



МЕНЮ

3-7 года (Сад)

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|--|--|--|---|--|--|---|--|--|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ 200 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 200 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 180 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 150 | КАША "ДРУЖБА" 200 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 | КАША "ЯНТАРНАЯ" 200 |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180 | ВАРЕНЬЕ 40 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 180 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 180 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 180 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 50 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | ЧАЙ ЧЕРНЫЙ 180 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 50 | БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ 50 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 50 | БАТОН 25 |
| | | | БАТОН 25 | БАТОН 25 | | | БАТОН 25 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 | КЕФИР 180 | СОК ВИШНЕВЫЙ 180 | КИСЛОМОЛ. ПРОД. С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% 180 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ 180 | КЕФИР С САХАРОМ 180 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 180 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 | КЕФИР 180 | КИСЛОМОЛ. ПРОД. С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% 180 |
| Обед | | | | | | | | | |
| ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60 | САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ 60 | САЛАТ ОВОЩНОЙ С ПОМИДОРАМИ 60 | ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 60 | ИКРА МОРКОВНАЯ 60 | САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60 |
| УХА РЫБАЦКАЯ 180 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 | СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 180 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ НЯ МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200 | СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 180 | СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200 | РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 200 | СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 200 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ 70 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70 | СУФЛЕ ИЗ КУР 70 | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70 | ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ 70 | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ 200 | КНЕЛИ РЫБНЫЕ 60 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ 150 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ 150 | РАГУ ОВОЩНОЕ 150 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР) 150 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 180 | КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ ЗАМОРОЖЕННОЙ 200 | СОУС СМЕТАННЫЙ 30 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 |
| | | | | | | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 35 | | |
| Полдник | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ 45 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ 50 | ПЕЧЕНЬЕ 50 | КЕКС СТОЛИЧНЫЙ 50 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 50 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ 45 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ 50 | ПЕЧЕНЬЕ 50 | ШАНЕЖКА ОТРУШАМИ 50 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 180 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7/5 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 200 | КЕФИР С САХАРОМ 200 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 200 | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200 | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100 | КИСЛОМОЛ. ПРОД. С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% 180 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180/7/5 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 200 | КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ 180 |
| ГРУША СВЕЖАЯ 100 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100 | | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 180 | | БАНАН СВЕЖИЙ 100 | | |

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

3-7 года (Сад)

| Наименование | Норма на 1 чел. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Факт. за 10 дней | Факт. за день | Выполнение, % |
|-----------------------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------------------|---------------|---------------|
| Пищевые вещества и энергия | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки, г | 54 | 39,1 | 40,3 | 41,6 | 41 | 40 | 43,1 | 38,9 | 42,2 | 39,7 | 38,6 | 404,5 | 40,4 | 75 |
| Жиры, г | 60 | 48,1 | 43,7 | 46,7 | 40,1 | 45 | 46,9 | 44,7 | 46,8 | 48 | 42,1 | 452,1 | 45,2 | 75 |
| Углеводы, г | 261 | 190,5 | 194,4 | 200 | 187,5 | 198,8 | 196 | 192,6 | 202,1 | 199,6 | 189,2 | 1950,7 | 195,1 | 75 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1800 | 1342,4 | 1327,6 | 1417,4 | 1300,9 | 1334,9 | 1389,7 | 1302,2 | 1389,2 | 1367 | 1297,9 | 13469,2 | 1346,9 | 75 |
| Витамины | | | | | | | | | | | | | | |
| В1, мг | 0,9 | 0,7 | 0,6 | 0,5 | 1,3 | 0,4 | 0,4 | 0,9 | 0,5 | 0,4 | 0,9 | 6,6 | 0,7 | 75 |
| С, мг | 50 | 27 | 32,9 | 54,4 | 40,6 | 21,7 | 30,6 | 25,6 | 41,7 | 61,1 | 40,4 | 376,0 | 37,6 | 75 |
| А, мг | 0,5 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,3 | 0,4 | 0,3 | 0,6 | 0,5 | 0,3 | 0,4 | 4,0 | 0,4 | 75 |
| Д, мкг | 0,01 | 0,01 | | | 0,01 | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | 0,06 | 0,01 | 75 |
| В2, мг | 1,0 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 0,6 | 1 | 7,6 | 0,8 | 75 |
| Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | |
| Са, мг | 900 | 685,5 | 565,8 | 668,6 | 758,3 | 471,1 | 794,4 | 508,1 | 674,3 | 896,7 | 758,6 | 6781,4 | 678,1 | 75 |
| Мg, мг | 200 | 132,1 | 113,2 | 161,1 | 132,4 | 107,4 | 144,8 | 118,9 | 150,8 | 119,4 | 120,6 | 1300,7 | 130,1 | 75 |
| Р, мг | 800 | 491,2 | 613,3 | 755,1 | 724 | 636,4 | 566 | 716,2 | 405 | 399,8 | 730,1 | 6037,1 | 603,7 | 75 |
| Fe, мг | 10 | 10,4 | 5 | 11,2 | 6,6 | 7,3 | 8,3 | 6,7 | 9,1 | 8,3 | 7,6 | 80,5 | 8,0 | 75 |
| К, мг | 600 | 432,7 | 600,7 | 550,6 | 392 | 361,8 | 411,2 | 523,3 | 361,1 | 431,5 | 422 | 4486,9 | 448,7 | 75 |
| І, мкг | 0,1 | 0,1 | | 0,1 | 0,1 | | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | 0,1 | 0,7 | 0,1 | 75 |
| F, мг | 2,0 | 1,1 | 2,1 | 1 | 2,6 | 0,7 | 2,6 | 0,9 | 1,4 | 1 | 1,1 | 14,5 | 1,4 | 75 |
| Se, мкг | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,21 | 0,02 | 75 |



1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мкг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ | 200 | 4.5 | 2.1 | 30.6 | 159.7 | 0.16 | 0.71 | 0.04 | 0.00 | 0.11 | 177.27 | 26.25 | 99.43 | 0.46 | 38.07 | 0.01 | 0.53 | 0.00 | 182 | 2011 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.05 | 1.04 | 0.03 | 0.00 | 0.11 | 204.00 | 8.40 | 80.00 | 0.16 | 52.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2012 | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 4.1 | 5.3 | 14.7 | 123.0 | 0.00 | 0.10 | 0.03 | 0.01 | 0.03 | 132.00 | 1.53 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 13.7 | 13.0 | 53.5 | 387.5 | 0.21 | 1.85 | 0.10 | 0.01 | 0.25 | 513.27 | 36.18 | 179.43 | 0.69 | 90.07 | 0.02 | 0.53 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.01 | 0.96 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.56 | 4.32 | 7.56 | 1.29 | 24.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.01 | 0.96 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.56 | 4.32 | 7.56 | 1.29 | 24.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТОМАТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 60 | 0.6 | 0.1 | 2.2 | 14.0 | 0.03 | 6.00 | 0.09 | 0.00 | 0.03 | 7.41 | 10.80 | 13.29 | 0.34 | 151.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 | |
| УХА РЫБАЦКАЯ | 180 | 2.4 | 3.1 | 11.1 | 81.9 | 0.00 | 9.15 | 0.05 | 0.00 | 0.06 | 30.08 | 4.15 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 157 | 2013 | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 9.5 | 13.7 | 14.4 | 204.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 12.58 | 17.93 | 126.68 | 1.58 | 0.00 | 0.02 | 0.26 | 0.00 | 282 | 2012 | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3.5 | 9.6 | 23.4 | 193.2 | 0.08 | 1.78 | 0.08 | 0.00 | 0.08 | 40.53 | 23.75 | 48.36 | 0.79 | 19.18 | 0.01 | 0.15 | 0.00 | 344 | 2012 | |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.0 | 55.2 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 19.90 | 3.75 | 11.62 | 0.25 | 24.49 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 20.2 | 27.1 | 90.1 | 673.2 | 0.20 | 18.13 | 0.22 | 0.00 | 0.38 | 121.09 | 74.08 | 245.35 | 5.31 | 225.87 | 0.03 | 0.53 | 0.02 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ | 45 | 3.6 | 7.6 | 11.6 | 128.5 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.05 | 9.82 | 5.06 | 33.64 | 0.33 | 54.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 467 | 2012 | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/7/5 | 0.2 | 0.0 | 7.1 | 30.3 | 0.00 | 0.82 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.74 | 6.13 | 8.39 | 0.78 | 33.54 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 | |
| ГРУША СВЕЖАЯ | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 0.21 | 5.26 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 20.00 | 6.32 | 16.84 | 2.02 | 5.26 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 338 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 337 | 4.2 | 7.9 | 28.7 | 204.4 | 0.26 | 6.08 | 0.03 | 0.00 | 0.09 | 43.56 | 17.51 | 58.87 | 3.13 | 92.80 | 0.02 | 0.04 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 39.0 | 48.2 | 190.5 | 1342.5 | 0.68 | 27.02 | 0.35 | 0.01 | 0.73 | 685.48 | 132.09 | 491.21 | 10.42 | 432.74 | 0.07 | 1.10 | 0.02 | | | |



2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Ф, мг | | | Se, мкг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 9.7 | 9.6 | 32.3 | 258.2 | 0.06 | 0.17 | 0.07 | 0.00 | 0.16 | 104.81 | 14.70 | 120.30 | 0.35 | 73.06 | 0.01 | 0.55 | 0.00 | 214 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.1 | 20.8 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 10.61 | 4.13 | 4.45 | 0.44 | 15.62 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 50 | 2.5 | 6.1 | 24.4 | 162.2 | 0.03 | 0.04 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 8.19 | 2.25 | 21.42 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 380 | 12.3 | 15.7 | 61.8 | 441.2 | 0.09 | 0.23 | 0.10 | 0.00 | 0.20 | 123.61 | 21.08 | 146.17 | 0.80 | 88.68 | 0.01 | 0.55 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 0.08 | 1.40 | 0.05 | 0.00 | 0.24 | 280.00 | 8.00 | 90.00 | 0.20 | 52.00 | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 401 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 0.08 | 1.40 | 0.05 | 0.00 | 0.24 | 280.00 | 8.00 | 90.00 | 0.20 | 52.00 | 0.02 | 0.04 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 60 | 2.1 | 4.7 | 8.0 | 68.4 | 0.02 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.66 | 11.88 | 17.40 | 0.45 | 53.60 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 31 | 2012 | |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 3.8 | 6.3 | 17.6 | 142.3 | 0.07 | 0.89 | 0.08 | 0.00 | 0.07 | 15.99 | 14.03 | 93.63 | 0.11 | 109.40 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 111 | 2011 | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70 | 4.4 | 4.3 | 15.4 | 118.3 | 0.22 | 1.97 | 0.07 | 0.00 | 0.21 | 16.36 | 14.79 | 98.49 | 0.12 | 10.20 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 256 | 2008 | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 4.9 | 5.5 | 17.2 | 137.8 | 0.04 | 16.89 | 0.06 | 0.00 | 0.05 | 67.83 | 18.45 | 79.13 | 0.42 | 107.66 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 336 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 10.4 | 44.3 | 0.01 | 7.80 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.96 | 3.67 | 3.55 | 0.89 | 86.81 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 19.3 | 21.4 | 94.6 | 635.1 | 0.44 | 29.95 | 0.21 | 0.00 | 0.39 | 136.39 | 76.52 | 337.60 | 3.54 | 398.37 | 0.02 | 1.46 | 0.02 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ | 50 | 3.2 | 2.1 | 21.2 | 115.8 | 0.04 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | 0.02 | 9.00 | 3.25 | 30.67 | 0.35 | 37.20 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 406.1 | 2011 | |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0.3 | 0.1 | 9.7 | 43.0 | 0.01 | 1.20 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 16.80 | 4.32 | 8.90 | 0.11 | 24.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 375 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3.5 | 2.2 | 30.9 | 158.8 | 0.05 | 1.29 | 0.04 | 0.00 | 0.02 | 25.80 | 7.57 | 39.57 | 0.46 | 61.69 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 40.2 | 43.7 | 194.3 | 1 327.6 | 0.66 | 32.87 | 0.40 | 0.00 | 0.85 | 565.80 | 113.17 | 613.34 | 5.00 | 600.74 | 0.05 | 2.07 | 0.02 | | | |



3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Ф, мг | | | Se, мкг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 5.3 | 5.1 | 24.8 | 156.1 | 0.22 | 0.41 | 0.03 | 0.00 | 0.15 | 94.21 | 27.83 | 176.70 | 2.00 | 224.30 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 184 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | 2.8 | 10.1 | 81.0 | 0.04 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.10 | 197.34 | 1.93 | 59.00 | 0.32 | 19.74 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 513 | 2013 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2.8 | 11.3 | 19.3 | 191.8 | 0.03 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.03 | 8.63 | 4.88 | 26.77 | 0.30 | 36.38 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 11.1 | 19.2 | 54.2 | 428.9 | 0.29 | 0.88 | 0.11 | 0.00 | 0.28 | 300.18 | 34.64 | 262.47 | 2.62 | 280.42 | 0.00 | 0.36 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 180 | 1.3 | 0.4 | 20.5 | 91.8 | 0.01 | 0.96 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.56 | 4.32 | 7.56 | 1.32 | 24.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1.3 | 0.4 | 20.5 | 91.8 | 0.01 | 0.96 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.56 | 4.32 | 7.56 | 1.32 | 24.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ | 60 | 4.8 | 4.4 | 0.6 | 60.9 | 0.00 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 0.03 | 42.61 | 17.30 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 0.16 | 0.00 | 1 | ТТК | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 3.8 | 7.6 | 4.1 | 106.3 | 0.00 | 5.21 | 0.19 | 0.00 | 0.06 | 46.31 | 18.90 | 71.33 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 66 | 2012 | |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 200 | 6.2 | 4.4 | 20.8 | 158.1 | 0.00 | 12.45 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 28.57 | 33.54 | 179.00 | 2.65 | 0.00 | 0.00 | 0.21 | 0.00 | 291 | 2012 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.6 | 0.2 | 16.2 | 79.4 | 0.04 | 23.70 | 0.05 | 0.00 | 0.05 | 16.80 | 5.60 | 1.92 | 0.41 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 398 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 19.4 | 17.1 | 67.7 | 528.7 | 0.12 | 41.47 | 0.30 | 0.00 | 0.17 | 144.88 | 89.04 | 297.65 | 5.18 | 40.30 | 0.02 | 0.45 | 0.02 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3.8 | 4.8 | 37.2 | 208.5 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.50 | 10.00 | 37.90 | 0.67 | 66.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | ТТК | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 200 | 5.6 | 4.8 | 10.9 | 114.0 | 0.06 | 0.56 | 0.06 | 0.00 | 0.27 | 184.60 | 16.40 | 138.00 | 0.16 | 57.78 | 0.01 | 0.04 | 0.00 | 401 | 2012 | |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 0.03 | 10.53 | 0.01 | 0.00 | 0.02 | 16.84 | 6.67 | 11.58 | 1.24 | 82.11 | 0.02 | 0.10 | 0.00 | 338 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 350 | 9.8 | 10.0 | 57.6 | 368.1 | 0.12 | 11.09 | 0.07 | 0.00 | 0.32 | 215.94 | 33.07 | 187.48 | 2.07 | 205.89 | 0.03 | 0.14 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 41.6 | 46.7 | 200.0 | 1417.5 | 0.54 | 54.40 | 0.48 | 0.00 | 0.78 | 668.56 | 161.07 | 755.16 | 11.19 | 550.61 | 0.05 | 0.95 | 0.02 | | | |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мкг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200 | 5.8 | 6.4 | 30.7 | 203.6 | 0.47 | 0.97 | 0.05 | 0.01 | 0.20 | 193.29 | 28.64 | 141.67 | 0.96 | 19.27 | 0.02 | 0.71 | 0.00 | 184 | 2008 | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.05 | 1.04 | 0.03 | 0.00 | 0.11 | 204.00 | 8.40 | 80.00 | 0.16 | 52.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2012 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 3.0 | 2.5 | 0.3 | 35.7 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.93 | 3.85 | 0.00 | 0.91 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 213 | 2012 | |
| БАТОН | 25 | 1.8 | 0.7 | 12.5 | 63.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.28 | 2.93 | 14.63 | 0.23 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 117 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 445 | 15.7 | 15.2 | 51.7 | 407.6 | 0.54 | 2.02 | 0.08 | 0.01 | 0.32 | 421.50 | 43.82 | 236.30 | 2.26 | 94.27 | 0.05 | 0.71 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛ. ПРОД. С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% | 180 | 6.1 | 4.5 | 9.9 | 109.8 | 0.43 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 216.00 | 14.40 | 176.22 | 0.18 | 132.20 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 6.1 | 4.5 | 9.9 | 109.8 | 0.43 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 216.00 | 14.40 | 176.22 | 0.18 | 132.20 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ПОМИДОРАМИ | 60 | 1.1 | 1.7 | 6.6 | 45.5 | 0.02 | 7.53 | 0.03 | 0.00 | 0.02 | 8.35 | 11.41 | 15.45 | 0.33 | 8.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | ТТК | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3.2 | 3.4 | 18.7 | 118.4 | 0.09 | 0.89 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 16.00 | 14.67 | 93.64 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.67 | 0.00 | 100 | 2008 | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 70 | 3.7 | 0.0 | 12.7 | 96.7 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.02 | 8.31 | 77.76 | 0.34 | 94.69 | 0.00 | 0.82 | 0.00 | 261 | 2012 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.6 | 4.3 | 26.1 | 143.2 | 0.14 | 4.75 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 32.52 | 18.25 | 70.40 | 1.02 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 321 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 5.8 | 23.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.40 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 15.6 | 9.9 | 95.9 | 551.0 | 0.33 | 13.29 | 0.19 | 0.00 | 0.13 | 92.88 | 67.96 | 302.65 | 3.35 | 134.42 | 0.00 | 1.89 | 0.02 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕКС СТОЛИЧНЫЙ | 50 | 3.4 | 10.5 | 20.3 | 189.6 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.54 | 1.96 | 0.00 | 0.46 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 446 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0.3 | 0.1 | 9.7 | 42.9 | 0.01 | 24.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 17.34 | 4.22 | 8.89 | 0.34 | 31.12 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 3.7 | 10.6 | 30.0 | 232.5 | 0.01 | 24.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 27.88 | 6.18 | 8.89 | 0.80 | 31.12 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 41.1 | 40.2 | 187.5 | 1 300.9 | 1.31 | 40.57 | 0.28 | 0.01 | 0.82 | 758.26 | 132.36 | 724.06 | 6.59 | 392.01 | 0.08 | 2.60 | 0.02 | | | |



5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мкг | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 180 | 9.3 | 13.2 | 15.2 | 204.6 | 0.00 | 0.38 | 0.00 | 0.00 | 0.33 | 223.99 | 26.25 | 315.80 | 0.67 | 0.00 | 0.02 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 325 | 2013 |
| ВАРЕНЬЕ | 40 | 0.2 | 0.1 | 28.8 | 111.7 | 0.00 | 0.48 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.40 | 3.24 | 5.04 | 0.18 | 42.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4 | ТТК |
| ЧАЙ ЧЕРНЫЙ | 180 | 0.1 | 0.0 | 0.2 | 1.2 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 9.61 | 3.62 | 3.71 | 0.37 | 12.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 |
| БАТОН | 25 | 1.8 | 0.7 | 12.5 | 63.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.28 | 2.93 | 14.63 | 0.23 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 117 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 11.4 | 14.0 | 56.7 | 381.0 | 0.02 | 0.88 | 0.00 | 0.00 | 0.35 | 243.28 | 36.04 | 339.18 | 1.45 | 78.75 | 0.02 | 0.08 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 180 | 0.6 | 0.0 | 22.7 | 93.1 | 0.02 | 4.01 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 12.55 | 4.32 | 12.55 | 1.51 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.6 | 0.0 | 22.7 | 93.1 | 0.02 | 4.01 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | 12.55 | 4.32 | 12.55 | 1.51 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 60 | 0.5 | 0.0 | 2.4 | 8.1 | 0.02 | 3.15 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 12.42 | 7.56 | 22.68 | 0.12 | 84.64 | 0.00 | 0.15 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 180 | 6.4 | 6.0 | 8.4 | 113.2 | 0.00 | 2.60 | 0.21 | 0.00 | 0.04 | 29.30 | 4.15 | 59.20 | 0.08 | 74.00 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 81 | 2012 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 6.2 | 8.9 | 4.0 | 113.3 | 0.00 | 0.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 18.20 | 15.76 | 0.00 | 1.06 | 0.00 | 0.02 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 278 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 5.0 | 8.8 | 30.4 | 220.9 | 0.18 | 2.43 | 0.14 | 0.00 | 0.03 | 23.03 | 18.65 | 54.07 | 0.18 | 0.00 | 0.00 | 0.14 | 0.00 | 0.00 | 332 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 10.4 | 44.3 | 0.01 | 7.80 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.96 | 3.67 | 3.55 | 0.89 | 86.81 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 22.2 | 24.3 | 81.6 | 623.8 | 0.29 | 16.10 | 0.35 | 0.00 | 0.14 | 107.50 | 63.49 | 184.90 | 3.88 | 276.15 | 0.02 | 0.64 | 0.02 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3.3 | 4.0 | 28.2 | 162.0 | 0.03 | 0.03 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 10.10 | 1.80 | 31.27 | 0.01 | 3.90 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 453 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 2.6 | 2.8 | 9.7 | 74.9 | 0.03 | 0.65 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 97.70 | 1.75 | 68.46 | 0.46 | 3.01 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 5.9 | 6.8 | 37.9 | 236.9 | 0.06 | 0.68 | 0.03 | 0.00 | 0.06 | 107.80 | 3.55 | 99.73 | 0.47 | 6.91 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 40.1 | 45.1 | 198.9 | 1 334.8 | 0.39 | 21.67 | 0.38 | 0.00 | 0.62 | 471.13 | 107.40 | 636.36 | 7.31 | 361.81 | 0.05 | 0.73 | 0.02 | | | |



6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 6.5 | 5.0 | 18.0 | 157.0 | 0.10 | 0.32 | 0.04 | 0.00 | 0.20 | 83.08 | 24.88 | 80.03 | 0.35 | 23.78 | 0.02 | 0.57 | 0.00 | 120 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.5 | 3.5 | 19.7 | 111.2 | 0.00 | 0.86 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 207.20 | 12.05 | 0.00 | 0.72 | 2.97 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 509 | 2013 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 4.1 | 5.3 | 17.2 | 123.0 | 0.00 | 0.10 | 0.03 | 0.01 | 0.03 | 102.40 | 1.53 | 0.00 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 450 | 14.1 | 13.8 | 54.9 | 391.2 | 0.10 | 1.28 | 0.09 | 0.01 | 0.23 | 392.68 | 38.46 | 80.03 | 1.14 | 26.75 | 0.02 | 0.57 | 0.00 | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР С САХАРОМ | 180 | 5.0 | 4.3 | 9.8 | 102.6 | 0.05 | 0.50 | 0.05 | 0.00 | 0.24 | 180.10 | 8.00 | 134.00 | 0.14 | 52.00 | 0.01 | 0.04 | 0.00 | 401 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5.0 | 4.3 | 9.8 | 102.6 | 0.05 | 0.50 | 0.05 | 0.00 | 0.24 | 180.10 | 8.00 | 134.00 | 0.14 | 52.00 | 0.01 | 0.04 | 0.00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0.6 | 2.3 | 2.2 | 32.2 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.11 | 8.74 | 16.45 | 0.40 | 127.46 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 24 | 2012 |
| БОРЩ СО СМЕТАНОЙ ИЯ МЯСНОМ БУЛЬНЕ | 200 | 4.0 | 8.2 | 7.7 | 127.7 | 0.00 | 2.71 | 0.03 | 0.00 | 0.09 | 53.42 | 14.78 | 177.10 | 1.44 | 0.00 | 0.00 | 1.78 | 0.00 | 56 | 2012 |
| СУФЛЕ ИЗ КУР | 70 | 7.4 | 5.8 | 21.7 | 171.0 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 33.59 | 18.76 | 0.00 | 1.05 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 299 | 2011 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3.5 | 9.6 | 23.4 | 193.2 | 0.08 | 1.78 | 0.08 | 0.00 | 0.08 | 40.53 | 23.75 | 48.36 | 0.79 | 19.18 | 0.01 | 0.15 | 0.00 | 344 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.0 | 55.2 | 0.01 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 19.90 | 3.75 | 11.62 | 0.25 | 24.49 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 378 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 19.7 | 26.5 | 94.0 | 703.3 | 0.20 | 6.19 | 0.11 | 0.00 | 0.30 | 168.14 | 83.48 | 298.93 | 5.48 | 201.83 | 0.02 | 1.93 | 0.02 | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАПУСТОЙ | 45 | 3.3 | 2.0 | 19.0 | 106.7 | 0.03 | 0.14 | 0.03 | 0.01 | 0.00 | 14.31 | 5.18 | 28.84 | 0.34 | 15.43 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 406.1 | 2011 |
| АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 100 | 0.9 | 0.2 | 7.9 | 41.7 | 0.03 | 14.74 | 0.01 | 0.00 | 0.03 | 25.26 | 6.00 | 20.63 | 0.27 | 28.42 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 338 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 10.4 | 44.3 | 0.01 | 7.80 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.96 | 3.67 | 3.55 | 0.89 | 86.81 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 |
| Итого за прием пищи: | 325 | 4.3 | 2.3 | 37.3 | 192.7 | 0.07 | 22.68 | 0.04 | 0.01 | 0.04 | 53.53 | 14.85 | 53.02 | 1.50 | 130.66 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | |
| Всего за день: | | 43.1 | 46.9 | 196.0 | 1 389.8 | 0.42 | 30.65 | 0.29 | 0.02 | 0.81 | 794.45 | 144.79 | 565.98 | 8.26 | 411.24 | 0.07 | 2.57 | 0.02 | | |



7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мкг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 150 | 8.6 | 11.3 | 16.6 | 200.4 | 0.24 | 1.07 | 0.02 | 0.01 | 0.06 | 96.01 | 18.29 | 105.84 | 0.21 | 76.15 | 0.02 | 0.50 | 0.00 | 219 | 2012 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.1 | 0.0 | 5.1 | 20.7 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 10.06 | 3.86 | 4.08 | 0.41 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 392 | 2012 | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ | 50 | 2.4 | 6.1 | 24.4 | 162.1 | 0.03 | 0.04 | 0.03 | 0.00 | 0.03 | 8.19 | 2.25 | 21.42 | 0.01 | 4.88 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2011 | | |
| Итого за прием пищи: | 380 | 11.1 | 17.4 | 46.1 | 383.2 | 0.27 | 1.13 | 0.05 | 0.01 | 0.10 | 114.26 | 24.40 | 131.34 | 0.63 | 81.03 | 0.02 | 0.50 | | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.01 | 0.96 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.56 | 4.32 | 7.56 | 1.29 | 24.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 0.9 | 0.2 | 18.2 | 77.4 | 0.01 | 0.96 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 7.56 | 4.32 | 7.56 | 1.29 | 24.00 | 0.00 | 0.00 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1.4 | 2.3 | 8.9 | 59.9 | 0.05 | 3.07 | 0.30 | 0.00 | 0.03 | 27.85 | 14.04 | 39.83 | 0.83 | 76.21 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 54 | 2012 | |
| СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 3.2 | 3.8 | 11.4 | 99.6 | 0.00 | 8.11 | 0.14 | 0.00 | 0.14 | 24.10 | 4.30 | 104.30 | 0.16 | 71.60 | 0.01 | 0.11 | 0.00 | 84 | 2012 | |
| РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ | 70 | 5.7 | 5.4 | 18.4 | 124.2 | 0.00 | 0.57 | 0.03 | 0.00 | 0.10 | 18.05 | 18.89 | 120.86 | 0.64 | 0.00 | 0.02 | 0.21 | 0.00 | 266 | 2012 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ+КАПУСТА ТУШЕНАЯ (СЛОЖНЫЙ ГАРНИР) | 150 | 3.4 | 6.3 | 18.6 | 133.9 | 0.03 | 10.44 | 0.06 | 0.00 | 0.04 | 34.03 | 12.75 | 55.75 | 0.57 | 81.20 | 0.00 | 0.06 | 0.00 | 440 | 2013 | |
| КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ ЗАМОРОЖЕННОЙ | 200 | 0.4 | 0.1 | 11.2 | 48.9 | 0.01 | 0.11 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 48.93 | 9.81 | 34.93 | 0.44 | 14.26 | 0.00 | 0.00 | 5 | ТТК | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 114 | 2013 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | | |
| Итого за прием пищи: | 720 | 18.1 | 18.4 | 94.5 | 690.5 | 0.17 | 22.30 | 0.53 | 0.00 | 0.35 | 163.55 | 73.49 | 401.07 | 4.19 | 273.97 | 0.03 | 0.43 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 2.7 | 4.3 | 23.9 | 141.2 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 6.78 | 2.25 | 0.00 | 0.40 | 12.10 | 0.00 | 0.00 | 424 | 2011 | | |
| КИСЛОМОЛ. ПРОД. С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% | 180 | 6.1 | 4.5 | 9.9 | 109.8 | 0.43 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 216.00 | 14.40 | 176.22 | 0.18 | 132.20 | 0.02 | 0.00 | 435 | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 230 | 8.8 | 8.8 | 33.8 | 251.0 | 0.43 | 1.26 | 0.03 | 0.00 | 0.36 | 222.78 | 16.65 | 176.22 | 0.58 | 144.30 | 0.02 | 0.00 | | | | |
| Всего за день: | | 38.9 | 44.8 | 192.6 | 1 302.1 | 0.88 | 25.65 | 0.61 | 0.01 | 0.82 | 508.15 | 118.86 | 716.19 | 6.69 | 523.30 | 0.07 | 0.93 | | | | |



8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|---------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мкг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 3.9 | 6.0 | 10.3 | 110.9 | 0.09 | 1.04 | 0.04 | 0.01 | 0.12 | 210.06 | 27.14 | 112.80 | 0.46 | 17.35 | 0.01 | 0.60 | 0.00 | 266 | 2013 | |
| МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ | 180 | 5.1 | 5.6 | 8.2 | 104.8 | 0.05 | 1.04 | 0.03 | 0.00 | 0.11 | 204.00 | 8.40 | 80.00 | 0.16 | 52.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 400 | 2012 | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 3.0 | 2.5 | 0.3 | 35.7 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19.93 | 3.85 | 0.00 | 0.91 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 213 | 2012 | |
| БАТОН | 25 | 1.8 | 0.7 | 12.5 | 63.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.28 | 2.93 | 14.63 | 0.23 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 117 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 445 | 13.8 | 14.8 | 31.3 | 314.9 | 0.16 | 2.09 | 0.07 | 0.01 | 0.24 | 438.27 | 42.32 | 207.43 | 1.76 | 92.35 | 0.04 | 0.60 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.1 | 0.1 | 16.8 | 73.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.40 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 1.1 | 0.1 | 16.8 | 73.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.40 | 1.62 | 0.00 | 0.00 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЛУКОМ | 60 | 4.8 | 4.4 | 0.6 | 60.9 | 0.00 | 0.11 | 0.02 | 0.00 | 0.03 | 42.61 | 17.30 | 0.00 | 0.44 | 0.00 | 0.02 | 0.16 | 0.00 | 1 | ТТК | |
| СУП ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4.0 | 9.7 | 9.3 | 140.6 | 0.00 | 12.04 | 0.21 | 0.00 | 0.09 | 35.74 | 13.05 | 0.00 | 1.04 | 0.00 | 0.00 | 0.04 | 0.00 | 99 | 2011 | |
| ПЕЧЕНЬ ТЕРТАЯ | 70 | 4.9 | 6.4 | 14.1 | 133.5 | 0.00 | 10.16 | 0.09 | 0.00 | 0.00 | 52.43 | 13.92 | 0.00 | 0.65 | 0.00 | 0.02 | 0.22 | 0.00 | 405 | 2013 | |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.6 | 4.3 | 26.1 | 143.2 | 0.14 | 4.75 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 32.52 | 18.25 | 70.40 | 1.02 | 0.00 | 0.00 | 0.40 | 0.00 | 321 | 2012 | |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.5 | 1.2 | 3.4 | 25.3 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | 0.02 | 7.78 | 6.22 | 5.56 | 0.05 | 11.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 354 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 10.4 | 44.3 | 0.01 | 7.80 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 13.96 | 3.67 | 3.55 | 0.89 | 86.81 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 372 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 750 | 21.9 | 26.6 | 89.9 | 671.8 | 0.23 | 34.88 | 0.34 | 0.00 | 0.26 | 195.63 | 86.11 | 124.91 | 5.64 | 128.55 | 0.05 | 0.82 | 0.02 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3.8 | 4.8 | 37.2 | 208.5 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.03 | 14.50 | 10.00 | 37.90 | 0.67 | 66.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | ТТК | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180/7/5 | 0.2 | 0.0 | 6.6 | 27.7 | 0.00 | 0.74 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 11.33 | 4.41 | 5.34 | 0.48 | 22.92 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 393 | 2012 | |
| БАНАН СВЕЖИЙ | 100 | 1.5 | 0.5 | 20.4 | 93.2 | 0.04 | 4.00 | 0.06 | 0.00 | 0.19 | 7.20 | 6.32 | 29.47 | 0.53 | 50.53 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 338 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 342 | 5.5 | 5.3 | 64.2 | 329.4 | 0.07 | 4.74 | 0.06 | 0.00 | 0.23 | 33.03 | 20.73 | 72.71 | 1.68 | 139.45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 42.3 | 46.8 | 202.2 | 1 389.3 | 0.46 | 41.71 | 0.47 | 0.01 | 0.73 | 674.33 | 150.78 | 405.05 | 9.08 | 361.07 | 0.09 | 1.42 | 0.02 | | | |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мкг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 3.3 | 4.0 | 42.6 | 219.6 | 0.12 | 0.93 | 0.08 | 0.00 | 0.15 | 208.51 | 27.40 | 119.52 | 0.38 | 175.66 | 0.02 | 0.72 | 0.00 | 324 | 2008 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 2.9 | 2.8 | 10.9 | 81.0 | 0.04 | 0.47 | 0.01 | 0.00 | 0.10 | 197.34 | 1.93 | 59.00 | 0.32 | 19.74 | 0.00 | 0.26 | 0.00 | 513 | 2013 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2.8 | 12.0 | 19.0 | 195.8 | 0.03 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 8.57 | 2.38 | 26.37 | 0.30 | 7.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 1 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 430 | 9.0 | 18.8 | 72.5 | 496.4 | 0.19 | 1.40 | 0.14 | 0.00 | 0.25 | 414.42 | 31.71 | 204.89 | 1.00 | 202.90 | 0.02 | 0.98 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 0.08 | 1.40 | 0.05 | 0.00 | 0.24 | 280.00 | 8.00 | 90.00 | 0.20 | 52.00 | 0.02 | 0.04 | 0.00 | 401 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 5.1 | 4.4 | 7.0 | 92.5 | 0.08 | 1.40 | 0.05 | 0.00 | 0.24 | 280.00 | 8.00 | 90.00 | 0.20 | 52.00 | 0.02 | 0.04 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ | 60 | 2.1 | 4.7 | 8.0 | 68.4 | 0.02 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 11.66 | 11.88 | 17.40 | 0.45 | 53.60 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 31 | 2012 | |
| РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 4.9 | 7.6 | 18.0 | 153.6 | 0.00 | 5.44 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 25.39 | 15.66 | 0.00 | 1.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 73 | 2012 | |
| ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С МЯСОМ | 200 | 11.2 | 10.1 | 22.0 | 203.3 | 0.00 | 24.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 101.44 | 22.00 | 0.00 | 2.68 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 291 | 2012 | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0.6 | 0.2 | 16.2 | 79.4 | 0.04 | 23.70 | 0.05 | 0.00 | 0.05 | 16.80 | 5.60 | 1.92 | 0.41 | 9.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 398 | 2012 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 700 | 22.8 | 23.1 | 90.2 | 628.7 | 0.14 | 56.34 | 0.08 | 0.00 | 0.10 | 165.88 | 68.84 | 64.72 | 6.11 | 93.90 | 0.01 | 0.00 | 0.02 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ШАНЕЖКА С ГРУШАМИ | 50 | 2.5 | 1.7 | 20.2 | 106.5 | 0.03 | 0.78 | 0.01 | 0.01 | 0.04 | 19.57 | 6.54 | 31.28 | 0.91 | 58.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 6 | ТТК | |
| НАПИТОК ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 200 | 0.3 | 0.1 | 9.7 | 43.0 | 0.01 | 1.20 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 16.80 | 4.32 | 8.90 | 0.11 | 24.49 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 375 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 2.8 | 1.8 | 29.9 | 149.5 | 0.04 | 1.98 | 0.02 | 0.01 | 0.04 | 36.37 | 10.86 | 40.18 | 1.02 | 82.69 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 39.7 | 48.1 | 199.6 | 1 367.1 | 0.45 | 61.12 | 0.29 | 0.01 | 0.63 | 896.67 | 119.41 | 399.79 | 8.33 | 431.49 | 0.05 | 1.03 | 0.02 | | | |



10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------------|---------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | | | Se, мкг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ЯНТАРНАЯ" | 200 | 5.3 | 5.6 | 36.3 | 216.9 | 0.19 | 2.15 | 0.01 | 0.00 | 0.13 | 165.10 | 28.80 | 81.55 | 1.54 | 107.57 | 0.01 | 0.36 | 0.00 | 187 | 2008 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 2.4 | 2.5 | 8.7 | 67.3 | 0.03 | 0.58 | 0.01 | 0.00 | 0.04 | 87.87 | 1.57 | 61.57 | 0.41 | 2.71 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2012 | |
| БАТОН | 25 | 1.8 | 0.7 | 12.5 | 63.5 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.28 | 2.93 | 14.63 | 0.23 | 23.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 117 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 405 | 9.5 | 8.8 | 57.5 | 347.7 | 0.24 | 2.73 | 0.02 | 0.00 | 0.18 | 257.25 | 33.30 | 157.75 | 2.18 | 133.28 | 0.02 | 0.36 | 0.00 | | | |
| II Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛ. ПРОД. С БИФИДОФЛОРОЙ 2,5% | 180 | 6.1 | 4.5 | 9.9 | 109.8 | 0.43 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 216.00 | 14.40 | 176.22 | 0.18 | 132.20 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 180 | 6.1 | 4.5 | 9.9 | 109.8 | 0.43 | 1.26 | 0.00 | 0.00 | 0.36 | 216.00 | 14.40 | 176.22 | 0.18 | 132.20 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0.5 | 3.0 | 1.5 | 35.0 | 0.05 | 13.50 | 0.09 | 0.00 | 0.06 | 10.80 | 8.80 | 46.50 | 0.41 | 50.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 19 | 2008 | |
| СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 200 | 3.8 | 5.2 | 20.0 | 157.0 | 0.00 | 0.42 | 0.22 | 0.00 | 0.08 | 30.59 | 11.60 | 0.00 | 1.11 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.00 | 118.2 | 2011 | |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ | 60 | 5.3 | 3.5 | 0.9 | 56.3 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 30.20 | 8.05 | 60.20 | 0.33 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 271 | 2012 | |
| КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 2.5 | 3.4 | 29.1 | 141.7 | 0.03 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 11.00 | 3.79 | 65.34 | 0.45 | 0.00 | 0.00 | 0.59 | 0.01 | 323 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.1 | 0.1 | 16.8 | 73.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.40 | 5.85 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1.8 | 0.2 | 11.6 | 54.7 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 4.92 | 7.07 | 17.99 | 0.43 | 30.70 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 114 | 2013 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 35 | 2.2 | 0.3 | 14.4 | 69.3 | 0.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 5.67 | 6.63 | 27.41 | 1.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 | |
| Итого за прием пищи: | 710 | 17.2 | 15.7 | 94.3 | 687.2 | 0.16 | 14.22 | 0.32 | 0.00 | 0.28 | 100.58 | 51.79 | 217.44 | 3.85 | 82.30 | 0.02 | 0.67 | 0.03 | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 180 | 5.5 | 13.0 | 18.8 | 214.7 | 0.12 | 0.62 | 0.08 | 0.00 | 0.15 | 169.21 | 17.29 | 170.67 | 1.05 | 46.27 | 0.01 | 0.06 | 0.00 | 237 | 2012 | |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД ЗАМОРОЖЕННЫХ | 180 | 0.3 | 0.1 | 8.7 | 38.6 | 0.01 | 21.60 | 0.01 | 0.00 | 0.01 | 15.60 | 3.80 | 8.00 | 0.31 | 28.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 375 | 2012 | |
| Итого за прием пищи: | 360 | 5.8 | 13.1 | 27.5 | 253.3 | 0.13 | 22.22 | 0.09 | 0.00 | 0.16 | 184.81 | 21.09 | 178.67 | 1.36 | 74.27 | 0.02 | 0.06 | 0.00 | | | |
| Всего за день: | | 38.6 | 42.1 | 189.2 | 1 298.0 | 0.96 | 40.43 | 0.43 | 0.00 | 0.98 | 758.64 | 120.58 | 730.08 | 7.57 | 422.05 | 0.08 | 1.09 | 0.03 | | | |

