|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ЖИДКАЯ ПШЕНАЯ | 180 | 6.0 | 8.5 | 4.2 | 108.5 | 0.20 | 0.80 | 0.00 | 0.60 | 151.90 | 29.50 | 142.00 | 0.60 | 185 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 0.0 | 3.3 | 0.0 | 29.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.50 | 0.00 | 0.80 | 0.00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2.7 | 3.4 | 0.0 | 42.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 89.80 | 3.40 | 48.00 | 0.10 |  | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.0 | 52.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.35 | 3.47 | 6.96 | 0.86 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **12.0** | **16.5** | **37.2** | **3366.6** | 0.30 | 0.80 | 0.00 | 1.70 | 255.35 | 49.57 | 231.76 | 2.36 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 42.9 | 0.02 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 6.99 | 3.99 | 6.99 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | 0.30 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **1.1** | **0.8** | **25.4** | **113.7** | 0.02 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 10.19 | 5.99 | 14.19 | 1.70 |  |  |
| **Обед** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1.3 | 3.6 | 6.4 | 64.5 | 0.00 | 8.90 | 0.20 | 1.60 | 30.00 | 15.70 | 31.00 | 0.80 | 67 | 2012 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 5.5 | 6.9 | 38.7 | 150.8 | 0.21 | 0.00 | 0.03 | 0.58 | 18.41 | 135.77 | 202.50 | 4.60 | 181 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 8.7 | 11.1 | 2.6 | 135.6 | 0.20 | 0.40 | 0.20 | 0.20 | 12.10 | 16.60 | 88.80 | 1.00 | 277 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.5 | 0.1 | 28.4 | 117.4 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 0.46 | 18.83 | 14.34 | 20.62 | 0.64 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 4.6 | 0.6 | 29.2 | 140.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 12.40 | 13.10 | 59.90 | 2.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **20.7** | **22.3** | **105.3** | **608.7** | 0.53 | 9.30 | 0.44 | 4.34 | 91.74 | 195.51 | 402.82 | 9.84 |  |  |
| **Полдник** |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.2 | 3.4 | 16.4 | 113.3 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 132.00 | 25.00 | 104.20 | 0.60 | 397 | 2012 |
| БУЛОЧКА | 50 | 5.0 | 1.0 | 28.1 | 140.5 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 28.60 | 8.30 | 47.50 | 0.40 | 479 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **9.2** | **4.4** | **44.5** | **253.8** | 0.10 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 160.60 | 33.30 | 151.70 | 1.00 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 15.5 | 14.3 | 25.5 | 318.2 | 0.00 | 0.50 | 0.10 | 0.40 | 160.60 | 26.40 | 219.30 | 1.10 | 237 | 2012 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3.5 | 2.9 | 14.7 | 99.6 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 127.40 | 15.40 | 88.70 | 0.30 | 394 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **19.4** | **17.6** | **50.0** | **464.8** | 0.00 | 11.10 | 0.10 | 1.00 | 304.00 | 49.80 | 319.00 | 3.60 |  |  |
| **Всего за день:** | **62.3** | **61.6** | **262.4** | **1777,7** | 0.95 | 23.90 | 0.54 | 7.14 | 821.88 | 334.17 | 1 119.47 | 18.50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 8.4 | 10.7 | 16.2 | 183.1 | 0.30 | 0.90 | 0.00 | 3.00 | 192.20 | 99.80 | 249.00 | 3.00 | 414 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.10 | 1.00 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.2 | 2.9 | 0.0 | 35.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 74.80 | 2.80 | 40.00 | 0.10 |  | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.6 | 54.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.51 | 3.61 | 7.23 | 0.90 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **14.0** | **23.2** | **49.9** | **451.2** | 0.40 | 0.90 | 0.08 | 4.10 | 281.31 | 119.41 | 332.23 | 4.80 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **2.0** | **2.1** | **24.8** | **126.4** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 12.80 | 8.00 | 25.00 | 1.80 |  |  |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5.1 | 5.1 | 14.5 | 125.3 | 0.10 | 4.90 | 0.20 | 0.30 | 19.90 | 19.70 | 67.30 | 1.10 | 100 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 13.3 | 12.7 | 25.3 | 222.7 | 0.10 | 1.40 | 0.30 | 0.40 | 20.20 | 32.70 | 163.30 | 1.70 | 304 | 2012 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | 0.00 | 4.20 | 0.10 | 0.00 | 24.60 | 9.00 | 22.20 | 0.40 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.5 | 0.1 | 28.5 | 117.9 | 0.02 | 0.00 | 0.01 | 0.46 | 18.90 | 14.40 | 20.70 | 0.64 | 402 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2.7 | 0.4 | 17.5 | 84.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.40 | 7.80 | 35.90 | 1.70 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **22,7** | **23.6** | **90.4** | **621.5** | 0.32 | 10.50 | 0.61 | 2.06 | 91.00 | 83.60 | 309.40 | 5.54 |  |  |
| **Полдник** |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1.5 | 1.3 | 22.4 | 107.0 | 0.02 | 1.00 | 0.01 | 0.00 | 61.00 | 7.00 | 45.00 | 1.00 | 432 | 2008 |
| БУЛОЧКА | 50 | 7.6 | 3.8 | 58.4 | 98.1 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 20.20 | 12.60 | 66.70 | 0.90 | 454 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **9.1** | **5.1** | **80.8** | **295.1** | 0.12 | 1.00 | 0.01 | 0.80 | 81.20 | 19.60 | 111.70 | 1.90 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 150 | 6.3 | 12.2 | 15.2 | 95.0 | 0.05 | 0.00 | 0.03 | 5.55 | 67.50 | 40.50 | 84.00 | 2.70 | 56 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 80 | 10.9 | 10.9 | 6.3 | 165.0 | 0.10 | 0.30 | 0.00 | 1.70 | 64.80 | 31.20 | 158.70 | 0.80 | 268 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.8 | 0.2 | 11.7 | 56.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 5.00 | 5.20 | 23.90 | 1.10 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 59.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 3.99 | 7.98 | 1.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **19.6** | **23.8** | **57.9** | **423.0** | 0.15 | 10.30 | 0.03 | 8.45 | 158.29 | 88.89 | 285.58 | 7.80 |  |  |
| **Всего за день:** | **67.4** | **77.8** | **303.8** | **1917.1** | 1.00 | 24.70 | 0.73 | 15.51 | 624.60 | 319.50 | 1 063.91 | 21.84 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса****порции** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** | **№****рецеп-****туры** | **Сборник****рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод****ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" | 180 | 2.1 | 5.6 | 16.2 | 123.7 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 9.20 | 20.90 | 54.00 | 0.60 | 185 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.10 | 1.00 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.2 | 2.9 | 0.0 | 35.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 74.80 | 2.80 | 40.00 | 0.10 |  | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | 0.1 | 13.0 | 52.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.35 | 3.47 | 6.96 | 0.86 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **7.7** | **18.1** | **49.3** | **389.8** | 0.20 | 0.00 | 0.08 | 1.80 | 98.15 | 40.37 | 136.96 | 2.36 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | 0.30 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **1.1** | **0.8** | **25.4** | **113.8** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 10.20 | 6.00 | 14.20 | 1.70 |  |  |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 180 | 3.2 | 4.0 | 18.1 | 122.1 | 0.00 | 3.40 | 0.20 | 0.90 | 21.90 | 15.40 | 47.70 | 0.90 | 85 | 2012 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | 5.4 | 21.4 | 106.0 | 0.20 | 10.40 | 0.00 | 0.20 | 35.00 | 29.20 | 84.00 | 1.20 | 321 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 9.0 | 13.8 | 4.9 | 269.4 | 0.20 | 0.30 | 0.00 | 0.30 | 8.50 | 15.10 | 89.60 | 1.10 | 282 | 2012 |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1.5 | 2.9 | 7.0 | 62.8 | 0.00 | 4.40 | 1.10 | 1.80 | 27.90 | 25.20 | 39.10 | 1.00 | 54 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 0.00 | 4 000.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 4.6 | 0.6 | 29.2 | 140.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 12.40 | 13.10 | 59.90 | 2.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **21.5** | **26.7** | **94.6** | **756.4** | 0.50 | 4 018.50 | 1.30 | 4.70 | 113.40 | 99.60 | 320.30 | 7.00 |  |  |
| **Полдник** |
| КЕФИР | 200 | 6.0 | 0.2 | 8.0 | 61.6 | 0.08 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | 250.36 | 29.81 | 194.73 | 0.00 | 435 | 2008 |
| БУЛОЧКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 7.6 | 3.8 | 58.4 | 298.1 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 20.20 | 12.60 | 66.70 | 0.90 | 454 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **13.6** | **4.0** | **66.4** | **359.7** | 0.18 | 1.98 | 0.00 | 0.80 | 270.56 | 42.41 | 261.43 | 0.90 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 150 | 20.3 | 12.0 | 24.1 | 205.4 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.20 | 180.10 | 26.10 | 244.80 | 0.80 | 229 | 2012 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 15.1 | 95.1 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 109.40 | 16.00 | 80.60 | 0.30 | 395 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **27.8** | **14.8** | **49.0** | **347.5** | 0.00 | 10.70 | 0.10 | 0.80 | 305.50 | 50.10 | 336.40 | 3.30 |  |  |
| **Всего за день:** | **67.6** | **64.4** | **284.7** | **1967.1** | 0.89 | 4 033.18 | 1.48 | 8.20 | 797.81 | 238.48 | 1 069.29 | 15.26 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 3.9 | 4.5 | 18.6 | 130.3 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.70 | 67.90 | 11.20 | 60.20 | 0.30 | 416 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.10 | 1.00 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 3.5 | 2.9 | 14.8 | 100.0 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 127.40 | 15.40 | 88.70 | 0.30 | 394 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **10.6** | **16.9** | **53.5** | **408.9** | 0.10 | 0.90 | 0.08 | 1.80 | 205.10 | 39.80 | 184.90 | 1.40 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **2.0** | **2.1** | **24.8** | **126.4** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 12.80 | 8.00 | 25.00 | 1.80 |  |  |
| **Обед** |
| БОРЩ | 180 | 2.0 | 3.6 | 11.3 | 87.1 | 0.00 | 9.50 | 0.20 | 1.70 | 35.20 | 24.10 | 47.70 | 1.30 | 56 | 2012 |
| ВЕРМЕШЕЛЕВАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 150 | 12.2 | 12.4 | 25.1 | 160.6 | 0.20 | 11.90 | 0.00 | 0.50 | 21.20 | 42.30 | 164.40 | 2.60 | 291 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 60 | 0.6 | 2.8 | 3.9 | 44.9 | 0.00 | 1.10 | 0.10 | 0.10 | 9.20 | 6.30 | 11.70 | 0.20 | 348 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 0.00 | 6 400.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2.7 | 0.4 | 17.5 | 84.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.40 | 7.80 | 35.90 | 1.70 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **17.5** | **19.2** | **71.8** | **432.6** | 0.30 | 6 422.50 | 0.30 | 3.20 | 80.70 | 82.10 | 259.70 | 5.80 |  |  |
| **Полдник** |
| КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА | 200 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | 120.0 | 0.00 | 6.00 | 0.00 | 0.10 | 6.00 | 2.00 | 6.00 | 0.10 | 410 | 2008 |
| БУЛОЧКА | 50 | 3.8 | 6.4 | 29.9 | 192.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 8.60 | 5.70 | 31.50 | 0.30 | 469 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **3.9** | **6.4** | **44.9** | **312.3** | 0.10 | 6.00 | 0.00 | 1.60 | 14.60 | 7.70 | 37.50 | 0.40 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14.0 | 24.8 | 5.1 | 200.0 | 0.10 | 0.50 | 0.30 | 5.00 | 140.90 | 20.30 | 228.20 | 2.20 | 215 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1.7 | 3.0 | 3.6 | 48.6 | 0.10 | 2.70 | 0.00 | 2.00 | 11.70 | 11.30 | 32.40 | 0.40 |  | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.8 | 0.2 | 11.7 | 56.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 5.00 | 5.20 | 23.90 | 1.10 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.1 | 14.6 | 59.4 | 0.00 | 2.87 | 0.00 | 0.00 | 7.66 | 4.79 | 9.58 | 0.96 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **18.2** | **28.5** | **44.8** | **411.1** | 0.20 | 16.07 | 0.30 | 8.20 | 181.26 | 49.59 | 305.08 | 6.86 |  |  |
| **Всего за день:** | **52.2** | **63.1** | **239.8** | **1 691.3** | 0.71 | 6 447.47 | 0.68 | 14.90 | 494.46 | 187.19 | 812.18 | 16.26 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5.9 | 5.3 | 18.9 | 147.3 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 0.10 | 137.80 | 17.70 | 112.50 | 0.40 | 93 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | 0.00 | 0.00 | 0.08 | 0.10 | 1.00 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.1 | 0.0 | 8.7 | 36.2 | 0.00 | 0.70 | 0.00 | 0.00 | 10.90 | 3.40 | 3.20 | 0.20 | 393 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **9.2** | **14.8** | **47.7** | **362.1** | 0.20 | 1.30 | 0.08 | 1.20 | 158.50 | 34.30 | 151.70 | 1.40 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 4.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **2.0** | **2.1** | **14.8** | **126.4** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 12.80 | 8.00 | 25.00 | 1.80 |  |  |
| **Обед** |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1.9 | 3.1 | 12.1 | 84.0 | 0.06 | 5.74 | 0.14 | 0.14 | 17.96 | 18.68 | 52.43 | 0.72 | 91 | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 8.9 | 15.8 | 13.8 | 277.9 | 0.30 | 7.20 | 0.00 | 1.80 | 13.50 | 28.60 | 115.20 | 1.50 | 258 | 2008 |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 60 | 0.7 | 3.1 | 4.4 | 49.1 | 0.00 | 5.10 | 0.00 | 1.30 | 12.40 | 9.10 | 15.30 | 0.20 | 53 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2.7 | 0.4 | 17.5 | 84.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.40 | 7.80 | 35.90 | 1.70 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **14.2** | **22.4** | **61.8** | **551.0** | 0.46 | 18.04 | 0.14 | 4.14 | 58.96 | 65.78 | 218.83 | 4.12 |  |  |
| **Полдник** |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 200 | 5.6 | 4.9 | 9.3 | 104.8 | 0.10 | 1.00 | 0.10 | 0.00 | 204.00 | 22.40 | 144.00 | 0.20 | 400 | 2012 |
| БУЛОЧКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА | 50 | 7.6 | 3.8 | 58.4 | 298.1 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.80 | 20.20 | 12.60 | 66.70 | 0.90 | 454 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **13.2** | **8.7** | **67.7** | **402.9** | 0.20 | 1.00 | 0.10 | 0.80 | 224.20 | 35.00 | 210.70 | 1.10 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| ИКРА ОВОЩНАЯ | 150 | 1.6 | 6.7 | 8.6 | 102.3 | 0.00 | 3.60 | 0.80 | 3.40 | 41.70 | 25.50 | 51.40 | 1.20 | 55 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 80 | 5.0 | 7.1 | 12.0 | 150.5 | 0.10 | 0.10 | 0.00 | 2.80 | 24.60 | 34.10 | 142.20 | 1.00 | 239 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 59.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 3.99 | 7.98 | 1.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.8 | 0.2 | 11.7 | 56.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 5.00 | 5.20 | 23.90 | 1.10 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **9.0** | **14.5** | **57.1** | **415.8** | 0.10 | 13.70 | 0.80 | 7.40 | 92.29 | 76.79 | 236.48 | 6.50 |  |  |
| **Всего за день:** | **47.6** | **62.5** | **249.0** | **1 858.2** | 0.97 | 36.04 | 1.12 | 13.64 | 546.75 | 219.87 | 842.71 | 14.92 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 10.4 | 10.7 | 36.2 | 183.1 | 0.30 | 0.90 | 0.00 | 3.00 | 192.20 | 99.80 | 249.00 | 3.00 | 414 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 4.1 | 0.0 | 37.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2.7 | 3.4 | 0.0 | 42.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 89.80 | 3.40 | 48.00 | 0.10 |  | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 14.5 | 57.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.83 | 3.86 | 7.73 | 0.96 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **442** | **16.4** | **19.5** | **70.7** | **424.4** | 0.40 | 0.90 | 0.00 | 4.10 | 296.23 | 120.26 | 339.73 | 4.86 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 4.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **2.0** | **2.1** | **14.8** | **126.4** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 12.80 | 8.00 | 25.00 | 1.80 |  |  |
| **Обед** |
| БОРЩ | 180 | 2.0 | 3.6 | 11.3 | 87.1 | 0.00 | 9.50 | 0.20 | 1.70 | 35.20 | 24.10 | 47.70 | 1.30 | 56 | 2012 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.7 | 5.9 | 38.6 | 222.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.30 | 4.60 | 24.20 | 73.50 | 0.50 | 315 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 9.0 | 13.8 | 4.9 | 169.4 | 0.20 | 0.30 | 0.00 | 0.30 | 8.50 | 15.10 | 89.60 | 1.10 | 282 | 2012 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348 | 60 | 0.6 | 2.8 | 3.9 | 44.9 | 0.00 | 1.10 | 0.10 | 0.10 | 9.20 | 6.30 | 11.70 | 0.20 | 348 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 4.6 | 0.6 | 29.2 | 140.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 12.40 | 13.10 | 59.90 | 2.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **19.9** | **26.7** | **101.9** | **720.3** | 0.30 | 10.90 | 0.30 | 3.90 | 77.60 | 84.40 | 282.40 | 5.90 |  |  |
| **Полдник** |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 15.1 | 95.1 | 0.00 | 0.50 | 0.00 | 0.00 | 109.40 | 16.00 | 80.60 | 0.30 | 395 | 2012 |
| БУЛОЧКА | 50 | 3.8 | 6.4 | 29.9 | 192.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 8.60 | 5.70 | 31.50 | 0.30 | 469 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **6.9** | **8.8** | **45.0** | **287.4** | 0.10 | 0.50 | 0.00 | 1.50 | 118.00 | 21.70 | 112.10 | 0.60 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 18.8 | 14.1 | 31.1 | 233.5 | 0.00 | 0.20 | 0.10 | 0.50 | 151.40 | 25.10 | 204.00 | 0.90 | 234 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 59.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 3.99 | 7.98 | 1.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **19.4** | **14.6** | **55.9** | **340.4** | 0.00 | 10.20 | 0.10 | 1.10 | 172.39 | 37.09 | 222.98 | 4.10 |  |  |
| **Всего за день:** | **64.6** | **71.7** | **288.3** | **1898.9** | 0.81 | 24.50 | 0.40 | 10.70 | 677.02 | 271.45 | 982.21 | 17.26 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 180 | 6.6 | 9.4 | 27.8 | 123.2 | 0.10 | 0.90 | 0.00 | 0.20 | 185.90 | 30.30 | 160.70 | 0.40 | 414 | 2012 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 4.1 | 0.0 | 37.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 12 | 2.7 | 3.4 | 0.0 | 42.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 89.80 | 3.40 | 48.00 | 0.10 |  | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 14.5 | 57.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.83 | 3.86 | 7.73 | 0.96 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **442** | **12.6** | **18.2** | **62.3** | **364.5** | 0.20 | 0.90 | 0.00 | 1.30 | 289.93 | 50.76 | 251.43 | 2.26 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 5.5 | 70.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | 0.30 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **1.1** | **0.8** | **15.4** | **113.8** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 10.20 | 6.00 | 14.20 | 1.70 |  |  |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 4.6 | 3.2 | 13.4 | 101.3 | 0.12 | 4.31 | 0.15 | 0.22 | 35.91 | 27.29 | 99.83 | 1.37 | 99 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 6.8 | 4,9 | 43.6 | 291.5 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 12.00 | 9.20 | 51.70 | 1.20 | 317 | 2012 |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ | 70 | 12.4 | 20.0 | 8.0 | 161.1 | 0.00 | 0.60 | 0.10 | 0.70 | 66.80 | 16.00 | 136.60 | 1.10 | 310 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 60 | 0.9 | 3.6 | 4.9 | 54.6 | 0.00 | 2.30 | 0.00 | 1.60 | 19.00 | 11.30 | 22.20 | 0.70 | 33 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2.7 | 0.4 | 17.5 | 84.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.40 | 7.80 | 35.90 | 1.70 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **670** | **27.4** | **32.1** | **101.4** | **748.5** | 0.32 | 7.21 | 0.25 | 4.92 | 148.81 | 73.19 | 346.23 | 6.07 |  |  |
| **Полдник** |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 59.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 3.99 | 7.98 | 1.00 | 430 | 2008 |
| БУЛОЧКА | 50 | 3.9 | 0.5 | 23.9 | 115.4 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10.40 | 15.30 | 40.10 | 0.90 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **4.1** | **0.6** | **38.9** | **175.3** | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15.39 | 19.29 | 48.08 | 1.90 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3.4 | 7.4 | 14.4 | 145.3 | 0.00 | 14.70 | 0.40 | 0.30 | 59.80 | 27.60 | 68.50 | 1.30 | 342 | 2012 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ | 80 | 9.5 | 7.1 | 10.9 | 94.4 | 0.10 | 0.50 | 0.00 | 2.80 | 24.80 | 28.70 | 125.60 | 0.70 | 245 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.8 | 0.2 | 11.7 | 56.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 5.00 | 5.20 | 23.90 | 1.10 |  | 2008 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.8 | 112.7 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.11 | 4.99 | 2.00 | 7.98 | 0.40 | 411 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **15.2** | **15.2** | **74.6** | **455.5** | 0.11 | 27.20 | 0.40 | 4.41 | 110.59 | 71.50 | 236.98 | 5.70 |  |  |
| **Всего за день:** | **60.4** | **77.0** | **292.6** | **1857,6** | 0.74 | 37.31 | 0.65 | 10.73 | 574.92 | 220.74 | 896.92 | 17.63 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША ЖИДКАЯ ПШЕНАЯ | 180 | 6.0 | 8.5 | 24.2 | 198.5 | 0.20 | 0.80 | 0.00 | 0.60 | 151.90 | 29.50 | 142.00 | 0.60 | 185 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 4.1 | 0.0 | 37.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 2.2 | 2.9 | 0.0 | 35.3 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 74.80 | 2.80 | 40.00 | 0.10 |  | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 14.5 | 57.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.83 | 3.86 | 7.73 | 0.96 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **11.5** | **16.8** | **58.7** | **432.7** | 0.30 | 0.80 | 0.00 | 1.70 | 240.93 | 49.36 | 224.73 | 2.46 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 4.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **2.0** | **2.1** | **14.8** | **126.4** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 12.80 | 8.00 | 25.00 | 1.80 |  |  |
| **Обед** |
| СВЕКОЛЬНИК | 180 | 3.5 | 5.7 | 23.1 | 187.0 | 0.10 | 11.40 | 0.20 | 1.90 | 49.00 | 41.00 | 93.00 | 2.10 |  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | 5.4 | 21.4 | 146.0 | 0.20 | 10.40 | 0.00 | 0.20 | 35.00 | 29.20 | 84.00 | 1.20 | 321 | 2012 |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ | 70 | 6.4 | 15.9 | 4.7 | 188.0 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 0.90 | 11.30 | 12.00 | 71.70 | 0.90 | 295 | 2012 |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 60 | 0.5 | 3.0 | 1.7 | 36.7 | 0.00 | 1.50 | 0.00 | 1.30 | 13.70 | 8.00 | 16.60 | 0.40 |  | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 4.6 | 0.6 | 29.2 | 140.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 12.40 | 13.10 | 59.90 | 2.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **690** | **18.2** | **28.6** | **94.1** | **753.8** | 0.50 | 23.90 | 0.20 | 5.80 | 129.10 | 104.90 | 325.20 | 7.40 |  |  |
| **Полдник** |
| КЕФИР | 200 | 6.0 | 0.2 | 8.0 | 61.6 | 0.08 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | 250.36 | 29.81 | 194.73 | 0.00 | 435 | 2008 |
| ВАФЛИ | 50 | 1.4 | 1.7 | 38.7 | 177.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.00 | 5.00 | 18.00 | 0.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **7.4** | **1.9** | **46.7** | **238.6** | 0.08 | 1.98 | 0.00 | 0.00 | 258.36 | 34.81 | 212.73 | 0.80 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 17.7 | 15.2 | 17.3 | 261.8 | 0.09 | 0.00 | 0.15 | 3.89 | 236.21 | 34.39 | 333.39 | 1.20 | 219 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 59.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 3.99 | 7.98 | 1.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **58.3** | **15.7** | **42.1** | **368.6** | 0.09 | 10.00 | 0.15 | 4.49 | 257.20 | 46.38 | 352.37 | 4.40 |  |  |
| **Всего за день:** | **57.3** | **65.1** | **256.3** | **1920.2** | 0.98 | 38.68 | 0.35 | 12.09 | 898.39 | 243.45 | 1 140.03 | 16.86 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 5.9 | 5.3 | 19.0 | 147.7 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 0.10 | 137.80 | 17.70 | 112.50 | 0.40 | 93 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 4.1 | 0.0 | 37.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.1 | 60.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.01 | 4.01 | 8.03 | 1.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **9.2** | **10.7** | **54.1** | **348.9** | 0.20 | 0.60 | 0.00 | 1.20 | 152.21 | 34.91 | 155.53 | 2.20 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | 0.7 | 5.5 | 70.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 3.20 | 2.00 | 7.20 | 0.30 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **1.1** | **0.8** | **15.4** | **113.8** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 10.20 | 6.00 | 14.20 | 1.70 |  |  |
| **Обед** |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 180 | 0.8 | 0.4 | 6.2 | 30.5 | 0.00 | 3.00 | 0.00 | 0.10 | 4.50 | 8.30 | 20.60 | 0.40 | 80 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3.0 | 7.4 | 13.6 | 140.6 | 0.00 | 14.20 | 0.40 | 0.20 | 57.60 | 25.30 | 61.80 | 1.20 | 342 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 9.0 | 13.8 | 4.9 | 269.4 | 0.20 | 0.30 | 0.00 | 0.30 | 8.50 | 15.10 | 89.60 | 1.10 | 282 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 50 | 4.6 | 0.6 | 9.2 | 140.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.50 | 12.40 | 13.10 | 59.90 | 2.80 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **17.4** | **22.2** | **47.9** | **636.6** | 0.30 | 17.50 | 0.40 | 2.10 | 90.70 | 63.40 | 231.90 | 5.50 |  |  |
| **Полдник** |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 4.2 | 3.4 | 16.4 | 113.3 | 0.00 | 0.60 | 0.00 | 0.00 | 132.00 | 25.00 | 104.20 | 0.60 | 397 | 2012 |
| БУЛОЧКА | 50 | 4.0 | 4.1 | 28.4 | 167.3 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 9.90 | 5.90 | 34.30 | 0.40 | 467 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **8.2** | **7.5** | **44.8** | **280.6** | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 0.90 | 141.90 | 30.90 | 138.50 | 1.00 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| ОЛАДЬИ | 150 | 6.6 | 13.1 | 41.1 | 308.0 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 3.30 | 17.70 | 10.00 | 57.20 | 0.60 | 451 | 2012 |
| ПОВИДЛО | 40 | 0.2 | 0.0 | 25.6 | 103.0 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 5.00 | 2.50 | 3.20 | 0.40 |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 59.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 3.99 | 7.98 | 1.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **7.4** | **13.6** | **91.5** | **517.9** | 0.10 | 10.10 | 0.00 | 3.90 | 43.69 | 24.49 | 79.38 | 4.20 |  |  |
| **Всего за день:** | **43.3** | **54.8** | **253.6** | **1 897.7** | 0.71 | 30.80 | 0.40 | 8.20 | 438.70 | 159.70 | 619.51 | 14.60 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |
| **Завтрак** |
| КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" | 180 | 2.1 | 5.6 | 16.2 | 123.7 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.70 | 9.20 | 20.90 | 54.00 | 0.60 | 185 | 2012 |
| БАТОН | 40 | 3.1 | 1.2 | 20.0 | 103.6 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 1.00 | 8.80 | 13.20 | 34.00 | 0.80 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.0 | 4.1 | 0.0 | 37.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.60 | 0.00 | 1.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 59.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 3.99 | 7.98 | 1.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **5.4** | **11.0** | **51.2** | **324.6** | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 1.80 | 23.59 | 38.09 | 96.98 | 2.40 |  |  |
| **II Завтрак** |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 100 | 0.5 | 0.1 | 9.9 | 43.0 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 7.00 | 1.40 | 442 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | 2.0 | 4.9 | 83.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.80 | 4.00 | 18.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **2.0** | **2.1** | **14.8** | **126.4** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.10 | 12.80 | 8.00 | 25.00 | 1.80 |  |  |
| **Обед** |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 1.3 | 3.6 | 6.4 | 64.5 | 0.00 | 8.90 | 0.20 | 1.60 | 30.00 | 15.70 | 31.00 | 0.80 | 67 | 2012 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ | 150 | 12.2 | 12.6 | 25.0 | 261.3 | 0.20 | 11.90 | 0.00 | 0.50 | 21.40 | 42.20 | 164.30 | 2.70 | 291 | 2012 |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.0 | 0.0 | 14.0 | 55.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 7.70 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | 376 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 30 | 2.7 | 0.4 | 17.5 | 84.2 | 0.10 | 0.00 | 0.00 | 0.90 | 7.40 | 7.80 | 35.90 | 1.70 |  | 2008 |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ | 60 | 1.1 | 2.5 | 7.4 | 56.5 | 0.10 | 4.60 | 0.00 | 1.00 | 10.20 | 11.20 | 27.70 | 0.50 |  | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **17.3** | **19.1** | **70.3** | **522.3** | 0.40 | 25.40 | 0.20 | 4.00 | 76.70 | 78.50 | 258.90 | 5.70 |  |  |
| **Полдник** |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0.1 | 0.1 | 27.8 | 112.7 | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.11 | 4.99 | 2.00 | 7.98 | 0.40 | 411 | 2008 |
| ПРЯНИКИ | 50 | 3.0 | 2.4 | 37.5 | 183.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 5.50 | 4.50 | 25.00 | 0.40 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **250** | **3.1** | **2.5** | **65.3** | **295.7** | 0.01 | 2.00 | 0.00 | 0.11 | 10.49 | 6.50 | 32.98 | 0.80 |  |  |
| **Ужин** |
| ЯБЛОКО | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 0.00 | 10.00 | 0.00 | 0.60 | 16.00 | 8.00 | 11.00 | 2.20 |  | 2008 |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 150 | 2.1 | 5.2 | 9.9 | 184.5 | 0.03 | 22.50 | 0.38 | 6.90 | 57.00 | 28.50 | 54.00 | 1.50 | 51 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 4.9 | 4.5 | 0.3 | 60.7 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.80 | 19.70 | 4.30 | 68.90 | 0.90 | 213 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ | 20 | 1.8 | 0.2 | 11.7 | 56.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 5.00 | 5.20 | 23.90 | 1.10 |  | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.1 | 15.0 | 59.9 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.99 | 3.99 | 7.98 | 1.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **9.4** | **10.4** | **46.7** | **408.2** | 0.03 | 32.50 | 0.48 | 8.90 | 102.69 | 49.99 | 165.78 | 6.70 |  |  |
| **Всего за день:** | **37.2** | **45.1** | **248.3** | **1 677.1** | 0.65 | 61.90 | 0.68 | 14.91 | 226.27 | 181.08 | 579.64 | 17.40 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |

|  |
| --- |
| *МБДОУ №83* |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | **Пищевые вещества** | **Энергети-****ческая****ценность,****ккал** | **Витамины** | **Минеральные вещества** |  |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | 541,0 | 618,0 | 2678,8 | 18462 | 8.41 | 10 758.48 | 7.03 | 116.02 | 6 100.80 | 2 375.63 | 9 125.87 | 170.53 |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | **II Завтрак** | **Обед** | **Полдник** | **Ужин** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Сад 12 часов | 430 | 120 | 640 | 250 | 498 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |

.