|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200 | 4.8 | | 6.1 | 50.1 | 274.0 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 0.04 | | 0.00 | 14.63 | 103.74 | 34.58 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.3 | | 8.4 | 15.1 | 145.9 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.07 | | 0.15 | 8.10 | 27.10 | 9.90 | 0.62 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 121.00 | 90.00 | 14.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **10.0** | | **17.1** | **90.1** | **553.8** | 1.00 | 0.13 | 0.03 | 0.12 | | 0.15 | 143.73 | 220.84 | 58.48 | 2.42 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 6.4 | | 4.5 | 18.6 | 141.0 | 6.00 | 0.16 | 0.00 | 0.21 | | 0.00 | 50.00 | 139.00 | 38.00 | 1.90 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 99 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.5 | | 4.8 | 31.3 | 191.0 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | | 0.00 | 11.00 | 36.00 | 7.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2008 |
| ГУЛЯШ ГОВЯЖЯЖИЙ | 100 | 15.3 | | 17.5 | 3.8 | 234.2 | 1.72 | 0.06 | 0.09 | 0.26 | | 0.00 | 28.01 | 140.42 | 22.92 | 2.17 | 341.48 | 7.03 | 0.00 | 0.05 | 246 | 2011 |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | 100 | 1.6 | | 5.1 | 6.9 | 80.0 | 28.00 | 0.03 | 0.00 | 0.04 | | 0.00 | 45.00 | 37.00 | 21.00 | 1.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 35 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.9 | 115.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.2 | | 0.3 | 27.6 | 130.3 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 12.65 | 46.20 | 18.15 | 1.10 | 70.95 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **855** | **33.2** | | **32.4** | **116.1** | **891.4** | 37.72 | 0.41 | 0.12 | 0.54 | | 0.00 | 153.66 | 402.62 | 111.07 | 8.07 | 412.43 | 7.03 | 0.00 | 0.06 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 5.3 | | 9.9 | 44.6 | 288.0 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | | 0.00 | 12.00 | 44.80 | 7.20 | 0.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 467 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **5.5** | | **10.0** | **59.6** | **348.0** | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.07 | | 0.00 | 17.00 | 52.80 | 11.20 | 1.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **48.7** | | **59.5** | **265.9** | **1 793.3** | 38.72 | 0.64 | 0.15 | 0.73 | | 0.15 | 314.39 | 676.26 | 180.75 | 12.05 | 452.63 | 7.03 | 0.00 | 0.06 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ | 250 | 5.7 | | 4.9 | 21.7 | 155.0 | 1.00 | 0.08 | 0.00 | 0.02 | | 0.00 | 149.00 | 124.00 | 19.00 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 112 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 5.8 | | 9.4 | 15.5 | 170.6 | 0.11 | 0.04 | 0.07 | 0.09 | | 0.08 | 138.30 | 95.45 | 9.15 | 0.46 | 41.55 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0.3 | | 0.1 | 15.2 | 62.0 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.00 | 10.00 | 5.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **507** | **11.8** | | **14.4** | **52.4** | **387.6** | 4.11 | 0.12 | 0.07 | 0.11 | | 0.08 | 295.30 | 229.45 | 33.15 | 2.96 | 41.55 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ | 250 | 2.7 | | 4.1 | 8.9 | 83.0 | 11.00 | 0.03 | 0.00 | 0.20 | | 0.00 | 45.00 | 43.00 | 21.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 75 | 2008 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 150 | 3.6 | | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | | 0.00 | 11.00 | 78.00 | 26.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 150 | 15.7 | | 21.3 | 14.3 | 318.0 | 6.42 | 0.13 | 0.15 | 0.54 | | 0.00 | 44.07 | 170.66 | 36.82 | 2.05 | 556.71 | 9.64 | 0.02 | 0.12 | 292 | 2011 |
| САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 100 | 1.0 | | 10.1 | 2.4 | 105.0 | 14.00 | 0.03 | 0.00 | 0.13 | | 0.00 | 36.00 | 32.00 | 22.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.9 | 115.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.6 | | 0.5 | 23.3 | 112.2 | 0.00 | 0.10 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.90 | 47.85 | 10.45 | 2.20 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **905** | **26.9** | | **40.8** | **114.6** | **939.2** | 33.42 | 0.33 | 0.19 | 0.90 | | 0.00 | 152.97 | 375.51 | 120.27 | 7.65 | 631.51 | 12.72 | 0.02 | 0.12 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ | 100 | 5.1 | | 2.5 | 30.0 | 163.0 | 4.00 | 0.07 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 14.00 | 46.00 | 10.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 451 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **5.3** | | **2.6** | **45.0** | **223.0** | 4.00 | 0.07 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 19.00 | 54.00 | 14.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **43.9** | | **57.8** | **211.9** | **1 549.8** | 41.53 | 0.52 | 0.26 | 1.02 | | 0.08 | 467.27 | 658.96 | 167.42 | 12.61 | 673.06 | 12.72 | 0.02 | 0.13 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 210 | 8.9 | | 12.7 | 34.6 | 288.7 | 0.73 | 0.17 | 0.23 | 0.06 | | 0.15 | 152.45 | 209.67 | 87.96 | 2.65 | 358.32 | 13.93 | 0.00 | 0.01 | 183 | 2011 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ | 50 | 3.0 | | 10.6 | 27.8 | 216.8 | 2.00 | 0.06 | 0.03 | 0.09 | | 0.19 | 12.61 | 35.68 | 13.96 | 0.83 | 67.76 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 1 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 121.00 | 90.00 | 14.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **14.8** | | **25.7** | **87.1** | **639.4** | 3.73 | 0.27 | 0.26 | 0.16 | | 0.34 | 286.06 | 335.35 | 115.92 | 4.48 | 426.08 | 13.93 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ | 250 | 3.9 | | 2.8 | 20.0 | 121.0 | 8.00 | 0.11 | 0.00 | 0.20 | | 0.00 | 23.00 | 64.00 | 25.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 100 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 3.8 | | 6.3 | 25.7 | 175.5 | 12.46 | 0.15 | 0.13 | 0.05 | | 0.09 | 53.80 | 102.96 | 36.37 | 1.47 | 917.04 | 10.26 | 0.00 | 0.05 | 312 | 2011 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ | 100 | 1.6 | | 6.1 | 9.6 | 100.0 | 47.00 | 0.05 | 0.05 | 0.46 | | 0.00 | 35.18 | 33.52 | 16.80 | 0.72 | 146.57 | 1.50 | 0.00 | 0.02 | 49 | 2011 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ | 55 | 9.6 | | 9.4 | 2.1 | 131.5 | 0.43 | 0.06 | 0.07 | 0.03 | | 0.08 | 29.22 | 134.12 | 30.53 | 0.52 | 256.59 | 90.05 | 0.01 | 0.38 | 230 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.9 | 115.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.2 | | 0.3 | 27.6 | 130.3 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 12.65 | 46.20 | 18.15 | 1.10 | 70.95 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **840** | **23.3** | | **25.2** | **112.9** | **773.3** | 69.89 | 0.47 | 0.28 | 0.74 | | 0.17 | 160.85 | 384.80 | 130.85 | 5.81 | 1 391.1 5 | 101.81 | 0.01 | 0.46 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 100 | 6.1 | | 11.5 | 37.8 | 278.6 | 0.00 | 0.08 | 0.05 | 0.04 | | 0.15 | 16.44 | 53.10 | 9.32 | 0.63 | 79.02 | 1.39 | 0.02 | 0.01 | 401 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6.3** | | **11.6** | **52.8** | **338.6** | 0.00 | 0.08 | 0.05 | 0.04 | | 0.15 | 21.44 | 61.10 | 13.32 | 1.63 | 79.02 | 1.39 | 0.02 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **44.4** | | **62.5** | **252.8** | **1 751.3** | 73.62 | 0.82 | 0.59 | 0.94 | | 0.66 | 468.35 | 781.25 | 260.09 | 11.92 | 1 896.2 5 | 117.13 | 0.03 | 0.49 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ С ИЗЮМОМ | 250 | 9.4 | | 12.4 | 43.5 | 324.2 | 0.64 | 0.22 | 0.19 | 0.06 | | 0.12 | 166.25 | 251.62 | 68.25 | 2.12 | 423.13 | 13.21 | 0.00 | 0.04 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 5.8 | | 8.8 | 15.1 | 163.1 | 0.11 | 0.06 | 0.08 | 0.09 | | 0.08 | 139.50 | 101.15 | 15.15 | 0.76 | 52.65 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0.3 | | 0.1 | 15.2 | 62.0 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.00 | 10.00 | 5.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **507** | **15.5** | | **21.2** | **73.8** | **549.3** | 3.75 | 0.28 | 0.27 | 0.15 | | 0.20 | 313.75 | 362.77 | 88.40 | 3.88 | 475.78 | 13.21 | 0.00 | 0.05 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ФАСОЛЕВЫЙ | 250 | 5.3 | | 5.5 | 18.7 | 147.0 | 6.25 | 0.15 | 0.07 | 0.25 | | 0.00 | 53.74 | 125.35 | 36.41 | 1.77 | 547.21 | 3.43 | 0.01 | 0.04 | 102 | 2011 |
| РАГУ ИЗ КУРИЦЫ | 100 | 8.5 | | 10.9 | 8.6 | 167.2 | 4.37 | 0.06 | 0.08 | 0.15 | | 0.00 | 14.92 | 92.36 | 19.21 | 1.14 | 358.33 | 5.27 | 0.01 | 0.06 | 309 | 2008 |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.5 | | 4.8 | 31.3 | 191.0 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | | 0.00 | 11.00 | 36.00 | 7.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2008 |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 100 | 1.8 | | 6.2 | 10.0 | 104.0 | 7.48 | 0.07 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 15.06 | 45.94 | 18.19 | 0.77 | 349.10 | 2.70 | 0.00 | 0.02 | 42 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.6 | | 0.5 | 23.3 | 112.2 | 0.00 | 0.10 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.90 | 47.85 | 10.45 | 2.20 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **855** | **25.0** | | **28.0** | **106.9** | **781.4** | 18.10 | 0.44 | 0.23 | 0.43 | | 0.00 | 109.62 | 355.50 | 95.26 | 7.68 | 1 329.4 4 | 14.48 | 0.02 | 0.12 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 4.5 | | 5.9 | 44.6 | 250.2 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | | 0.00 | 17.40 | 54.00 | 12.00 | 1.26 | 66.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| РЯЖЕНКА | 200 | 6.0 | | 2.0 | 8.4 | 80.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 248.00 | 184.00 | 28.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **260** | **10.5** | | **7.9** | **53.0** | **330.2** | 1.00 | 0.09 | 0.03 | 0.01 | | 0.00 | 265.40 | 238.00 | 40.00 | 1.26 | 66.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.0** | | **57.1** | **233.7** | **1 660.8** | 22.85 | 0.81 | 0.53 | 0.59 | | 0.20 | 688.77 | 956.27 | 223.66 | 12.82 | 1 871.2 2 | 27.69 | 0.02 | 0.17 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 7.4 | | 10.0 | 33.3 | 252.8 | 1.61 | 0.10 | 0.00 | 0.06 | | 0.00 | 170.66 | 141.68 | 24.15 | 1.61 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.3 | | 8.4 | 15.1 | 145.9 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.07 | | 0.15 | 8.10 | 27.10 | 9.90 | 0.62 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 121.00 | 90.00 | 14.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **12.7** | | **20.9** | **73.3** | **532.6** | 2.61 | 0.19 | 0.03 | 0.14 | | 0.15 | 299.76 | 258.78 | 48.05 | 3.23 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ | 250 | 9.2 | | 4.6 | 12.1 | 127.0 | 1.00 | 0.03 | 0.00 | 0.02 | | 0.00 | 15.00 | 85.00 | 17.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2.9 | | 4.8 | 23.8 | 150.1 | 12.00 | 0.14 | 0.10 | 0.03 | | 0.08 | 23.27 | 80.12 | 32.30 | 1.40 | 853.25 | 7.50 | 0.00 | 0.05 | 310 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 50 | 7.8 | | 11.0 | 2.9 | 146.8 | 0.76 | 0.02 | 0.05 | 0.02 | | 0.00 | 15.27 | 73.21 | 10.13 | 1.05 | 176.27 | 4.27 | 0.00 | 0.02 | 375 | 1996 |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 100 | 1.3 | | 5.0 | 11.8 | 98.3 | 2.01 | 0.05 | 0.06 | 1.94 | | 0.00 | 47.36 | 49.64 | 33.63 | 0.90 | 198.57 | 4.85 | 0.00 | 0.05 | 41 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.2 | | 0.3 | 27.6 | 130.3 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 12.65 | 46.20 | 18.15 | 1.10 | 70.95 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **805** | **25.7** | | **25.8** | **93.2** | **712.5** | 15.77 | 0.33 | 0.24 | 2.01 | | 0.08 | 118.55 | 342.17 | 115.21 | 6.65 | 1 299.0 4 | 16.62 | 0.00 | 0.13 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 4.5 | | 5.9 | 44.6 | 250.2 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.01 | | 0.00 | 17.40 | 54.00 | 12.00 | 1.26 | 66.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| КЕФИР | 200 | 6.0 | | 0.2 | 8.0 | 62.0 | 2.00 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 252.00 | 196.00 | 30.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **260** | **10.5** | | **6.1** | **52.6** | **312.2** | 2.00 | 0.13 | 0.03 | 0.01 | | 0.00 | 269.40 | 250.00 | 42.00 | 1.26 | 66.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **48.8** | | **52.8** | **219.1** | **1 557.3** | 20.38 | 0.65 | 0.30 | 2.16 | | 0.23 | 687.71 | 850.95 | 205.26 | 11.14 | 1 405.2 4 | 16.62 | 0.00 | 0.13 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 6.3 | | 10.1 | 34.8 | 256.0 | 1.61 | 0.06 | 0.00 | 0.06 | | 0.00 | 172.27 | 170.66 | 37.03 | 1.61 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.3 | | 8.4 | 15.1 | 145.9 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.07 | | 0.15 | 8.10 | 27.10 | 9.90 | 0.62 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 121.00 | 90.00 | 14.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **11.5** | | **21.1** | **74.7** | **535.8** | 2.61 | 0.15 | 0.03 | 0.14 | | 0.15 | 301.37 | 287.76 | 60.93 | 3.23 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 200 | 5.1 | | 3.6 | 14.9 | 112.8 | 4.80 | 0.13 | 0.00 | 0.17 | | 0.00 | 40.00 | 111.20 | 30.40 | 1.52 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 99 | 2008 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 100 | 5.7 | | 4.6 | 25.9 | 167.9 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 0.02 | | 0.00 | 12.32 | 135.52 | 90.86 | 3.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 181 | 2008 |
| МЯСО С ПОДЛИВОЙ | 50/50 | 8.7 | | 13.0 | 5.6 | 173.0 | 0.98 | 0.04 | 0.05 | 0.03 | | 0.00 | 8.09 | 77.04 | 11.55 | 1.19 | 186.73 | 3.68 | 0.00 | 0.02 | 259 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ | 60 | 0.9 | | 3.1 | 5.3 | 53.0 | 10.32 | 0.01 | 0.03 | 0.02 | | 0.00 | 26.72 | 14.81 | 7.94 | 0.48 | 103.16 | 1.42 | 0.00 | 0.00 | 45 | 2011 |
| КОМПОТ ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.9 | 115.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.6 | | 0.5 | 23.3 | 112.2 | 0.00 | 0.10 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.90 | 47.85 | 10.45 | 2.20 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **24.3** | | **25.0** | **102.9** | **733.8** | 18.10 | 0.43 | 0.12 | 0.24 | | 0.00 | 104.03 | 390.42 | 155.20 | 9.47 | 364.69 | 8.18 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ | 50 | 1.4 | | 1.7 | 38.7 | 177.0 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 8.00 | 18.00 | 5.00 | 0.75 | 70.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 4.80 | 0.03 | 0.07 | 0.10 | | 0.00 | 9.00 | 27.00 | 21.60 | 0.36 | 304.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **2.0** | | **1.7** | **70.7** | **308.9** | 4.80 | 0.05 | 0.09 | 0.10 | | 0.00 | 17.00 | 45.00 | 26.60 | 1.11 | 374.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **37.8** | | **47.7** | **248.3** | **1 578.6** | 25.51 | 0.63 | 0.24 | 0.48 | | 0.15 | 422.40 | 723.18 | 242.73 | 13.81 | 778.89 | 8.18 | 0.00 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 8.2 | | 12.1 | 30.4 | 262.4 | 1.61 | 0.16 | 0.00 | 0.06 | | 0.00 | 188.37 | 235.06 | 66.01 | 3.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 5.8 | | 8.8 | 15.1 | 163.1 | 0.11 | 0.06 | 0.08 | 0.09 | | 0.08 | 139.50 | 101.15 | 15.15 | 0.76 | 52.65 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 3 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 121.00 | 90.00 | 14.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **16.9** | | **23.3** | **70.3** | **559.5** | 2.72 | 0.26 | 0.08 | 0.16 | | 0.08 | 448.87 | 426.21 | 95.16 | 4.98 | 52.65 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ | 250 | 2.7 | | 4.1 | 8.9 | 83.0 | 11.00 | 0.03 | 0.00 | 0.20 | | 0.00 | 45.00 | 43.00 | 21.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 75 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 150 | 17.9 | | 13.7 | 27.7 | 306.0 | 11.00 | 0.08 | 0.00 | 0.22 | | 0.00 | 37.00 | 188.00 | 37.00 | 12.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 311 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.0 | | 3.2 | 5.5 | 54.4 | 5.27 | 0.04 | 0.04 | 0.20 | | 0.00 | 16.17 | 27.97 | 12.29 | 0.52 | 195.72 | 1.97 | 0.00 | 0.01 | 25 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.9 | 115.0 | 2.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 7.00 | 4.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.2 | | 0.3 | 27.6 | 130.3 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 12.65 | 46.20 | 18.15 | 1.10 | 70.95 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **26.0** | | **21.5** | **97.6** | **688.7** | 29.27 | 0.25 | 0.07 | 0.62 | | 0.00 | 117.82 | 309.17 | 92.44 | 15.62 | 266.67 | 1.97 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ | 250 | 4.6 | | 4.8 | 19.7 | 141.0 | 1.00 | 0.06 | 0.00 | 0.02 | | 0.00 | 146.00 | 129.00 | 23.00 | 1.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 113 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.2 | | 0.3 | 27.6 | 130.3 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 12.65 | 46.20 | 18.15 | 1.10 | 70.95 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **9.0** | | **5.2** | **62.3** | **331.3** | 1.00 | 0.15 | 0.03 | 0.02 | | 0.00 | 163.65 | 183.20 | 45.15 | 3.50 | 70.95 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.9** | | **50.1** | **230.2** | **1 579.4** | 32.99 | 0.66 | 0.18 | 0.80 | | 0.08 | 730.34 | 918.58 | 232.75 | 24.10 | 390.27 | 1.97 | 0.00 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 9.0 | | 11.1 | 39.3 | 294.6 | 1.61 | 0.19 | 0.00 | 0.06 | | 0.00 | 177.10 | 222.18 | 57.96 | 3.22 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 189 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 50 | 3.0 | | 10.6 | 27.8 | 216.8 | 2.00 | 0.06 | 0.03 | 0.09 | | 0.19 | 12.61 | 35.68 | 13.96 | 0.83 | 67.76 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 1 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0.3 | | 0.1 | 15.2 | 62.0 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.00 | 10.00 | 5.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **507** | **12.3** | | **21.8** | **82.2** | **573.4** | 6.61 | 0.25 | 0.03 | 0.15 | | 0.19 | 197.71 | 267.86 | 76.92 | 5.05 | 67.76 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250 | 9.9 | | 9.4 | 17.9 | 195.5 | 9.00 | 0.12 | 0.12 | 0.22 | | 0.06 | 37.09 | 132.24 | 36.27 | 2.15 | 763.12 | 9.34 | 0.00 | 0.06 | 104 | 2011 |
| ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ | 150 | 3.6 | | 4.6 | 37.7 | 206.0 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | | 0.00 | 11.00 | 78.00 | 26.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 323 | 2008 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ | 100 | 12.0 | | 12.0 | 4.1 | 172.3 | 11.05 | 0.05 | 0.00 | 0.07 | | 0.00 | 29.25 | 116.35 | 21.45 | 1.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 262 | 2008 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | | 6.1 | 4.4 | 76.3 | 5.57 | 0.02 | 0.01 | 0.12 | | 0.00 | 16.10 | 23.53 | 10.48 | 0.48 | 167.20 | 2.12 | 0.00 | 0.00 | 67 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.6 | | 0.5 | 23.3 | 112.2 | 0.00 | 0.10 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.90 | 47.85 | 10.45 | 2.20 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **815** | **30.2** | | **32.6** | **102.4** | **822.2** | 25.62 | 0.32 | 0.17 | 0.44 | | 0.06 | 108.34 | 405.97 | 108.65 | 8.38 | 1 005.1 2 | 14.54 | 0.00 | 0.06 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С МЯСОМ | 100 | 10.5 | | 7.2 | 30.9 | 230.2 | 0.00 | 0.08 | 0.05 | 0.02 | | 0.04 | 13.43 | 93.21 | 13.21 | 1.34 | 115.16 | 2.86 | 0.00 | 0.02 | 451 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200/50/15 | 1.5 | | 1.2 | 17.1 | 85.4 | 0.28 | 0.01 | 0.07 | 0.01 | | 0.00 | 59.74 | 39.71 | 8.97 | 0.41 | 86.31 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **365** | **12.0** | | **8.4** | **47.9** | **315.6** | 0.28 | 0.09 | 0.12 | 0.03 | | 0.04 | 73.17 | 132.92 | 22.18 | 1.75 | 201.47 | 7.36 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **54.5** | | **62.8** | **232.5** | **1 711.2** | 32.51 | 0.66 | 0.32 | 0.62 | | 0.29 | 379.22 | 806.75 | 207.75 | 15.18 | 1 274.3 5 | 21.90 | 0.00 | 0.09 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ | 200 | 8.3 | | 9.2 | 39.4 | 273.5 | 1.29 | 0.18 | 0.00 | 0.05 | | 0.00 | 129.00 | 197.37 | 52.89 | 2.58 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.3 | | 9.1 | 15.5 | 153.4 | 0.00 | 0.03 | 0.02 | 0.07 | | 0.15 | 6.90 | 21.40 | 3.90 | 0.32 | 29.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 121.00 | 90.00 | 14.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **13.5** | | **20.8** | **79.7** | **560.9** | 2.29 | 0.25 | 0.02 | 0.13 | | 0.15 | 256.90 | 308.77 | 70.79 | 3.90 | 29.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ПЕРЛОВЫЙ | 200 | 3.2 | | 3.0 | 14.8 | 99.5 | 0.26 | 0.04 | 0.07 | 0.02 | | 0.03 | 67.95 | 84.09 | 13.16 | 0.40 | 104.54 | 4.56 | 0.01 | 0.01 | 103 | 2012 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.7 | | 5.9 | 38.8 | 223.4 | 0.00 | 0.03 | 0.03 | 0.03 | | 0.10 | 28.43 | 76.11 | 27.86 | 0.58 | 56.27 | 0.76 | 0.01 | 0.03 | 304 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 50/30 | 8.1 | | 13.4 | 3.2 | 165.8 | 0.30 | 0.03 | 0.05 | 0.04 | | 0.00 | 18.05 | 73.44 | 8.80 | 0.67 | 81.48 | 2.52 | 0.01 | 0.05 | 312 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 60 | 1.1 | | 3.0 | 8.3 | 64.2 | 2.98 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 27.80 | 29.45 | 14.91 | 0.97 | 214.41 | 5.21 | 0.00 | 0.01 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.6 | | 0.1 | 31.7 | 131.0 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 21.00 | 23.00 | 16.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ ПЩЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.2 | | 0.3 | 27.6 | 130.3 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 12.65 | 46.20 | 18.15 | 1.10 | 70.95 | 0.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **745** | **20.9** | | **25.7** | **124.4** | **814.2** | 3.54 | 0.22 | 0.21 | 0.10 | | 0.13 | 175.88 | 332.29 | 98.88 | 4.42 | 527.65 | 13.05 | 0.03 | 0.11 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 80 | 6.1 | | 10.4 | 47.8 | 308.3 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.01 | | 0.04 | 14.18 | 50.90 | 9.12 | 0.58 | 78.63 | 1.19 | 0.02 | 0.01 | 424 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 185/15 | 0.2 | | 0.1 | 15.0 | 60.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.00 | 8.00 | 4.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **6.3** | | **10.5** | **62.8** | **368.3** | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.01 | | 0.04 | 19.18 | 58.90 | 13.12 | 1.58 | 78.63 | 1.19 | 0.02 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **40.6** | | **57.0** | **266.9** | **1 743.4** | 5.83 | 0.55 | 0.27 | 0.24 | | 0.32 | 451.96 | 699.96 | 182.79 | 9.90 | 635.38 | 14.24 | 0.05 | 0.12 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 250 | 11.0 | | 11.4 | 43.3 | 320.4 | 1.61 | 0.23 | 0.00 | 0.06 | | 0.00 | 156.17 | 284.97 | 136.85 | 4.83 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 184 | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ | 40 | 2.3 | | 8.4 | 15.1 | 145.9 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.07 | | 0.15 | 8.10 | 27.10 | 9.90 | 0.62 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2.9 | | 2.5 | 24.8 | 134.0 | 1.00 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | | 0.00 | 121.00 | 90.00 | 14.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 433 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **16.2** | | **22.4** | **83.2** | **600.2** | 2.61 | 0.32 | 0.03 | 0.14 | | 0.15 | 285.27 | 402.07 | 160.75 | 6.45 | 40.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП ЧЕЧЕВИЧНЫЙ | 250 | 4.1 | | 2.9 | 17.8 | 113.8 | 6.60 | 0.13 | 0.07 | 0.20 | | 0.00 | 35.31 | 85.82 | 29.39 | 1.97 | 531.41 | 4.55 | 0.00 | 0.03 | 101 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | | 5.3 | 21.4 | 146.3 | 10.38 | 0.12 | 0.12 | 0.04 | | 0.08 | 44.87 | 85.83 | 30.32 | 1.22 | 764.26 | 8.54 | 0.00 | 0.04 | 312 | 2011 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 50 | 7.8 | | 11.3 | 2.7 | 148.3 | 0.49 | 0.02 | 0.05 | 0.01 | | 0.00 | 20.08 | 73.82 | 9.79 | 1.05 | 164.89 | 4.27 | 0.00 | 0.02 | 250 | 2011 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1.4 | | 10.1 | 6.6 | 123.0 | 15.00 | 0.02 | 0.00 | 0.25 | | 0.00 | 38.00 | 36.00 | 19.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 51 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 185/15/7 | 0.3 | | 0.1 | 15.2 | 62.0 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.00 | 10.00 | 5.00 | 1.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 55 | 3.6 | | 0.5 | 23.3 | 112.2 | 0.00 | 0.10 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.90 | 47.85 | 10.45 | 2.20 | 74.80 | 3.08 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **812** | **20.4** | | **30.1** | **87.1** | **705.6** | 35.47 | 0.39 | 0.28 | 0.50 | | 0.08 | 156.16 | 339.32 | 103.95 | 8.44 | 1 535.3 6 | 20.44 | 0.00 | 0.09 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ | 100 | 6.1 | | 11.5 | 37.8 | 278.6 | 0.00 | 0.08 | 0.05 | 0.04 | | 0.15 | 16.44 | 53.10 | 9.32 | 0.63 | 79.02 | 1.39 | 0.02 | 0.01 | 401 | 2011 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.1 | | 0.0 | 26.9 | 110.2 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 13.65 | 8.22 | 4.45 | 0.11 | 26.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 350 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **6.2** | | **11.5** | **64.7** | **388.8** | 1.20 | 0.08 | 0.05 | 0.04 | | 0.15 | 30.09 | 61.32 | 13.77 | 0.74 | 105.33 | 1.39 | 0.02 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **42.8** | | **64.0** | **235.0** | **1 694.6** | 39.28 | 0.79 | 0.36 | 0.68 | | 0.38 | 471.52 | 802.71 | 278.47 | 15.63 | 1 680.8 9 | 21.83 | 0.02 | 0.10 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *ЧОУ "Начальная школа "Гармония"* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** | |
| Итого за весь период | | 464,5 | | 571,2 | 2396,3 | | 16619,7 | | 333.22 | 6.73 | 3.20 | 8.26 | 2.54 | 5 081.93 | 7 874.87 | 2 181.67 | 139.16 | 11 058.18 | 249.31 | 0.14 | 1.35 | |
| Среднее значение за период | | 46.5 | | 57.1 | 239.6 | | 1 662.0 | | 33.32 | 0.67 | 0.32 | 0.83 | 0.25 | 508.19 | 787.49 | 218.17 | 13.92 | 1 105.82 | 24.93 | 0.01 | 0.14 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 11.2 | | 30.9 | 57.9 | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | | **Полдник** | |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-11 лет | 483 | | 806 | | | 310 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.