.70                | 1.40   | 20.60  | 0.10   | 15.50  | 3.00   | 0.05  | 0.53    | 14           | 2012             |
| СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ                               | 200          | 4.4              | 6.6     | 20.8         | 160.0                         | 0.09     | 5.21  | 100.00     | 2.00   | 0.04   | 34.34                | 15.28  | 45.00  | 0.47   | 49.33  | 17.20  | 8.30  | 0.62    | 152          | 2011             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ КУРИЦЫ                      | 70           | 9.5              | 7.7     | 11.7         | 154.6                         | 0.08     | 0.61  | 60.00      | 1.04   | 0.07   | 34.31                | 19.08  | 16.00  | 0.90   | 96.00  | 5.80   | 1.80  | 0.00    | 305          | 2012             |
| МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ                              | 110/40       | 3.5              | 5.0     | 28.0         | 163.0                         | 0.00     | 5.00  | 60.00      | 0.00   | 0.00   | 30.30                | 1.50   | 40.30  | 0.70   | 80.00  | 3.00   | 0.00  | 0.00    | 08           | ТТК              |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                            | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.03     | 1.50  | 20.00      | 0.00   | 0.01   | 32.27                | 10.75  | 35.86  | 0.50   | 25.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30           | 1.9              | 0.4     | 9.7          | 50.6                          | 0.02     | 0.05  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                            | 715          | 22.1             | 23.9    | 101.0        | 701.6                         | 0.31     | 21.37 | 310.02     | 4.06   | 0.19   | 183.63               | 66.81  | 190.99 | 3.87   | 306.33 | 31.00  | 10.15 | 1.19    |              |                  |
| Полдник                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 170          | 9.5              | 8.0     | 33.0         | 246.0                         | 0.10     | 11.00 | 32.00      | 2.24   | 0.20   | 157.00               | 15.00  | 160.00 | 0.23   | 40.40  | 10.00  | 5.04  | 0.40    | 224          | 2008             |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                               | 50           | 2.0              | 2.1     | 28.4         | 154.5                         | 0.00     | 0.00  | 10.00      | 0.60   | 0.10   | 9.80                 | 0.50   | 0.00   | 0.40   | 19.50  | 10.20  | 0.01  | 0.01    | 467          | 2012             |
| ЯБЛОКО                                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.02     | 4.00  | 0.00       | 0.00   | 0.02   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 1.30   | 18.00  | 2.00   | 0.10  | 0.05    | 338          | 2011             |
| РЯЖЕНКА                                         | 180          | 4.2              | 4.5     | 7.6          | 86.5                          | 0.04     | 1.50  | 50.00      | 0.00   | 0.12   | 233.30               | 25.20  | 165.60 | 0.10   | 12.60  | 16.30  | 0.30  | 0.00    | 435          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                            | 500          | 16.1             | 15.0    | 76.8         | 524.6                         | 0.16     | 16.50 | 92.00      | 2.84   | 0.44   | 410.40               | 47.90  | 335.50 | 2.03   | 90.50  | 38.50  | 5.45  | 0.46    |              |                  |
| Всего за день:                                  |              | 46.7             | 49.4    | 238.8        | 1 602.4                       | 0.79     | 45.09 | 470.02     | 9.30   | 0.90   | 844.13               | 174.68 | 705.06 | 9.30   | 560.50 | 90.00  | 18.50 | 1.79    |              |                  |

# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ          | 150          | 1.7              | 4.9     | 23.8         | 136.2                         | 0.08     | 1.45  | 40.00      | 0.95   | 0.20   | 156.30               | 17.40  | 111.00 | 0.38   | 108.90 | 18.20  | 4.30  | 0.30    | 112          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ         | 50           | 3.2              | 10.0    | 14.0         | 158.0                         | 0.05     | 0.10  | 60.00      | 1.50   | 0.04   | 46.32                | 14.38  | 80.00  | 0.60   | 53.00  | 1.50   | 0.00  | 0.01    | 3            | 2008             |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                    | 200          | 4.0              | 5.0     | 8.0          | 93.5                          | 0.05     | 0.57  | 40.00      | 0.00   | 0.00   | 110.79               | 23.88  | 90.02  | 0.68   | 47.60  | 1.30   | 0.00  | 0.00    | 382          | 2011             |
| Итого за прием пищи:               | 400          | 9.0              | 19.9    | 45.8         | 387.7                         | 0.18     | 2.12  | 140.00     | 2.45   | 0.24   | 313.41               | 55.66  | 281.02 | 1.66   | 209.50 | 21.00  | 4.30  | 0.31    |              |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"     | 200          | 6.0              | 5.0     | 22.0         | 156.0                         | 0.03     | 1.80  | 0.00       | 1.00   | 0.08   | 142.00               | 20.00  | 5.00   | 0.20   | 12.00  | 0.00   | 0.30  | 0.01    | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:               | 200          | 6.0              | 5.0     | 22.0         | 156.0                         | 0.03     | 1.80  | 0.00       | 1.00   | 0.08   | 142.00               | 20.00  | 5.00   | 0.20   | 12.00  | 0.00   | 0.30  | 0.01    |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ    | 60           | 0.5              | 3.7     | 2.1          | 43.4                          | 0.00     | 4.00  | 60.00      | 0.60   | 0.00   | 10.00                | 0.60   | 20.00  | 0.50   | 30.00  | 0.40   | 0.00  | 0.60    | 20           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С МЯСОМ | 200          | 4.3              | 8.2     | 20.3         | 170.8                         | 0.01     | 1.13  | 76.00      | 0.30   | 0.10   | 60.80                | 10.50  | 37.00  | 1.10   | 32.30  | 10.50  | 4.10  | 0.20    | 102          | 2011             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                     | 70           | 10.5             | 5.6     | 6.3          | 119.0                         | 0.17     | 1.00  | 45.00      | 0.80   | 0.20   | 66.90                | 32.80  | 148.00 | 0.28   | 56.90  | 26.50  | 5.20  | 0.21    | 245          | 2012             |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ                     | 150          | 1.9              | 5.3     | 28.3         | 162.4                         | 0.13     | 19.00 | 50.00      | 1.00   | 0.07   | 36.53                | 1.50   | 80.00  | 0.70   | 30.00  | 9.00   | 0.20  | 0.20    | 133          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 180          | 0.0              | 0.0     | 5.8          | 23.2                          | 0.02     | 0.00  | 10.00      | 2.00   | 0.00   | 25.80                | 2.27   | 10.50  | 0.00   | 7.00   | 0.01   | 0.50  | 0.02    | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 25           | 1.6              | 0.3     | 8.1          | 42.2                          | 0.02     | 0.04  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 710          | 20.5             | 23.3    | 81.5         | 611.2                         | 0.40     | 25.17 | 241.02     | 4.72   | 0.39   | 231.74               | 66.47  | 328.73 | 3.78   | 196.70 | 48.41  | 10.00 | 1.25    |              |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ             | 70           | 9.0              | 9.0     | 4.0          | 133.0                         | 0.00     | 8.90  | 44.00      | 1.14   | 0.15   | 51.10                | 10.30  | 44.00  | 1.00   | 84.83  | 6.80   | 3.60  | 0.15    | 255          | 2011             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                  | 130          | 2.1              | 1.6     | 28.0         | 136.2                         | 0.17     | 4.70  | 30.00      | 0.04   | 0.00   | 34.22                | 8.45   | 58.69  | 0.60   | 20.80  | 13.00  | 0.40  | 0.00    | 335          | 2008             |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                  | 60           | 3.0              | 3.1     | 37.0         | 185.1                         | 0.05     | 0.00  | 10.00      | 0.10   | 0.00   | 20.10                | 6.00   | 7.90   | 0.44   | 14.50  | 3.40   | 0.10  | 0.10    | 415          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200          | 0.1              | 0.0     | 5.0          | 20.3                          | 0.00     | 0.02  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 9.90                 | 3.37   | 2.97   | 0.30   | 10.67  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 1.9              | 0.4     | 9.7          | 50.6                          | 0.02     | 0.05  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 490          | 16.1             | 14.1    | 83.7         | 525.2                         | 0.24     | 13.67 | 84.02      | 1.53   | 0.16   | 135.03               | 38.92  | 118.56 | 3.04   | 142.80 | 24.20  | 4.10  | 0.27    |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 51.5             | 62.3    | 233.0        | 1 680.1                       | 0.85     | 42.76 | 465.04     | 9.45   | 0.87   | 822.18               | 181.05 | 733.31 | 8.68   | 561.00 | 93.61  | 18.70 | 1.84    |              |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ              | 200          | 3.2              | 5.4     | 31.1         | 185.5                         | 0.05     | 2.54  | 80.00      | 1.14   | 0.10   | 173.50               | 23.40  | 133.00 | 0.80   | 40.10  | 19.30  | 3.60  | 0.55    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 60           | 3.0              | 8.0     | 19.0         | 160.0                         | 0.10     | 0.00  | 8.00       | 1.40   | 0.04   | 20.70                | 14.60  | 39.60  | 0.70   | 53.00  | 2.50   | 0.00  | 0.01    | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/5/12     | 0.3              | 0.0     | 5.5          | 25.0                          | 0.00     | 1.95  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 14.88                | 5.71   | 7.57   | 0.40   | 18.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 457          | 6.5              | 13.4    | 55.5         | 370.5                         | 0.15     | 4.49  | 88.00      | 2.54   | 0.15   | 209.08               | 43.71  | 180.17 | 1.90   | 111.10 | 21.80  | 3.60  | 0.56    |              |                  |
| II Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЯБЛОКО                              | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.02     | 4.00  | 0.00       | 0.00   | 0.02   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 1.30   | 18.00  | 2.00   | 0.10  | 0.05    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.02     | 4.00  | 0.00       | 0.00   | 0.02   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 1.30   | 18.00  | 2.00   | 0.10  | 0.05    |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60           | 0.5              | 3.6     | 2.2          | 45.1                          | 0.02     | 8.00  | 50.00      | 1.50   | 0.08   | 10.00                | 0.80   | 14.00  | 0.40   | 7.00   | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 24           | 2011             |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ      | 180          | 5.8              | 7.2     | 21.1         | 171.0                         | 0.10     | 7.33  | 112.00     | 1.50   | 0.06   | 30.15                | 27.22  | 5.00   | 1.20   | 65.00  | 15.80  | 3.60  | 0.30    | 136          | 2013             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ    | 200          | 12.0             | 11.3    | 35.7         | 283.1                         | 0.20     | 6.50  | 70.00      | 0.42   | 0.39   | 53.84                | 29.00  | 31.00  | 1.29   | 94.50  | 8.50   | 3.24  | 0.32    | 291          | 2012             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ           | 180          | 0.0              | 0.0     | 20.4         | 82.6                          | 0.00     | 7.20  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 6.56                 | 1.46   | 0.00   | 0.00   | 0.49   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 15           | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25           | 1.6              | 0.3     | 8.1          | 42.2                          | 0.02     | 0.04  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 670          | 21.5             | 22.6    | 98.1         | 674.1                         | 0.39     | 29.07 | 232.02     | 3.19   | 0.55   | 132.26               | 77.28  | 83.23  | 4.09   | 207.49 | 27.30  | 6.84  | 0.64    |              |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 170          | 9.0              | 13.5    | 13.0         | 217.0                         | 0.09     | 4.26  | 35.00      | 1.82   | 0.15   | 121.25               | 11.36  | 281.72 | 0.20   | 80.90  | 12.40  | 4.60  | 0.40    | 214          | 2008             |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                 | 60           | 3.2              | 3.0     | 33.0         | 168.5                         | 0.06     | 0.50  | 40.00      | 1.05   | 0.05   | 22.06                | 7.23   | 29.74  | 0.60   | 11.50  | 10.50  | 2.20  | 0.10    | 453          | 2008             |
| МОЛОКО                              | 200          | 5.9              | 5.1     | 9.8          | 110.0                         | 0.09     | 3.30  | 35.00      | 0.00   | 0.02   | 260.00               | 25.00  | 140.00 | 0.30   | 80.00  | 11.00  | 0.20  | 0.00    | 434          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25           | 1.6              | 0.3     | 8.1          | 42.2                          | 0.02     | 0.04  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 455          | 19.7             | 21.9    | 63.9         | 537.7                         | 0.26     | 8.10  | 110.02     | 2.87   | 0.23   | 423.02               | 54.39  | 456.46 | 1.80   | 184.40 | 34.90  | 7.00  | 0.50    |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 48.2             | 58.3    | 225.3        | 1 619.9                       | 0.81     | 45.66 | 430.04     | 8.85   | 0.95   | 774.66               | 182.58 | 729.76 | 9.09   | 520.99 | 86.00  | 17.54 | 1.75    |              |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ        | 200          | 4.5              | 4.8     | 36.0         | 194.0                         | 0.20     | 0.04  | 40.00      | 0.60   | 0.04   | 130.00               | 11.40  | 118.00 | 0.60   | 30.00  | 8.50   | 0.15  | 0.15    | 206          | 2012             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ             | 50           | 2.1              | 4.0     | 20.7         | 128.0                         | 0.03     | 10.02 | 40.00      | 0.50   | 0.04   | 10.02                | 6.26   | 17.00  | 0.70   | 42.20  | 0.00   | 0.01  | 0.00    | 2            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200          | 1.5              | 1.2     | 7.4          | 47.0                          | 0.00     | 0.28  | 12.00      | 0.00   | 0.01   | 0.00                 | 9.00   | 40.00  | 0.40   | 18.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:             | 450          | 8.1              | 10.0    | 64.1         | 369.0                         | 0.23     | 10.34 | 92.00      | 1.10   | 0.09   | 140.02               | 26.66  | 175.00 | 1.70   | 90.20  | 8.50   | 0.16  | 0.15    |              |                  |
| II Завтрак                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ГРУША                            | 100          | 0.4              | 0.3     | 8.3          | 39.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 19.00                | 12.00  | 16.00  | 2.00   | 25.00  | 1.00   | 1.10  | 0.10    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:             | 100          | 0.4              | 0.3     | 8.3          | 39.0                          | 0.02     | 5.00  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 19.00                | 12.00  | 16.00  | 2.00   | 25.00  | 1.00   | 1.10  | 0.10    |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                 | 60           | 0.8              | 3.6     | 4.9          | 55.6                          | 0.12     | 4.60  | 100.00     | 1.60   | 0.20   | 50.00                | 6.00   | 15.00  | 0.40   | 50.00  | 2.40   | 3.60  | 0.20    | 45           | 2012             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ | 200          | 4.8              | 6.8     | 21.4         | 167.0                         | 0.08     | 3.00  | 107.00     | 2.30   | 0.12   | 153.50               | 23.20  | 82.30  | 0.10   | 57.63  | 19.60  | 3.40  | 0.05    | 96           | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ               | 70           | 9.2              | 7.6     | 4.5          | 123.5                         | 0.05     | 0.20  | 25.00      | 1.10   | 0.05   | 89.70                | 10.70  | 134.00 | 0.20   | 39.00  | 17.00  | 2.30  | 0.23    | 121          | 2012             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                  | 150          | 2.3              | 6.0     | 26.3         | 159.5                         | 0.00     | 8.00  | 50.00      | 1.00   | 0.25   | 101.80               | 20.30  | 120.00 | 0.20   | 35.00  | 11.50  | 3.10  | 0.51    | 139          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200          | 0.0              | 0.0     | 6.5          | 25.9                          | 0.05     | 5.50  | 10.00      | 0.20   | 0.02   | 11.55                | 2.52   | 0.00   | 0.50   | 8.30   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 1.9              | 0.4     | 9.7          | 50.6                          | 0.02     | 0.05  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:             | 735          | 20.6             | 24.5    | 83.9         | 632.3                         | 0.37     | 21.35 | 292.02     | 6.22   | 0.66   | 438.26               | 81.52  | 384.53 | 2.60   | 230.43 | 52.50  | 12.40 | 1.03    |              |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ        | 70           | 9.7              | 6.5     | 9.6          | 138.2                         | 0.06     | 0.20  | 0.00       | 0.56   | 0.03   | 108.60               | 21.00  | 25.00  | 0.40   | 60.00  | 17.30  | 4.01  | 0.51    | 249          | 2012             |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ          | 150          | 4.8              | 7.3     | 25.5         | 193.5                         | 0.07     | 5.60  | 74.00      | 0.90   | 0.05   | 23.50                | 22.20  | 9.00   | 0.30   | 11.50  | 11.70  | 0.30  | 0.01    | 320          | 2012             |
| ПЕЧЕНЬЕ                          | 50           | 3.8              | 4.9     | 37.2         | 208.5                         | 0.04     | 0.00  | 0.01       | 0.00   | 0.03   | 14.50                | 10.00  | 45.00  | 1.05   | 55.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 609          | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                    | 180/5/12     | 0.3              | 0.0     | 5.5          | 25.0                          | 0.00     | 1.95  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 14.88                | 5.71   | 7.57   | 0.40   | 18.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:             | 492          | 20.0             | 18.9    | 88.3         | 615.3                         | 0.22     | 7.75  | 74.01      | 1.48   | 0.13   | 173.48               | 66.91  | 114.80 | 2.65   | 173.00 | 30.00  | 4.31  | 0.54    |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 49.1             | 53.7    | 244.6        | 1 655.6                       | 0.83     | 44.44 | 458.03     | 8.80   | 0.89   | 770.76               | 187.09 | 690.33 | 8.95   | 518.63 | 92.00  | 17.97 | 1.82    |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |            |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |       |               |           |           | Минеральные вещества |           |        |           |        |        |       |            | №<br>рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |
|----------------------------------------------|-----------------|------------------|------------|-----------------|------------------------------------------|-----------|-------|---------------|-----------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|--------|--------|-------|------------|---------------------|---------------------|
|                                              |                 | Белки,<br>г      | Жиры,<br>г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1,<br>мг | С, мг | А,<br>рет.экв | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg,<br>мг | P, мг  | Fe,<br>мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se,<br>мкг |                     |                     |
| Завтрак                                      |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| КАША "ДРУЖБА 2"                              | 200             | 3.4              | 5.9        | 28.6            | 171.5                                    | 0.11      | 10.00 | 60.00         | 0.28      | 0.33      | 181.95               | 23.90     | 115.80 | 0.30      | 50.50  | 16.00  | 1.50  | 0.25       | 190                 | 2008                |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                            | 50              | 5.0              | 4.6        | 16.0            | 124.5                                    | 0.10      | 0.10  | 60.00         | 1.00      | 0.04      | 25.50                | 15.70     | 101.50 | 0.70      | 53.00  | 1.50   | 0.00  | 0.00       | 3                   | 2008                |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                              | 200             | 4.0              | 5.0        | 8.0             | 93.0                                     | 0.05      | 0.57  | 40.00         | 0.00      | 0.00      | 110.79               | 23.88     | 90.02  | 0.68      | 47.60  | 1.30   | 0.00  | 0.00       | 382                 | 2011                |
| Итого за прием пищи:                         | 450             | 12.4             | 15.5       | 52.6            | 389.0                                    | 0.26      | 10.67 | 160.00        | 1.28      | 0.37      | 318.24               | 63.48     | 307.32 | 1.68      | 151.10 | 18.80  | 1.50  | 0.25       |                     |                     |
| II Завтрак                                   |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ<br>"СНЕЖОК"            | 200             | 6.0              | 5.0        | 22.0            | 156.0                                    | 0.03      | 1.80  | 0.00          | 1.00      | 0.08      | 142.00               | 20.00     | 5.00   | 0.20      | 12.00  | 0.00   | 0.30  | 0.01       | 386                 | 2011                |
| Итого за прием пищи:                         | 200             | 6.0              | 5.0        | 22.0            | 156.0                                    | 0.03      | 1.80  | 0.00          | 1.00      | 0.08      | 142.00               | 20.00     | 5.00   | 0.20      | 12.00  | 0.00   | 0.30  | 0.01       |                     |                     |
| Обед                                         |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| ОГУРЕЦ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ                      | 60              | 0.5              | 0.1        | 1.0             | 7.8                                      | 0.02      | 0.70  | 20.00         | 1.00      | 0.02      | 10.00                | 26.00     | 10.00  | 0.30      | 20.00  | 10.00  | 5.04  | 0.00       | 199                 | 2022                |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ | 180             | 4.4              | 8.7        | 21.9            | 182.5                                    | 0.05      | 8.64  | 101.00        | 0.50      | 0.08      | 69.34                | 7.02      | 119.00 | 0.17      | 74.00  | 17.80  | 6.70  | 0.80       | 84                  | 2008                |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 170             | 8.9              | 8.6        | 28.7            | 217.1                                    | 0.18      | 3.00  | 44.00         | 0.33      | 0.11      | 75.80                | 8.98      | 93.50  | 0.20      | 120.00 | 15.40  | 1.70  | 0.27       | 276                 | 2012                |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                         | 180             | 0.5              | 0.4        | 17.4            | 74.7                                     | 0.03      | 1.50  | 20.00         | 0.00      | 0.01      | 32.27                | 10.75     | 35.86  | 0.50      | 25.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 537                 | 2013                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25              | 1.6              | 0.3        | 8.1             | 42.2                                     | 0.02      | 0.04  | 0.02          | 0.00      | 0.01      | 19.71                | 10.80     | 5.00   | 0.70      | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00       | 115                 | 2013                |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25              | 1.6              | 0.2        | 10.6            | 50.1                                     | 0.05      | 0.00  | 0.00          | 0.02      | 0.01      | 12.00                | 8.00      | 28.23  | 0.50      | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02       | 114                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                         | 640             | 17.5             | 18.2       | 87.7            | 574.4                                    | 0.35      | 13.88 | 185.02        | 1.85      | 0.24      | 219.12               | 71.73     | 291.59 | 2.37      | 279.50 | 45.20  | 13.44 | 1.09       |                     |                     |
| Полдник                                      |                 |                  |            |                 |                                          |           |       |               |           |           |                      |           |        |           |        |        |       |            |                     |                     |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 150             | 4.3              | 10.2       | 23.7            | 209.6                                    | 0.08      | 20.00 | 60.00         | 0.60      | 0.09      | 65.00                | 11.50     | 60.00  | 2.30      | 44.00  | 10.00  | 3.04  | 0.45       | 143                 | 2011                |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                                | 20              | 2.0              | 2.0        | 0.2             | 30.7                                     | 0.02      | 0.00  | 50.00         | 0.50      | 0.12      | 9.95                 | 0.50      | 38.50  | 0.25      | 28.00  | 2.00   | 0.00  | 0.00       | 213                 | 2008                |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                             | 60              | 4.8              | 3.7        | 36.6            | 204.0                                    | 0.02      | 0.00  | 10.00         | 4.00      | 0.00      | 15.70                | 7.80      | 0.00   | 1.50      | 7.95   | 10.00  | 0.20  | 0.00       | 429                 | 2011                |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200             | 0.1              | 0.0        | 5.0             | 20.3                                     | 0.00      | 0.02  | 0.00          | 0.00      | 0.00      | 9.90                 | 3.37      | 2.97   | 0.30      | 10.67  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 393                 | 2012                |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 25              | 1.6              | 0.3        | 8.1             | 42.2                                     | 0.02      | 0.04  | 0.02          | 0.00      | 0.01      | 19.71                | 10.80     | 5.00   | 0.70      | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00       | 115                 | 2013                |
| Итого за прием пищи:                         | 455             | 12.7             | 16.2       | 73.6            | 506.8                                    | 0.14      | 20.06 | 120.02        | 5.10      | 0.22      | 120.26               | 33.97     | 106.47 | 5.05      | 102.62 | 23.00  | 3.24  | 0.45       |                     |                     |
| Всего за день:                               |                 | 48.7             | 54.9       | 235.9           | 1 626.2                                  | 0.78      | 46.41 | 465.04        | 9.23      | 0.91      | 799.62               | 189.00    | 710.38 | 9.30      | 545.22 | 87.00  | 18.48 | 1.80       |                     |                     |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С ЯБЛОКОМ  | 200          | 4.0              | 5.7     | 27.4         | 169.9                         | 0.13     | 0.68  | 50.00      | 1.20   | 0.10   | 180.00               | 1.90   | 150.00 | 0.80   | 35.00  | 17.09  | 0.30  | 0.40    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                 | 50           | 2.5              | 6.0     | 16.0         | 128.0                         | 0.10     | 0.00  | 8.00       | 1.40   | 0.04   | 20.70                | 14.60  | 39.60  | 0.70   | 53.00  | 2.50   | 0.00  | 0.01    | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                      | 200          | 1.5              | 1.2     | 7.4          | 47.0                          | 0.00     | 0.28  | 12.00      | 0.00   | 0.01   | 0.00                 | 9.00   | 40.00  | 0.40   | 18.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:               | 450          | 8.0              | 12.9    | 50.8         | 344.9                         | 0.23     | 0.96  | 70.00      | 2.60   | 0.15   | 200.70               | 25.50  | 229.60 | 1.90   | 106.00 | 19.59  | 0.30  | 0.41    |              |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЙОГУРТ                             | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40  | 50.00      | 0.50   | 0.30   | 260.00               | 28.00  | 24.00  | 0.10   | 22.00  | 0.00   | 0.30  | 0.00    | 536          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 200          | 5.6              | 5.0     | 9.0          | 113.0                         | 0.06     | 1.40  | 50.00      | 0.50   | 0.30   | 260.00               | 28.00  | 24.00  | 0.10   | 22.00  | 0.00   | 0.30  | 0.00    |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ  | 60           | 0.7              | 3.7     | 2.8          | 48.5                          | 0.04     | 9.00  | 70.00      | 1.00   | 0.05   | 20.70                | 1.40   | 20.60  | 0.10   | 15.50  | 3.00   | 0.05  | 0.53    | 14           | 2012             |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ | 200          | 4.1              | 6.6     | 19.3         | 150.5                         | 0.15     | 4.54  | 65.00      | 1.21   | 0.14   | 73.00                | 6.60   | 44.00  | 1.90   | 163.00 | 20.90  | 5.35  | 0.40    | 09           | ТТК              |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      | 180          | 10.4             | 11.5    | 36.4         | 277.8                         | 0.17     | 3.48  | 67.50      | 1.11   | 0.10   | 56.23                | 48.18  | 280.00 | 1.20   | 55.30  | 27.90  | 7.30  | 0.11    | 304          | 2012             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ          | 180          | 0.0              | 0.0     | 20.4         | 82.6                          | 0.00     | 7.20  | 0.00       | 0.00   | 0.00   | 6.56                 | 1.46   | 0.00   | 0.00   | 0.49   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 15           | ТТК              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 1.9              | 0.4     | 9.7          | 50.6                          | 0.02     | 0.05  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 675          | 18.7             | 22.4    | 99.2         | 660.1                         | 0.43     | 24.27 | 202.52     | 3.34   | 0.31   | 188.20               | 76.26  | 377.83 | 4.40   | 274.79 | 53.80  | 12.70 | 1.08    |              |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ             | 70           | 9.0              | 9.0     | 4.0          | 133.0                         | 0.00     | 2.90  | 44.00      | 1.96   | 0.05   | 51.10                | 10.30  | 44.00  | 1.00   | 108.90 | 6.80   | 3.60  | 0.25    | 255          | 2011             |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 150          | 4.8              | 7.3     | 25.5         | 193.5                         | 0.07     | 15.60 | 74.00      | 0.90   | 0.05   | 23.50                | 12.20  | 9.00   | 0.30   | 11.50  | 11.70  | 0.30  | 0.01    | 320          | 2012             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)               | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.03     | 1.50  | 20.00      | 0.00   | 0.01   | 32.27                | 10.75  | 35.86  | 0.50   | 25.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 1.9              | 0.4     | 9.7          | 50.6                          | 0.02     | 0.05  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 430          | 16.2             | 17.0    | 56.6         | 451.8                         | 0.12     | 20.05 | 138.02     | 2.86   | 0.12   | 126.58               | 44.05  | 93.86  | 2.50   | 157.40 | 19.50  | 3.90  | 0.28    |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 48.6             | 57.2    | 215.7        | 1 569.8                       | 0.84     | 46.68 | 460.54     | 9.30   | 0.88   | 775.48               | 173.99 | 725.29 | 8.90   | 560.19 | 92.89  | 17.20 | 1.77    |              |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ                                | 200          | 3.2              | 4.8     | 28.0         | 163.3                         | 0.05     | 2.54  | 50.00      | 0.60   | 0.18   | 111.50               | 26.00  | 79.52  | 0.33   | 28.90  | 32.00  | 4.30  | 0.40    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                    | 50           | 3.2              | 10.0    | 14.0         | 158.0                         | 0.05     | 0.10  | 50.00      | 1.50   | 0.04   | 46.32                | 14.38  | 80.00  | 0.60   | 53.00  | 1.50   | 0.00  | 0.01    | 3            | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 200          | 3.6              | 2.0     | 12.1         | 80.8                          | 0.05     | 1.00  | 20.00      | 0.00   | 0.00   | 61.34                | 7.04   | 45.27  | 0.40   | 11.00  | 2.00   | 0.00  | 0.00    | 432          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 450          | 10.0             | 16.8    | 54.0         | 402.1                         | 0.15     | 3.64  | 120.00     | 2.10   | 0.22   | 219.16               | 47.42  | 204.79 | 1.33   | 92.90  | 35.50  | 4.30  | 0.41    |              |                  |
| II Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ЯБЛОКО                                        | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.02     | 4.00  | 0.00       | 0.00   | 0.02   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 1.30   | 18.00  | 2.00   | 0.10  | 0.05    | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 0.02     | 4.00  | 0.00       | 0.00   | 0.02   | 10.30                | 7.20   | 9.90   | 1.30   | 18.00  | 2.00   | 0.10  | 0.05    |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ               | 60           | 0.5              | 3.7     | 2.1          | 43.4                          | 0.00     | 4.00  | 60.00      | 0.60   | 0.00   | 10.00                | 0.60   | 20.00  | 0.50   | 30.00  | 0.40   | 0.00  | 0.60    | 20           | 2011             |
| СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ                           | 200          | 4.8              | 6.7     | 18.4         | 150.0                         | 0.16     | 10.90 | 86.00      | 1.20   | 0.05   | 94.63                | 21.50  | 73.00  | 0.60   | 46.96  | 20.40  | 3.10  | 0.25    | 99           | 2011             |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ                     | 70           | 9.3              | 7.9     | 4.9          | 145.1                         | 0.07     | 2.40  | 60.00      | 1.20   | 0.12   | 60.00                | 11.30  | 99.85  | 0.87   | 20.00  | 4.00   | 3.80  | 0.30    | 282          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 130          | 2.1              | 1.6     | 28.0         | 136.2                         | 0.17     | 4.70  | 30.00      | 0.04   | 0.00   | 34.22                | 8.45   | 58.69  | 0.60   | 20.80  | 13.00  | 0.40  | 0.00    | 335          | 2008             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                          | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.03     | 1.50  | 20.00      | 0.00   | 0.01   | 32.27                | 10.75  | 35.86  | 0.50   | 25.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 25           | 1.6              | 0.3     | 8.1          | 42.2                          | 0.02     | 0.04  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                          | 690          | 20.5             | 20.8    | 89.5         | 641.7                         | 0.50     | 23.54 | 256.02     | 3.06   | 0.20   | 262.83               | 71.40  | 320.63 | 4.27   | 183.26 | 39.80  | 7.30  | 1.15    |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 160          | 10.4             | 9.8     | 27.3         | 228.5                         | 0.08     | 0.40  | 65.00      | 1.40   | 0.30   | 250.00               | 21.70  | 180.00 | 1.00   | 30.00  | 13.00  | 3.50  | 0.03    | 219          | 2008             |
| ЗЕФИР                                         | 50           | 0.4              | 0.1     | 34.8         | 141.3                         | 0.00     | 0.00  | 0.00       | 0.05   | 0.05   | 15.50                | 5.90   | 2.90   | 0.60   | 23.00  | 0.00   | 2.20  | 0.10    | 09           | ТТК              |
| БАНАН                                         | 100          | 1.5              | 0.5     | 15.3         | 96.0                          | 0.04     | 10.00 | 30.00      | 1.00   | 0.05   | 5.00                 | 10.30  | 30.00  | 0.50   | 184.00 | 0.20   | 0.10  | 0.05    | 338          | 2011             |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"                | 180          | 5.4              | 4.5     | 19.8         | 140.4                         | 0.03     | 1.62  | 0.00       | 1.00   | 0.08   | 42.00                | 20.00  | 5.00   | 0.20   | 12.00  | 0.00   | 0.30  | 0.01    | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                          | 490          | 17.7             | 14.8    | 97.2         | 606.2                         | 0.15     | 12.02 | 95.00      | 3.45   | 0.48   | 312.50               | 57.90  | 217.90 | 2.30   | 249.00 | 13.20  | 6.10  | 0.19    |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 48.6             | 52.8    | 248.5        | 1 687.6                       | 0.82     | 43.20 | 471.02     | 8.61   | 0.92   | 804.79               | 183.92 | 753.21 | 9.20   | 543.16 | 90.50  | 17.80 | 1.80    |              |                  |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |            |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |         | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|------------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, рет.экв | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мкг |              |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                 | 200          | 4.6              | 5.3     | 28.8         | 176.3                         | 0.05     | 5.54  | 19.97      | 0.00   | 0.00   | 206.00               | 11.80  | 86.49  | 1.29   | 30.00  | 2.50   | 0.50  | 0.02    | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 50           | 2.5              | 6.0     | 16.0         | 128.0                         | 0.10     | 0.00  | 8.00       | 1.40   | 0.04   | 20.70                | 14.60  | 39.60  | 0.70   | 53.00  | 2.50   | 0.00  | 0.01    | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180/5/12     | 0.3              | 0.0     | 5.5          | 25.0                          | 0.00     | 1.95  | 0.00       | 0.00   | 0.01   | 14.88                | 5.71   | 7.57   | 0.40   | 18.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                | 447          | 7.4              | 11.3    | 50.3         | 329.3                         | 0.15     | 7.49  | 27.97      | 1.40   | 0.05   | 241.58               | 32.11  | 133.66 | 2.39   | 101.00 | 5.00   | 0.50  | 0.03    |              |                  |
| II Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.03     | 1.50  | 20.00      | 0.00   | 0.01   | 32.27                | 10.75  | 35.86  | 0.50   | 25.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 537          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.03     | 1.50  | 20.00      | 0.00   | 0.01   | 32.27                | 10.75  | 35.86  | 0.50   | 25.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00    |              |                  |
| Обед                                |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60           | 0.5              | 3.6     | 2.2          | 45.1                          | 0.02     | 8.00  | 50.00      | 1.50   | 0.08   | 10.00                | 0.80   | 14.00  | 0.40   | 7.00   | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 24           | 2011             |
| СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ                 | 180          | 5.0              | 7.0     | 17.8         | 153.2                         | 0.10     | 6.86  | 92.20      | 0.66   | 0.10   | 34.50                | 18.20  | 40.94  | 1.60   | 25.90  | 4.30   | 3.20  | 0.12    | 154          | 2013             |
| БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                      | 70           | 9.2              | 3.6     | 11.7         | 116.6                         | 0.20     | 10.30 | 45.00      | 1.20   | 0.35   | 40.00                | 31.71  | 55.00  | 0.90   | 89.00  | 34.29  | 0.80  | 0.38    | 257          | 2012             |
| РИС ОТВАРНОЙ                        | 150          | 3.7              | 5.9     | 38.5         | 222.0                         | 0.01     | 6.20  | 70.00      | 0.30   | 0.02   | 10.00                | 5.00   | 12.00  | 0.80   | 65.00  | 1.30   | 4.30  | 0.02    | 315          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 180          | 0.0              | 0.0     | 5.8          | 23.2                          | 0.01     | 0.00  | 10.00      | 2.00   | 0.00   | 25.80                | 2.27   | 10.50  | 0.00   | 7.00   | 0.01   | 0.50  | 0.02    | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25           | 1.6              | 0.3     | 8.1          | 42.2                          | 0.02     | 0.04  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.05     | 0.00  | 0.00       | 0.02   | 0.01   | 12.00                | 8.00   | 28.23  | 0.50   | 28.50  | 1.00   | 0.00  | 0.02    | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 690          | 21.6             | 20.6    | 94.7         | 652.4                         | 0.41     | 31.40 | 267.22     | 5.68   | 0.57   | 152.01               | 76.78  | 165.67 | 4.90   | 234.40 | 42.90  | 8.80  | 0.56    |              |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |              |                               |          |       |            |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |         |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 170          | 9.0              | 13.5    | 13.0         | 217.0                         | 0.09     | 4.26  | 35.00      | 1.82   | 0.15   | 121.25               | 11.36  | 231.00 | 0.20   | 130.90 | 22.40  | 8.60  | 1.18    | 214          | 2008             |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                   | 60           | 3.0              | 3.1     | 37.0         | 185.1                         | 0.05     | 0.00  | 10.00      | 0.10   | 0.00   | 20.10                | 6.00   | 7.90   | 0.44   | 14.50  | 3.40   | 0.10  | 0.01    | 415          | 2011             |
| РЯЖЕНКА                             | 180          | 4.2              | 4.5     | 7.6          | 86.5                          | 0.04     | 1.50  | 50.00      | 0.00   | 0.12   | 233.30               | 25.20  | 165.60 | 0.10   | 12.60  | 16.30  | 0.30  | 0.00    | 435          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25           | 1.6              | 0.3     | 8.1          | 42.2                          | 0.02     | 0.04  | 0.02       | 0.00   | 0.01   | 19.71                | 10.80  | 5.00   | 0.70   | 12.00  | 1.00   | 0.00  | 0.00    | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                | 435          | 17.8             | 21.4    | 65.7         | 530.8                         | 0.20     | 5.80  | 95.02      | 1.92   | 0.28   | 394.36               | 53.36  | 409.50 | 1.44   | 170.00 | 43.10  | 9.00  | 1.19    |              |                  |
| Всего за день:                      |              | 47.3             | 53.6    | 228.0        | 1 587.2                       | 0.78     | 46.19 | 410.21     | 9.00   | 0.91   | 820.22               | 173.00 | 744.69 | 9.23   | 530.40 | 91.00  | 18.30 | 1.78    |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины  |        |               |           |           | Минеральные вещества |          |          |           |          |        |        |            |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|-----------|--------|---------------|-----------|-----------|----------------------|----------|----------|-----------|----------|--------|--------|------------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1,<br>мг | С, мг  | А,<br>рет.экв | Д,<br>мкг | В2,<br>мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг    | Fe,<br>мг | К, мг    | I, мкг | F, мг  | Se,<br>мкг |
| Итого за весь период                                                     | 487,4            | 536,5   | 2369,4         | 16300,6                             | 8.10      | 450.00 | 4 500.00      | 90.00     | 9.00      | 8 100.00             | 1 800.00 | 7 200.00 | 90.00     | 5 400.00 | 900.00 | 180.00 | 18.00      |
| Среднее значение за период                                               | 48.7             | 53.6    | 236.9          | 1 630.1                             | 0.81      | 45.00  | 450.00        | 9.00      | 0.90      | 810.00               | 180.00   | 720.00   | 9.00      | 540.00   | 90.00  | 18.00  | 1.80       |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.0             | 29.6    | 58.4           |                                     |           |        |               |           |           |                      |          |          |           |          |        |        |            |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| 3-7 лет       | 445     | 148        | 686  | 472     |

**Меню-раскладка десятидневное для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 8 лет  
на осенне-зимний период**

Период действия (с 01 сентября по 28 (29) февраля)

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА 1"                  | 200          | 6.0              | 6.2     | 26.8         | 187.2                         | 2.00  | 181.40               | 23.80  | 0.00   | 190    | 2008         |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ               | 50           | 3.6              | 4.6     | 22.1         | 144.5                         | 0.00  | 10.95                | 15.30  | 0.91   | 1      | 2008         |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200          | 1.5              | 1.2     | 7.4          | 47.0                          | 0.28  | 59.93                | 9.35   | 0.48   | 393    | 2012         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 450          | 11.1             | 12.0    | 56.3         | 378.7                         | 2.28  | 252.28               | 48.45  | 1.39   |        |              |                  |
| II Завтрак                       |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                           | 200          | 5.8              | 6.6     | 13.0         | 134.4                         | 1.40  | 265.00               | 15.50  | 0.00   | 535    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 200          | 5.8              | 6.6     | 13.0         | 134.4                         | 1.40  | 265.00               | 15.50  | 0.00   |        |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ "ЗИМНИЙ"                   | 50           | 0.8              | 3.0     | 2.5          | 37.1                          | 1.63  | 8.75                 | 0.63   | 0.25   | ТТК №3 |              |                  |
| СУП С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ     | 180          | 6.2              | 5.8     | 20.3         | 158.8                         | 1.79  | 20.19                | 10.68  | 0.28   | 87     | 2012         |                  |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                   | 70           | 5.8              | 7.9     | 11.9         | 141.8                         | 0.08  | 27.60                | 23.40  | 2.12   | 386    | 2013         |                  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ                     | 130          | 2.7              | 3.5     | 27.9         | 145.7                         | 13.00 | 38.99                | 10.50  | 0.95   | 342    | 2012         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00  | 8.73                 | 1.90   | 0.00   | 349    | 2011         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3         | 59.4                          | 0.00  | 4.86                 | 5.13   | 1.08   | 115    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.00  | 7.46                 | 10.74  | 0.65   | 114    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 685          | 19.0             | 20.7    | 95.2         | 631.6                         | 16.50 | 116.58               | 62.98  | 5.33   |        |              |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ | 200          | 12.0             | 11.3    | 33.7         | 283.2                         | 27.05 | 27.72                | 1.73   | 2.70   | 291    | 2012         |                  |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                 | 50           | 4.0              | 3.2     | 28.9         | 160.1                         | 0.00  | 10.20                | 0.50   | 0.44   | 429    | 2011         |                  |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)             | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 35           | 2.2              | 0.3     | 14.4         | 69.2                          | 0.00  | 5.67                 | 5.99   | 1.26   | 115    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:             | 465          | 18.7             | 15.2    | 94.4         | 587.2                         | 27.95 | 75.86                | 18.97  | 4.94   |        |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 54.6             | 54.5    | 258.9        | 1 731.9                       | 48.13 | 709.72               | 145.90 | 11.66  |        |              |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ            | 200          | 6.1              | 5.4     | 31.2         | 197.3                         | 0.52  | 112.35               | 22.61  | 1.06   | 271          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                 | 50           | 4.2              | 7.4     | 17.2         | 152.4                         | 0.10  | 150.80               | 13.10  | 0.60   | 3            | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                           | 200          | 2.4              | 2.0     | 12.1         | 76.4                          | 1.00  | 61.34                | 7.04   | 1.00   | 432          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 450          | 12.7             | 14.8    | 60.5         | 426.1                         | 1.62  | 324.49               | 42.75  | 2.66   |              |                  |
| II Завтрак                                 |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЯБЛОКО                                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                       | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                   | 60           | 0.5              | 3.2     | 6.2          | 49.5                          | 1.65  | 18.30                | 0.75   | 0.30   | 40           | 2012             |
| БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 180          | 5.6              | 6.6     | 20.5         | 189.0                         | 3.59  | 45.12                | 7.70   | 0.50   | 82           | 2011             |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ                              | 80           | 9.1              | 5.6     | 11.3         | 132.0                         | 0.40  | 20.02                | 28.74  | 0.27   | 266          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                          | 130          | 2.1              | 1.6     | 28.0         | 136.2                         | 4.70  | 34.22                | 8.45   | 0.61   | 335          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                  | 180          | 0.0              | 0.0     | 17.3         | 69.2                          | 0.00  | 9.99                 | 1.66   | 0.00   | ТТК №1       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3         | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.00  | 7.46                 | 10.74  | 0.65   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                       | 680          | 20.5             | 17.4    | 104.2        | 675.5                         | 10.34 | 139.16               | 62.32  | 3.23   |              |                  |
| Полдник                                    |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ С СОУСОМ   | 200          | 10.3             | 10.3    | 37.2         | 274.0                         | 3.05  | 298.90               | 25.60  | 0.28   | 238          | 2012             |
| ВАФЛИ                                      | 50           | 1.4              | 1.7     | 32.7         | 151.5                         | 0.00  | 8.00                 | 5.00   | 0.80   | 607          | 2013             |
| БАНАН                                      | 100          | 1.5              | 0.5     | 21.0         | 96.0                          | 10.00 | 8.00                 | 42.00  | 0.60   | 118          | 2013             |
| МОЛОКО                                     | 180          | 5.3              | 5.9     | 8.6          | 110.0                         | 0.98  | 192.78               | 21.17  | 0.15   | 434          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 530          | 18.5             | 18.4    | 99.5         | 631.5                         | 14.03 | 507.68               | 93.77  | 1.83   |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 52.1             | 51.0    | 272.0        | 1 770.7                       | 29.99 | 985.73               | 206.04 | 9.72   |              |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ    | 200          | 6.1              | 5.0     | 31.0            | 193.1                         | 0.55  | 116.87               | 17.49  | 0.37   | 268    | 2013         |                  |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ           | 50           | 2.1              | 4.0     | 20.7            | 128.0                         | 10.02 | 10.02                | 6.26   | 0.38   | 2      | 2008         |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200          | 0.1              | 0.0     | 5.1             | 20.8                          | 0.02  | 10.78                | 4.17   | 0.44   | 393    | 2012         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 450          | 8.3              | 9.0     | 56.8            | 341.9                         | 10.59 | 137.67               | 27.92  | 1.19   |        |              |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ГРУША                          | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3            | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   | 338    | 2011         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3            | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   |        |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 60           | 0.9              | 3.0     | 5.4             | 53.0                          | 10.22 | 26.74                | 0.90   | 0.50   | 45     | 2011         |                  |
| СУП-ЛАПША КУРИНЫЙ              | 200          | 4.4              | 6.6     | 20.8            | 160.0                         | 2.21  | 24.34                | 12.28  | 0.56   | ТТК №5 |              |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ     | 70           | 5.6              | 6.9     | 11.3            | 129.8                         | 0.47  | 32.34                | 20.64  | 1.49   | 322    | 2016         |                  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ              | 150          | 2.4              | 4.6     | 31.0            | 174.5                         | 0.00  | 14.20                | 11.60  | 0.30   | 331    | 2008         |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 180/5/12     | 0.2              | 0.0     | 5.5             | 25.0                          | 1.95  | 14.88                | 5.71   | 0.62   | 393    | 2012         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3            | 59.4                          | 0.00  | 4.86                 | 5.13   | 1.08   | 115    | 2013         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6            | 50.1                          | 0.00  | 7.46                 | 10.74  | 0.65   | 114    | 2013         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 732          | 17.0             | 21.6    | 96.9            | 651.8                         | 14.85 | 124.82               | 67.00  | 5.20   |        |              |                  |
| Полдник                        |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ              | 170          | 8.1              | 11.3    | 10.2            | 178.0                         | 0.26  | 155.36               | 1.36   | 1.36   | 214    | 2008         |                  |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ            | 60           | 3.2              | 3.0     | 33.0            | 168.5                         | 0.00  | 12.06                | 7.23   | 0.60   | 453    | 2008         |                  |
| ЯБЛОКО                         | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8             | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   | 338    | 2011         |                  |
| РЯЖЕНКА                        | 180          | 4.2              | 4.5     | 7.6             | 86.5                          | 0.90  | 233.30               | 25.20  | 0.00   | 435    | 2008         |                  |
| Итого за прием пищи:           | 510          | 15.9             | 19.2    | 58.6            | 470.6                         | 5.16  | 415.12               | 40.99  | 3.96   |        |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 41.6             | 50.2    | 222.6           | 1 510.7                       | 35.60 | 696.61               | 147.91 | 12.35  |        |              |                  |

# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       | С, мг                | Ca, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150          | 4.2              | 2.7     | 14.3         | 99.0                          | 0.55  | 108.94               | 12.17  | 0.08   | 171          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ           | 50           | 4.2              | 7.4     | 17.2         | 152.4                         | 0.10  | 150.80               | 13.10  | 0.60   | 3            | 2008             |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                      | 200          | 4.0              | 5.0     | 8.0          | 93.5                          | 0.57  | 110.79               | 23.88  | 0.68   | 382          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 12.4             | 15.1    | 39.5         | 344.9                         | 1.22  | 370.53               | 49.15  | 1.36   |              |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"       | 200          | 6.0              | 6.7     | 24.0         | 180.7                         | 1.80  | 253.11               | 30.00  | 0.20   | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 200          | 6.0              | 6.7     | 24.0         | 180.7                         | 1.80  | 253.11               | 30.00  | 0.20   |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                      | 60           | 1.0              | 3.0     | 6.9          | 59.1                          | 2.97  | 23.84                | 1.35   | 0.75   | 54           | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                     | 180          | 4.0              | 4.0     | 14.0         | 108.0                         | 6.97  | 24.09                | 26.00  | 1.38   | 83           | 2016             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                       | 70           | 10.5             | 5.6     | 6.3          | 119.0                         | 0.49  | 18.58                | 18.80  | 0.28   | 245          | 2012             |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ              | 150          | 4.8              | 7.3     | 25.5         | 193.5                         | 36.00 | 17.00                | 12.20  | 0.30   | 320          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00  | 8.73                 | 1.90   | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3         | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.00  | 7.46                 | 10.74  | 0.65   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                 | 710          | 23.5             | 20.3    | 83.3         | 617.9                         | 46.43 | 103.75               | 75.27  | 4.26   |              |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ        | 150          | 6.0              | 11.9    | 13.1         | 183.3                         | 38.51 | 67.21                | 42.78  | 3.41   | 371          | 2013             |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                    | 60           | 3.0              | 3.1     | 37.0         | 185.1                         | 0.00  | 10.10                | 6.00   | 0.44   | 415          | 2011             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                 | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 35           | 2.2              | 0.3     | 14.4         | 69.2                          | 0.00  | 5.67                 | 5.99   | 1.26   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                 | 425          | 11.7             | 15.7    | 81.9         | 512.3                         | 39.41 | 115.25               | 65.52  | 5.65   |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 53.6             | 57.8    | 228.7        | 1 655.8                       | 88.86 | 842.64               | 219.94 | 11.47  |              |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 180          | 5.9              | 5.8     | 29.3         | 192.7                         | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 274          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 50           | 3.6              | 4.6     | 22.1         | 144.5                         | 0.00  | 10.95                | 15.30  | 0.91   | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                          | 180/5/12     | 0.2              | 0.0     | 5.5          | 25.0                          | 1.95  | 14.88                | 5.71   | 0.62   | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                   | 427          | 9.7              | 10.4    | 56.9         | 362.2                         | 1.95  | 25.83                | 21.01  | 1.53   |              |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЯБЛОКО                                 | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                   | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                       | 50           | 0.7              | 3.0     | 4.1          | 46.4                          | 2.05  | 12.06                | 9.34   | 0.43   | 45           | 2012             |
| СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ         | 180          | 5.8              | 7.2     | 21.1         | 171.0                         | 7.33  | 30.15                | 5.10   | 0.60   | 136          | 2013             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                | 70           | 7.0              | 7.3     | 1.3          | 98.3                          | 0.47  | 12.49                | 14.89  | 1.39   | 293          | 2016             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ           | 150          | 1.9              | 1.9     | 25.0         | 124.4                         | 8.75  | 32.51                | 16.13  | 0.63   | 322          | 2012             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ              | 180          | 0.0              | 0.0     | 17.3         | 69.2                          | 0.00  | 9.99                 | 1.66   | 0.00   | ТТК №1       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3         | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.00  | 7.46                 | 10.74  | 0.65   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                   | 680          | 18.6             | 19.8    | 89.7         | 608.9                         | 18.60 | 108.71               | 62.14  | 4.60   |              |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150          | 10.1             | 10.1    | 32.6         | 260.7                         | 0.42  | 218.75               | 26.40  | 0.75   | 219          | 2008             |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                       | 50           | 2.2              | 3.0     | 27.9         | 147.2                         | 0.00  | 2.80                 | 0.57   | 0.04   | 584          | 2013             |
| МОЛОКО                                 | 180          | 5.3              | 4.6     | 8.8          | 99.0                          | 0.98  | 192.78               | 21.17  | 0.15   | 434          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                   | 380          | 17.6             | 17.7    | 69.3         | 506.9                         | 1.40  | 414.33               | 48.14  | 0.94   |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 46.3             | 48.3    | 223.7        | 1 515.6                       | 25.95 | 563.27               | 138.49 | 9.07   |              |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ              | 200          | 5.1              | 5.3     | 31.5            | 194.0                         | 0.58  | 126.89               | 42.92  | 1.18   | 273          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ             | 50           | 2.1              | 4.0     | 20.7            | 128.0                         | 10.02 | 10.02                | 6.26   | 0.38   | 2            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                    | 200          | 1.5              | 1.2     | 7.4             | 47.0                          | 0.28  | 59.93                | 9.35   | 0.48   | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:             | 450          | 8.7              | 10.5    | 59.6            | 369.0                         | 10.88 | 196.84               | 58.53  | 2.04   |              |                  |
| II Завтрак                       |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ГРУША                            | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3            | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:             | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3            | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   |              |                  |
| Обед                             |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ    | 60           | 0.9              | 3.0     | 5.4             | 53.0                          | 10.22 | 26.74                | 0.90   | 0.50   | 45           | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ | 200          | 4.8              | 6.8     | 21.4            | 167.0                         | 3.00  | 33.00                | 7.20   | 0.60   | 96           | 2011             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ              | 170          | 8.9              | 8.6     | 28.7            | 217.1                         | 8.50  | 40.40                | 41.98  | 1.70   | 276          | 2012             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7             | 38.7                          | 0.00  | 8.73                 | 1.90   | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3            | 59.4                          | 0.00  | 4.86                 | 5.13   | 1.08   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6            | 50.1                          | 0.00  | 7.46                 | 10.74  | 0.65   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:             | 685          | 18.1             | 18.9    | 88.1            | 585.3                         | 21.72 | 121.19               | 67.85  | 4.53   |              |                  |
| Полдник                          |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ    | 180          | 8.4              | 7.2     | 21.4            | 184.8                         | 3.96  | 18.00                | 0.72   | 0.24   | 250          | 2012             |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                   | 20           | 0.3              | 1.9     | 0.3             | 23.6                          | 0.01  | 7.81                 | 0.74   | 0.02   | 451          | 2013             |
| ПЕЧЕНЬЕ                          | 50           | 3.8              | 4.9     | 37.2            | 208.5                         | 0.00  | 14.50                | 10.00  | 1.05   | 607          | 2013             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)             | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4            | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3            | 59.4                          | 0.00  | 4.86                 | 5.13   | 1.08   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:             | 460          | 14.9             | 14.7    | 88.6            | 551.0                         | 4.87  | 77.44                | 27.34  | 2.93   |              |                  |
| Всего за день:                   |              | 42.1             | 44.5    | 246.6           | 1 551.7                       | 42.47 | 414.47               | 165.72 | 11.50  |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                | 200          | 5.9              | 5.0     | 26.4            | 173.6                         | 0.52  | 113.34               | 101.67 | 3.25   | 254          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                    | 50           | 4.8              | 4.7     | 15.4            | 123.5                         | 0.08  | 111.44               | 1.50   | 0.64   | 3            | 2008             |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                      | 200          | 4.0              | 5.0     | 8.0             | 93.0                          | 0.56  | 110.16               | 23.75  | 0.68   | 382          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 450          | 14.7             | 14.7    | 49.8            | 390.1                         | 1.16  | 334.94               | 126.92 | 4.57   |              |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"       | 200          | 6.0              | 6.7     | 24.0            | 180.7                         | 1.80  | 253.11               | 30.00  | 0.20   | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                 | 200          | 6.0              | 6.7     | 24.0            | 180.7                         | 1.80  | 253.11               | 30.00  | 0.20   |              |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50           | 1.4              | 3.0     | 7.6             | 64.0                          | 1.75  | 8.38                 | 0.63   | 0.25   | 12           | 2012             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                 | 180          | 2.5              | 5.7     | 18.1            | 133.6                         | 9.68  | 39.75                | 15.79  | 0.96   | 145          | 2013             |
| ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ                       | 80           | 11.0             | 6.7     | 2.0             | 111.9                         | 9.00  | 59.95                | 35.80  | 0.97   | 256          | 2011             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                      | 150          | 2.3              | 6.0     | 26.3            | 159.5                         | 28.00 | 101.80               | 10.30  | 0.70   | 139          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180          | 0.1              | 0.0     | 4.6             | 18.9                          | 0.02  | 9.99                 | 3.99   | 0.44   | 393          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2             | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5             | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                 | 680          | 19.9             | 21.8    | 75.3            | 567.6                         | 48.45 | 229.08               | 78.52  | 4.56   |              |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |                 |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ                    | 150          | 3.6              | 9.1     | 26.3            | 201.4                         | 18.20 | 37.53                | 25.60  | 0.50   | 146          | 2012             |
| ЯЙЦО ОТВАРНОЕ                        | 40           | 3.9              | 4.0     | 0.3             | 61.4                          | 0.00  | 19.92                | 1.00   | 0.50   | 213          | 2008             |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА                     | 60           | 4.8              | 3.7     | 36.6            | 204.0                         | 0.00  | 12.40                | 7.80   | 0.50   | 429          | 2011             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)                 | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4            | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537          | 2013             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3            | 59.4                          | 0.00  | 4.86                 | 5.13   | 1.08   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                 | 460          | 14.7             | 17.5    | 92.9            | 600.9                         | 19.10 | 106.98               | 50.28  | 3.12   |              |                  |
| Всего за день:                       |              | 55.3             | 60.7    | 242.0           | 1 739.3                       | 70.51 | 924.11               | 285.72 | 12.45  |              |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ     | 180          | 5.8              | 6.7     | 26.0         | 187.7                         | 0.55  | 124.00               | 44.57  | 1.00   | 272          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                 | 50           | 3.6              | 4.6     | 22.1         | 144.5                         | 0.00  | 10.95                | 15.30  | 0.91   | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                      | 200          | 1.5              | 1.2     | 7.4          | 47.0                          | 0.28  | 59.93                | 9.35   | 0.48   | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:               | 430          | 10.9             | 12.5    | 55.5         | 379.2                         | 0.83  | 194.88               | 69.22  | 2.39   |              |                  |
| II Завтрак                         |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЙОГУРТ                             | 200          | 5.8              | 6.6     | 13.0         | 134.4                         | 1.40  | 265.00               | 15.50  | 0.00   | 535          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 200          | 5.8              | 6.6     | 13.0         | 134.4                         | 1.40  | 265.00               | 15.50  | 0.00   |              |                  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                    | 60           | 1.0              | 3.0     | 6.9          | 59.1                          | 2.97  | 23.84                | 1.35   | 0.75   | 54           | 2012             |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ С КУРИЦЕЙ | 200          | 4.1              | 6.6     | 19.3         | 150.5                         | 4.54  | 32.31                | 10.40  | 1.00   | ТТК №4       |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                      | 180          | 10.4             | 11.5    | 36.4         | 277.8                         | 3.48  | 56.23                | 77.34  | 1.70   | 304          | 2012             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ          | 180          | 0.0              | 0.0     | 17.3         | 69.2                          | 0.00  | 9.99                 | 1.66   | 0.00   | ТТК №1       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3         | 59.4                          | 0.00  | 4.86                 | 5.13   | 1.08   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.00  | 7.46                 | 10.74  | 0.65   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 675          | 19.0             | 21.6    | 102.8        | 666.1                         | 10.99 | 134.69               | 106.62 | 5.18   |              |                  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ             | 70           | 9.0              | 9.0     | 4.0          | 133.0                         | 7.90  | 51.10                | 11.30  | 1.30   | 255          | 2011             |
| ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ            | 150          | 4.8              | 7.3     | 25.5         | 193.5                         | 36.00 | 17.00                | 12.20  | 0.30   | 320          | 2012             |
| СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)               | 180          | 0.5              | 0.4     | 17.4         | 74.7                          | 0.90  | 32.27                | 10.75  | 0.54   | 537          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3         | 59.4                          | 0.00  | 4.86                 | 5.13   | 1.08   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:               | 430          | 16.2             | 17.0    | 59.2         | 460.6                         | 44.80 | 105.23               | 39.38  | 3.22   |              |                  |
| Всего за день:                     |              | 51.9             | 57.7    | 230.5        | 1 640.3                       | 58.02 | 699.80               | 230.72 | 10.79  |              |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                      | 200          | 5.8              | 3.9     | 22.7         | 148.7                         | 0.52  | 119.80               | 33.42  | 1.69   | 270          | 2013             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                          | 50           | 4.2              | 7.4     | 17.2         | 152.4                         | 0.10  | 150.80               | 13.10  | 0.60   | 3            | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                    | 200          | 2.4              | 2.0     | 12.1         | 76.4                          | 1.00  | 61.34                | 7.04   | 1.00   | 432          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                | 450          | 12.4             | 13.3    | 52.0         | 377.5                         | 1.62  | 331.94               | 53.56  | 3.29   |              |                  |
| II Завтрак                                          |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЯБЛОКО                                              | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                | 100          | 0.4              | 0.4     | 7.8          | 37.6                          | 4.00  | 14.40                | 7.20   | 2.00   |              |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                            | 60           | 0.5              | 3.2     | 6.2          | 49.5                          | 1.65  | 18.30                | 0.75   | 0.30   | 40           | 2012             |
| СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ                                 | 200          | 4.8              | 6.7     | 18.4         | 150.0                         | 9.90  | 29.90                | 8.50   | 0.60   | 99           | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ                                  | 70           | 9.2              | 7.6     | 4.5          | 123.5                         | 0.20  | 14.40                | 7.70   | 0.70   | 121          | 2012             |
| КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 150          | 2.5              | 6.3     | 33.0         | 220.3                         | 7.50  | 33.78                | 11.25  | 0.63   | 139          | 2012             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 180          | 0.1              | 0.0     | 4.6          | 18.9                          | 0.02  | 9.99                 | 3.99   | 0.44   | 393          | 2012             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.3         | 49.5                          | 0.00  | 4.05                 | 4.28   | 0.90   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 25           | 1.6              | 0.2     | 10.6         | 50.1                          | 0.00  | 7.46                 | 10.74  | 0.65   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                                | 710          | 20.3             | 24.2    | 87.6         | 661.8                         | 19.27 | 117.88               | 47.21  | 4.22   |              |                  |
| Полдник                                             |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ                                | 200          | 10.0             | 10.6    | 32.6         | 252.1                         | 1.60  | 286.70               | 26.30  | 0.27   | 212          | 2012             |
| ЗЕФИР                                               | 50           | 0.4              | 0.1     | 34.8         | 141.3                         | 0.00  | 12.50                | 3.00   | 0.67   | 607          | 2013             |
| НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"                      | 180          | 5.4              | 6.1     | 21.6         | 162.6                         | 1.62  | 227.80               | 27.00  | 0.18   | 386          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                | 430          | 15.8             | 16.8    | 89.0         | 556.0                         | 3.22  | 527.00               | 56.30  | 1.12   |              |                  |
| Всего за день:                                      |              | 48.9             | 54.7    | 236.4        | 1 632.9                       | 28.11 | 991.22               | 164.27 | 10.63  |              |                  |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал |       | Минеральные вещества |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|-------|----------------------|--------|--------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               |       | С, мг                | Са, мг | Mg, мг |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА 2"                          | 200          | 3.4              | 3.8     | 24.7         | 147.0                         | 2.00  | 228.22               | 1.69   | 0.00   | 190          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 50           | 3.6              | 4.6     | 22.1         | 144.5                         | 0.00  | 10.95                | 15.30  | 0.91   | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 180/5/12     | 0.2              | 0.0     | 5.5          | 25.0                          | 1.95  | 14.88                | 5.71   | 0.62   | 393          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                     | 447          | 7.2              | 8.4     | 52.3         | 316.5                         | 3.95  | 254.05               | 22.70  | 1.53   |              |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ГРУША                                    | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3         | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                     | 100          | 0.4              | 0.4     | 10.3         | 46.4                          | 5.00  | 19.00                | 12.00  | 2.00   |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ   | 50           | 0.6              | 2.5     | 11.9         | 74.2                          | 2.50  | 10.76                | 0.75   | 0.38   | 22           | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180/17       | 4.3              | 5.3     | 12.6         | 115.6                         | 6.36  | 20.16                | 23.84  | 1.29   | 154          | 2013             |
| РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ     | 70           | 9.9              | 4.7     | 1.4          | 87.1                          | 0.47  | 17.49                | 25.60  | 0.23   | 245          | 2012             |
| РИС С ОВОЩАМИ                            | 120/30       | 3.1              | 6.1     | 32.0         | 195.3                         | 1.60  | 11.30                | 12.50  | 0.30   | ТТК №2       |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0.0              | 0.0     | 9.7          | 38.7                          | 0.00  | 8.73                 | 1.90   | 0.00   | 349          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.2          | 39.6                          | 0.00  | 3.24                 | 3.42   | 0.72   | 115          | 2013             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.5          | 40.1                          | 0.00  | 5.97                 | 8.59   | 0.52   | 114          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                     | 707          | 20.5             | 19.0    | 84.3         | 590.6                         | 10.93 | 77.65                | 76.60  | 3.44   |              |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |              |                               |       |                      |        |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 170          | 9.0              | 13.5    | 13.0         | 217.0                         | 0.26  | 151.50               | 11.31  | 0.70   | 214          | 2008             |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                        | 60           | 3.0              | 3.1     | 37.0         | 185.1                         | 0.00  | 10.10                | 6.00   | 0.44   | 415          | 2011             |
| РЯЖЕНКА                                  | 180          | 4.2              | 4.5     | 7.6          | 86.5                          | 0.90  | 233.30               | 25.20  | 0.00   | 435          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 1.9              | 0.3     | 12.3         | 59.4                          | 0.00  | 4.86                 | 5.13   | 1.08   | 115          | 2013             |
| Итого за прием пищи:                     | 440          | 18.1             | 21.4    | 69.9         | 548.0                         | 1.16  | 399.76               | 47.64  | 2.22   |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 46.2             | 49.2    | 216.8        | 1 501.5                       | 21.04 | 750.46               | 158.94 | 9.19   |              |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | С, мг  | Минеральные вещества |          |        |
|------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|--------|----------------------|----------|--------|
|                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     |        | Са, мг               | Mg, мг   | Fe, мг |
| Итого за весь период                     | 492,6            | 528,6   | 2378,2         | 16250,4                             | 448.68 | 7 578.03             | 1 863.65 | 108.83 |
| Среднее значение за период               | 49.3             | 52.9    | 237.8          | 1 625.0                             | 44.87  | 757.80               | 186.37   | 10.88  |
| Содержание белков, жиров,<br>углеводов в | 12.1             | 29.3    | 58.6           |                                     |        |                      |          |        |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| 3-7           | 440     | 140        | 694  | 453     |