

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ , ПОСЕЩАЮЩИХ С 24 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТСКОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 20           | 0,10             | 16,50   | 0,16         | 149,60                        | 0,00     | 0,00  | 0,15   | 0,44  | 0,30   | 0,02   | 2,40                 | 0,00   | 3,80     | 0,04   | 3,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ                                  | 20           | 0,16             | 0,00    | 16,06        | 65,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 2,80                 | 0,60   | 3,60     | 0,16   | 7,20     | 0,40   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                  | 40           | 4,91             | 4,45    | 0,27         | 60,69                         | 0,02     | 0,00  | 0,08   | 0,80  | 0,88   | 0,12   | 18,63                | 3,83   | 61,21    | 0,80   | 55,79    | 7,97   | 0,02  | 0,01   | 213          | 2012             |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)                            | 20           | 3,82             | 6,94    | 0,00         | 77,78                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 5,20                 | 4,60   | 36,40    | 0,40   | 79,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 15           | 2008             |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ                           | 250          | 10,32            | 11,45   | 49,19        | 341,92                        | 0,23     | 1,61  | 0,06   | 0,16  | 0,00   | 0,00   | 161,28               | 66,13  | 246,76   | 3,23   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 184          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 200          | 3,01             | 2,43    | 20,22        | 115,40                        | 0,03     | 0,52  | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 110,91               | 15,45  | 78,35    | 0,21   | 156,03   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 432          | 2008             |
| ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ | 100          | 22,00            | 0,60    | 3,30         | 110,00                        | 0,04     | 0,50  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,25   | 120,00               | 24,00  | 189,00   | 0,30   | 117,00   | 0,00   | 0,03  | 0,03   |              |                  |
| БАТОН                                         | 65           | 8,12             | 3,14    | 55,67        | 283,75                        | 0,12     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 20,58                | 14,08  | 70,40    | 1,08   | 99,64    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 715          | 52,44            | 45,51   | 144,87       | 1 204,74                      | 0,47     | 2,63  | 0,31   | 1,40  | 1,18   | 0,57   | 441,80               | 128,69 | 689,52   | 6,22   | 518,46   | 17,37  | 0,05  | 0,04   |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,10             | 0,20    | 3,82         | 24,10                         | 0,06     | 25,10 | 0,17   | 0,39  | 0,00   | 0,04   | 14,06                | 20,08  | 26,10    | 1,00   | 291,16   | 2,01   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ                               | 400/25/10    | 5,92             | 16,83   | 15,23        | 237,28                        | 0,12     | 10,16 | 0,38   | 0,47  | 0,12   | 0,09   | 71,49                | 35,34  | 92,39    | 1,85   | 431,50   | 9,83   | 0,04  | 0,00   | 76           | 2008             |
| КОТЛЕТЫ                                       | 100          | 14,01            | 16,14   | 14,94        | 260,90                        | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 2,88  | 0,00   | 0,08   | 13,21                | 22,64  | 137,79   | 2,25   | 255,99   | 4,56   | 0,03  | 0,00   | 273          | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                    | 300          | 9,11             | 6,86    | 41,20        | 262,61                        | 0,24     | 0,00  | 0,02   | 5,06  | 0,08   | 0,13   | 32,71                | 136,30 | 202,15   | 4,77   | 284,10   | 2,45   | 0,02  | 0,00   | 323          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0,00             | 0,00    | 14,52        | 58,05                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,78                 | 1,89   | 0,00     | 0,00   | 1,08     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00   | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00  | 87,00    | 4,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 1235         | 36,76            | 40,91   | 132,10       | 1 046,90                      | 0,66     | 35,26 | 0,57   | 11,00 | 0,20   | 0,42   | 158,25               | 235,25 | 545,43   | 13,87  | 1 399,83 | 24,45  | 0,09  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК 0,2                                       | 200          | 0,00             | 0,00    | 21,20        | 84,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | К/К          | 2008             |
| ФРУКТ                                         | 200          | 1,60             | 0,40    | 21,20        | 104,00                        | 0,06     | 30,00 | 0,04   | 0,64  | 0,00   | 0,06   | 74,00                | 52,00  | 60,00    | 1,00   | 512,00   | 4,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 400          | 1,60             | 0,40    | 42,40        | 188,80                        | 0,06     | 30,00 | 0,04   | 0,64  | 0,00   | 0,06   | 74,00                | 52,00  | 60,00    | 1,00   | 512,00   | 4,00   | 0,03  | 0,00   |              |                  |
| Ужин                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ                   | 20/5/30      | 8,58             | 7,64    | 15,46        | 165,80                        | 0,14     | 0,48  | 0,15   | 0,11  | 0,08   | 0,10   | 24,30                | 29,70  | 118,45   | 0,67   | 46,35    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8            | 2008             |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)               | 100          | 1,17             | 9,85    | 6,69         | 121,48                        | 0,02     | 10,32 | 0,32   | 4,49  | 0,00   | 0,03   | 35,87                | 14,67  | 25,20    | 1,12   | 194,12   | 2,80   | 0,01  | 0,00   | 41           | 2008             |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 130          | 20,53            | 5,08    | 11,79        | 174,83                        | 0,12     | 4,61  | 0,07   | 2,92  | 0,12   | 0,11   | 60,10                | 52,75  | 288,62   | 2,11   | 526,23   | 152,76 | 0,73  | 0,02   | 242          | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ                  | 300          | 5,04             | 6,23    | 32,20        | 206,41                        | 0,19     | 14,81 | 1,18   | 0,66  | 0,09   | 0,18   | 89,24                | 59,21  | 145,48   | 2,15   | 1 125,43 | 14,57  | 0,07  | 0,00   | 125          | 2008             |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                            | 200          | 0,13             | 0,05    | 24,16        | 99,91                         | 0,00     | 1,55  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 11,91                | 5,32   | 2,56     | 0,14   | 32,11    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 437          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00   | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40  | 52,20    | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                         | 70           | 5,25             | 2,03    | 35,98        | 183,40                        | 0,08     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 13,30                | 9,10   | 45,50    | 0,70   | 64,40    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 915          | 44,67            | 31,41   | 151,71       | 1 074,21                      | 0,66     | 31,77 | 1,72   | 9,50  | 0,29   | 0,49   | 245,52               | 182,15 | 678,01   | 9,29   | 2 070,24 | 173,49 | 0,81  | 0,02   |              |                  |
| Ужин 2                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| КЕФИР                                         | 200          | 6,00             | 0,20    | 8,00         | 62,00                         | 0,08     | 2,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 30,00  | 196,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 435          | 2008             |
| ПРЯНИК                                        | 50           | 2,95             | 2,35    | 37,50        | 183,00                        | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 5,50                 | 4,50   | 25,00    | 0,40   | 35,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| МИНДАЛЬ                                       | 20           | 3,20             | 0,00    | 4,80         | 32,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 4,20  | 0,00   | 0,12   | 56,40                | 60,80  | 109,60   | 0,80   | 154,00   | 0,00   | 0,02  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 270          | 12,15            | 2,55    | 50,30        | 277,00                        | 0,12     | 2,00  | 0,00   | 4,20  | 0,00   | 0,13   | 313,90               | 95,30  | 330,60   | 1,20   | 189,50   | 0,00   | 0,02  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                |              |                  | 147,62  | 120,78       | 521,38                        | 3 791,65 | 1,97  | 101,66 | 2,64  | 26,74  | 1,67   | 1 233,47             | 693,39 | 2 303,56 | 31,58  | 4 690,03 | 219,31 | 1,00  | 0,06   |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |          |          |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|----------|----------|--------|--------|--------------|------------------|--|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | І, мкг   | F, мг  | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                 | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,08   | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00     | 2,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)                               | 20           | 3,82             | 6,94    | 0,00         | 77,78                         | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 5,20                 | 4,60     | 36,40  | 0,40     | 79,80    | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 15           | 2008             |  |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                              | 250          | 8,71             | 10,16   | 43,39        | 303,24                        | 0,15     | 1,61   | 0,06   | 0,97  | 0,00   | 0,00   | 190,33               | 43,55    | 288,72 | 1,61     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 184          | 2008             |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ БИФИДУМБАКТЕРИН                    | 100          | 3,40             | 2,50    | 5,50         | 61,00                         | 0,24     | 0,70   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 0,20   | 108,00               | 16,00    | 95,00  | 0,10     | 129,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              |                  |  |
| ЙОГУРТ                                           | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64         | 70,64                         | 0,04     | 0,88   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50    | 118,75 | 0,00     | 182,50   | 0,00     | 0,03   | 0,00   |              | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 | 200          | 1,61             | 1,21    | 22,73        | 108,56                        | 0,02     | 0,26   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 0,05   | 60,00                | 9,85     | 42,35  | 0,17     | 83,18    | 4,50     | 0,00   | 0,00   | 432          | 2008             |  |
| БАТОН                                            | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25  | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 770          | 26,02            | 34,13   | 110,77       | 866,52                        | 0,55     | 3,45   | 0,21   | 1,07  | 0,00   | 0,51   | 526,88               | 99,95    | 625,47 | 2,93     | 534,28   | 4,50     | 0,03   | 0,00   |              |                  |  |
| Обед                                             |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ                                    | 70           | 0,91             | 0,00    | 3,42         | 18,14                         | 0,07     | 174,38 | 0,22   | 0,47  | 0,00   | 0,06   | 5,58                 | 7,67     | 11,16  | 0,70     | 113,69   | 2,09     | 0,01   | 0,00   |              | 2008             |  |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ                   | 400/25/10    | 9,50             | 15,60   | 16,66        | 246,37                        | 0,12     | 16,78  | 0,54   | 0,88  | 0,42   | 0,17   | 80,07                | 41,69    | 140,10 | 2,15     | 634,51   | 12,05    | 0,08   | 0,01   | 103          | 2008             |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ                               | 25           | 5,80             | 2,60    | 0,20         | 46,00                         | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 5,00                 | 7,00     | 55,00  | 0,90     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 68           | 2008             |  |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                             | 130          | 32,71            | 10,34   | 0,76         | 226,27                        | 0,25     | 0,90   | 0,15   | 0,04  | 0,00   | 0,23   | 39,95                | 47,06    | 301,48 | 1,03     | 568,41   | 82,32    | 0,64   | 0,07   | 228          | 2008             |  |
| СОУС ПОЛЬСКИЙ ТК № 378                           | 50           | 2,14             | 21,81   | 0,38         | 206,40                        | 0,01     | 0,62   | 0,15   | 0,89  | 0,73   | 0,07   | 14,03                | 2,44     | 29,76  | 0,39     | 34,66    | 3,22     | 0,01   | 0,00   |              |                  |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 300          | 6,29             | 6,51    | 42,66        | 255,21                        | 0,24     | 20,72  | 0,04   | 0,38  | 0,08   | 0,20   | 83,77                | 58,94    | 170,29 | 2,45     | 1 522,43 | 16,94    | 0,07   | 0,00   | 335          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                         | 200          | 0,51             | 0,16    | 27,35        | 115,17                        | 0,00     | 0,28   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 26,27                | 23,21    | 17,18  | 0,62     | 199,87   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 401          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00   | 0,00   | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00  | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 1310         | 64,48            | 57,90   | 133,82       | 1 317,52                      | 0,89     | 213,68 | 1,10   | 4,96  | 1,23   | 0,83   | 272,67               | 207,01   | 811,97 | 12,24    | 3 209,57 | 122,22   | 0,81   | 0,08   |              |                  |  |
| Полдник                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| ФРУКТ                                            | 185          | 1,11             | 1,11    | 28,49        | 133,20                        | 0,09     | 11,10  | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 55,50                | 31,45    | 40,70  | 1,85     | 471,75   | 14,80    | 0,02   | 0,00   |              | 2008             |  |
| СОК 0,2                                          | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59        | 83,42                         | 0,02     | 1,60   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,60                | 7,20     | 12,60  | 2,52     | 240,00   | 2,00     | 0,00   | 0,00   | К/К          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 385          | 2,08             | 1,30    | 48,08        | 216,62                        | 0,11     | 12,70  | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 0,06   | 68,10                | 38,65    | 53,30  | 4,37     | 711,75   | 16,80    | 0,02   | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин                                             |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 30/30        | 8,98             | 3,53    | 11,57        | 114,15                        | 0,11     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 0,07   | 11,18                | 11,63    | 85,43  | 0,44     | 115,80   | 0,00     | 0,13   | 0,01   | 7            | 2008             |  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ                 | 100          | 3,60             | 10,20   | 7,80         | 137,00                        | 0,06     | 8,00   | 0,45   | 4,60  | 0,00   | 0,00   | 20,00                | 20,00    | 46,00  | 0,90     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 30           | 2008             |  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                | 100/50       | 29,83            | 40,06   | 6,27         | 505,61                        | 0,08     | 0,03   | 0,04   | 1,26  | 0,00   | 0,30   | 47,21                | 29,60    | 290,28 | 2,06     | 218,54   | 2,46     | 0,01   | 0,03   | 312          | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                      | 300          | 7,07             | 5,87    | 45,18        | 262,10                        | 0,08     | 0,00   | 0,03   | 1,52  | 0,09   | 0,03   | 24,51                | 10,26    | 55,20  | 1,30     | 82,47    | 0,99     | 0,01   | 0,02   | 331          | 2008             |  |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                       | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,10                 | 1,80     | 0,00   | 0,00     | 0,54     | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00   | 0,00   | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20  | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                            | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50     | 32,50  | 0,50     | 46,00    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 920          | 57,20            | 61,64   | 121,95       | 1 272,24                      | 0,50     | 8,03   | 0,53   | 8,70  | 0,09   | 0,47   | 131,30               | 91,19    | 561,61 | 7,60     | 544,95   | 6,81     | 0,15   | 0,06   |              |                  |  |
| Ужин 2                                           |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| РЯЖЕНКА                                          | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,40         | 108,00                        | 0,04     | 0,60   | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 0,26   | 248,00               | 28,00    | 184,00 | 0,20     | 292,00   | 18,00    | 0,00   | 0,00   | 435          | 2008             |  |
| БУЛКА СДОБНАЯ В ИНД.УПАКОВКЕ                     | 100          | 7,60             | 5,30    | 53,70        | 294,00                        | 0,16     | 0,00   | 0,00   | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 21,00                | 32,00    | 86,00  | 2,00     | 132,00   | 3,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 300          | 13,40            | 10,30   | 62,10        | 402,00                        | 0,20     | 0,60   | 0,05   | 4,00  | 0,00   | 0,32   | 269,00               | 60,00    | 270,00 | 2,20     | 424,00   | 21,00    | 0,00   | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                                   |              |                  | 163,18  | 165,27       | 476,72                        | 4 074,90 | 2,25   | 238,46 | 1,90  | 18,73  | 1,32   | 2,19                 | 1 267,95 | 496,80 | 2 322,35 | 29,34    | 5 424,55 | 171,33 | 1,01   | 0,14         |                  |  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |          |          |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|----------|----------|-------|--------|--------------|------------------|--|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | І, мкг   | F, мг | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,08   | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00     | 2,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ                         | 50           | 12,62            | 9,51    | 0,29         | 137,40                        | 0,07     | 0,12  | 0,04   | 0,02  | 0,00   | 0,21   | 7,31                 | 14,79    | 165,33 | 2,95     | 214,05   | 0,16     | 0,00  | 0,01   | 252          | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 30           | 6,90             | 8,90    | 0,00         | 109,00                        | 0,02     | 0,00  | 0,10   | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 264,00               | 11,00    | 150,00 | 0,30     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 14           | 2008             |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                             | 110          | 10,76            | 12,61   | 1,94         | 164,47                        | 0,04     | 0,16  | 0,16   | 2,87  | 1,77   | 0,28   | 71,55                | 11,29    | 145,98 | 1,66     | 156,59   | 18,80    | 0,04  | 0,02   | 214          | 2008             |  |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ                            | 250          | 8,87             | 10,00   | 46,13        | 311,31                        | 0,10     | 1,61  | 0,06   | 0,97  | 0,00   | 0,00   | 159,69               | 25,81    | 153,23 | 1,61     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 184          | 2008             |  |
| ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100          | 21,34            | 0,58    | 3,20         | 106,70                        | 0,03     | 0,20  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,18   | 102,00               | 19,20    | 151,20 | 0,24     | 117,00   | 0,00     | 0,03  | 0,02   |              |                  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 200          | 3,01             | 2,43    | 20,22        | 115,40                        | 0,03     | 0,52  | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 110,91               | 15,45    | 78,35  | 0,21     | 156,03   | 9,00     | 0,00  | 0,00   | 432          | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25  | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 815          | 68,48            | 54,22   | 105,29       | 1 189,58                      | 0,36     | 2,61  | 0,46   | 4,16  | 1,77   | 0,80   | 728,81               | 105,99   | 888,34 | 7,62     | 703,47   | 27,96    | 0,07  | 0,05   |              |                  |  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                 | 60           | 0,48             | 0,06    | 1,50         | 8,37                          | 0,02     | 5,98  | 0,01   | 0,06  | 0,00   | 0,02   | 13,75                | 8,37     | 25,12  | 0,60     | 84,32    | 1,79     | 0,01  | 0,00   |              | 2008             |  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ             | 400/25/15    | 6,44             | 18,06   | 12,37        | 239,46                        | 0,15     | 18,23 | 0,38   | 0,39  | 0,12   | 0,10   | 77,11                | 35,24    | 99,71  | 1,71     | 506,82   | 8,68     | 0,05  | 0,00   | 84           | 2008             |  |
| МЯСО ТУШЕНОЕ                                  | 100/50       | 23,25            | 24,75   | 4,20         | 330,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,09   | 3,30  | 0,00   | 0,00   | 15,00                | 30,00    | 231,00 | 3,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 257          | 2008             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                  | 300          | 7,40             | 12,60   | 65,60        | 406,00                        | 0,04     | 0,00  | 0,10   | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 6,00                 | 38,00    | 122,00 | 1,20     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 325          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                      | 200          | 1,01             | 0,06    | 24,41        | 103,06                        | 0,02     | 0,32  | 0,12   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 38,51                | 21,00    | 26,28  | 0,58     | 344,55   | 0,00     | 0,01  | 0,00   | 401          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00   | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00  | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 1250         | 45,20            | 56,41   | 150,47       | 1 290,85                      | 0,47     | 24,53 | 0,70   | 6,55  | 0,12   | 0,23   | 168,37               | 151,61   | 591,11 | 11,09    | 1 071,69 | 16,07    | 0,07  | 0,00   |              |                  |  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ФРУКТ                                         | 185          | 1,67             | 0,00    | 22,94        | 101,75                        | 0,00     | 74,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 61,05                | 44,40    | 51,80  | 3,33     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,80        | 86,00                         | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 14,00                | 8,00     | 14,00  | 2,80     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 385          | 2,67             | 0,20    | 42,74        | 187,75                        | 0,02     | 78,00 | 0,00   | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 75,05                | 52,40    | 65,80  | 6,13     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ                   | 60           | 7,74             | 5,52    | 22,07        | 169,70                        | 0,13     | 0,34  | 0,10   | 0,06  | 0,04   | 0,08   | 21,37                | 24,02    | 98,51  | 0,69     | 52,77    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 8            | 2008             |  |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)                            | 20           | 3,82             | 6,94    | 0,00         | 77,78                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 5,20                 | 4,60     | 36,40  | 0,40     | 79,80    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 15           | 2008             |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                              | 100          | 1,34             | 10,14   | 6,46         | 123,49                        | 0,03     | 12,23 | 0,26   | 4,46  | 0,00   | 0,04   | 37,13                | 17,94    | 34,07  | 0,80     | 287,48   | 3,05     | 0,03  | 0,00   | 51           | 2008             |  |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                               | 100          | 18,55            | 12,09   | 8,01         | 236,48                        | 0,21     | 13,20 | 6,27   | 3,47  | 0,06   | 1,54   | 10,79                | 16,27    | 261,26 | 5,75     | 292,32   | 6,30     | 0,18  | 0,03   | 290          | 2008             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 300          | 6,20             | 10,80   | 40,60        | 282,00                        | 0,28     | 10,00 | 0,08   | 0,40  | 0,00   | 0,00   | 94,00                | 58,00    | 170,00 | 2,20     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 335          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                       | 185/10/7     | 1,03             | 0,01    | 11,92        | 53,04                         | 0,00     | 1,32  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 32,64                | 22,26    | 38,47  | 3,75     | 136,28   | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 431          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00   | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20  | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50     | 32,50  | 0,50     | 46,00    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 892          | 46,40            | 47,48   | 140,19       | 1 195,87                      | 0,85     | 37,09 | 6,71   | 9,71  | 0,10   | 1,80   | 221,43               | 160,99   | 723,41 | 16,49    | 976,25   | 12,71    | 0,21  | 0,03   |              |                  |  |
| Ужин 2                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ЙОГУРТ                                        | 250          | 7,00             | 6,25    | 11,28        | 141,28                        | 0,08     | 1,75  | 0,06   | 0,00  | 0,00   | 0,43   | 300,00               | 35,00    | 237,50 | 0,00     | 365,00   | 0,00     | 0,05  | 0,00   |              | 2008             |  |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                              | 50           | 3,75             | 4,90    | 37,20        | 208,50                        | 0,04     | 0,00  | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 14,50                | 10,00    | 45,00  | 1,05     | 55,00    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| ОРЕХ                                          | 50           | 8,00             | 0,00    | 12,00        | 80,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 10,50 | 0,00   | 0,30   | 141,00               | 152,00   | 274,00 | 2,00     | 385,00   | 0,00     | 0,05  | 0,00   |              | 2008             |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 200          | 6,10             | 5,30    | 10,10        | 113,00                        | 0,08     | 3,00  | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 29,00    | 189,00 | 2,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 550          | 24,85            | 16,45   | 70,58        | 542,78                        | 0,20     | 4,75  | 0,09   | 10,50 | 0,00   | 0,76   | 707,50               | 226,00   | 745,50 | 5,05     | 805,00   | 0,00     | 0,10  | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                                |              |                  | 187,60  | 174,76       | 509,27                        | 4 406,83 | 1,90  | 146,98 | 7,96  | 31,12  | 1,99   | 3,59                 | 1 901,16 | 696,99 | 3 014,16 | 46,38    | 3 556,41 | 56,74 | 0,45   | 0,08         |                  |  |

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |          |          |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|----------|----------|--------|--------|--------------|------------------|--|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | I, мкг   | F, мг  | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                   | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00     | 2,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)                 | 20           | 3,82             | 6,94    | 0,00         | 77,78                         | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 5,20                 | 4,60     | 36,40  | 0,40     | 79,80    | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 15           | 2008             |  |
| КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ                | 250          | 10,00            | 12,74   | 41,45        | 320,95                        | 0,21     | 1,61  | 0,06  | 0,32  | 0,00   | 0,00   | 175,80               | 85,48    | 280,63 | 3,23     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 184          | 2008             |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ БИФИДУМБАКТЕРИН      | 200          | 6,80             | 5,00    | 11,00        | 122,00                        | 0,48     | 1,40  | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,40   | 216,00               | 32,00    | 190,00 | 0,20     | 258,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              |                  |  |
| ЙОГУРТ                             | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64         | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50    | 118,75 | 0,00     | 182,50   | 0,00     | 0,03   | 0,00   |              | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                   | 200          | 3,01             | 2,43    | 20,22        | 115,40                        | 0,03     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 110,91               | 15,45    | 78,35  | 0,21     | 156,03   | 9,00     | 0,00   | 0,00   | 432          | 2008             |  |
| БАТОН                              | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50     | 32,50  | 0,50     | 46,00    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:               | 855          | 30,98            | 39,99   | 104,11       | 912,77                        | 0,85     | 4,41  | 0,24  | 0,42  | 0,00   | 0,77   | 668,41               | 161,53   | 738,63 | 4,54     | 722,33   | 9,00     | 0,03   | 0,00   |              |                  |  |
| Обед                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                     | 100          | 1,10             | 0,20    | 3,82         | 24,10                         | 0,06     | 25,10 | 0,17  | 0,39  | 0,00   | 0,04   | 14,06                | 20,08    | 26,10  | 1,00     | 291,16   | 2,01     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ        | 400/50       | 17,68            | 14,85   | 26,38        | 310,18                        | 0,28     | 5,61  | 0,35  | 3,53  | 0,12   | 0,15   | 58,56                | 55,97    | 187,43 | 3,90     | 786,97   | 9,40     | 0,06   | 0,00   | 99           | 2008             |  |
| ШНИЦЕЛИ                            | 100          | 14,01            | 16,14   | 14,94        | 260,90                        | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 2,88  | 0,00   | 0,08   | 19,84                | 23,04    | 139,14 | 2,30     | 256,17   | 4,56     | 0,03   | 0,00   | 273          | 2008             |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №364                 | 50           | 0,90             | 4,90    | 3,60         | 61,00                         | 0,01     | 1,00  | 0,15  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 4,00                 | 5,00     | 10,00  | 0,20     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 364          | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 300          | 7,09             | 8,75    | 45,21        | 288,22                        | 0,08     | 0,00  | 0,04  | 1,60  | 0,15   | 0,03   | 22,23                | 10,10    | 55,21  | 1,28     | 82,94    | 0,99     | 0,01   | 0,02   | 331          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,56             | 0,17    | 28,46        | 120,13                        | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 26,78                | 24,84    | 18,68  | 0,68     | 217,08   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 402          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00  | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:               | 1300         | 47,96            | 45,89   | 164,80       | 1 268,49                      | 0,67     | 32,01 | 0,71  | 10,70 | 0,27   | 0,40   | 163,47               | 158,03   | 523,56 | 13,36    | 1 770,32 | 22,56    | 0,10   | 0,02   |              |                  |  |
| Полдник                            |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| СОК                                | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59        | 83,42                         | 0,02     | 1,60  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,60                | 7,20     | 12,60  | 2,52     | 240,00   | 2,00     | 0,00   | 0,00   | К/К          | 2008             |  |
| ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ        | 150/30       | 10,82            | 13,75   | 70,10        | 447,31                        | 0,12     | 0,12  | 0,06  | 1,52  | 0,24   | 0,15   | 105,87               | 22,43    | 134,27 | 0,92     | 222,54   | 4,12     | 0,03   | 0,02   | 444          | 2008             |  |
| ФРУКТ                              | 185          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 5,00                 | 4,00     | 8,00   | 1,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 430          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:               | 765          | 11,99            | 14,04   | 104,69       | 590,73                        | 0,14     | 1,72  | 0,06  | 1,52  | 0,24   | 0,17   | 123,47               | 33,63    | 154,87 | 4,44     | 462,54   | 6,12     | 0,03   | 0,02   |              |                  |  |
| Ужин                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 100          | 4,59             | 14,49   | 6,48         | 175,43                        | 0,02     | 3,13  | 0,05  | 4,35  | 0,00   | 0,07   | 161,11               | 20,40    | 105,23 | 1,13     | 229,94   | 5,25     | 0,02   | 0,00   | 48           | 2008             |  |
| МЯСО ОТВАРНОЕ                      | 50           | 12,50            | 8,40    | 0,00         | 127,00                        | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,30  | 0,00   | 0,00   | 15,00                | 16,00    | 92,00  | 1,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 252          | 2008             |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                     | 50           | 0,73             | 2,57    | 3,14         | 38,94                         | 0,01     | 0,02  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,68                | 1,81     | 9,54   | 0,06     | 19,19    | 1,23     | 0,00   | 0,00   | 371          | 2008             |  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ     | 400          | 31,96            | 41,45   | 66,78        | 768,47                        | 0,42     | 30,85 | 0,05  | 6,75  | 0,14   | 0,38   | 56,36                | 111,81   | 433,67 | 7,07     | 2 609,22 | 28,64    | 0,17   | 0,00   | 299          | 2008             |  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                   | 200          | 0,14             | 0,02    | 19,83        | 82,68                         | 0,00     | 2,56  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 14,79                | 3,65     | 3,17   | 0,14     | 27,32    | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 436          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20  | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                              | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50     | 32,50  | 0,50     | 46,00    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:               | 910          | 57,64            | 68,91   | 147,36       | 1 445,90                      | 0,65     | 36,56 | 0,11  | 12,72 | 0,14   | 0,53   | 280,24               | 171,57   | 728,31 | 12,30    | 3 013,27 | 38,48    | 0,19   | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин 2                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                   | 300          | 9,15             | 7,95    | 15,14        | 169,33                        | 0,12     | 4,50  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 377,62               | 43,46    | 283,22 | 3,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 434          | 2008             |  |
| БУЛКА СДОБНАЯ В ИНД.УПАКОВКЕ       | 100          | 7,60             | 5,30    | 53,70        | 294,00                        | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 21,00                | 32,00    | 86,00  | 2,00     | 132,00   | 3,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ                       | 20           | 0,16             | 0,00    | 16,06        | 65,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 2,80                 | 0,60     | 3,60   | 0,16     | 7,20     | 0,40     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| МОРОЖЕНОЕ                          | 200          | 6,72             | 17,64   | 31,49        | 311,62                        | 0,05     | 0,50  | 0,00  | 0,63  | 0,04   | 0,36   | 264,60               | 41,58    | 204,12 | 0,00     | 331,80   | 90,30    | 0,04   | 0,00   | 434          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:               | 620          | 23,63            | 30,89   | 116,39       | 840,55                        | 0,33     | 5,00  | 0,03  | 4,63  | 0,04   | 0,43   | 666,02               | 117,64   | 576,94 | 5,16     | 471,00   | 93,70    | 0,04   | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                     |              |                  | 172,20  | 199,72       | 637,35                        | 5 058,44 | 2,64  | 79,70 | 1,15  | 29,99  | 0,69   | 2,30                 | 1 901,61 | 642,40 | 2 722,31 | 39,80    | 6 439,46 | 169,86 | 0,39   | 0,04         |                  |  |

| 5 день                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |          |          |          |          |        |        |              |                  |  |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------|--------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |          |          |          |          |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, Г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг    | Fe, мг   | К, мг    | І, мкг   | F, мг  | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |          |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 15           | 0,15             | 12,45   | 0,15         | 112,50                        | 0,00     | 0,00  | 0,12   | 0,15  | 0,00   | 0,00   | 1,50                 | 0,00     | 3,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                              | 40           | 3,97             | 3,59    | 0,22         | 49,04                         | 0,01     | 0,00  | 0,06   | 0,64  | 0,71   | 0,10   | 15,05                | 3,09     | 49,46    | 0,64     | 45,08    | 6,44     | 0,01   | 0,01   | 213          | 2008             |  |
| ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ                     | 50           | 11,20            | 8,45    | 0,16         | 121,62                        | 0,07     | 0,08  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,18   | 5,74                 | 12,56    | 146,20   | 2,61     | 187,10   | 0,06     | 0,00   | 0,01   | 307          | 2008             |  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                     | 250          | 10,32            | 10,32   | 50,00        | 333,85                        | 0,18     | 1,61  | 0,06   | 1,29  | 0,00   | 0,00   | 169,35               | 53,22    | 262,89   | 3,23     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 184          | 2008             |  |
| ЙОГУРТ                                    | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64         | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50    | 118,75   | 0,00     | 182,50   | 0,00     | 0,03   | 0,00   |              | 2008             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                           | 200          | 4,22             | 3,30    | 17,83        | 119,51                        | 0,03     | 0,52  | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,12   | 109,15               | 34,15    | 107,37   | 1,27     | 236,93   | 9,00     | 0,00   | 0,00   | к/к          | к/к              |  |
| БАТОН                                     | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25    | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 745          | 38,24            | 43,13   | 107,41       | 977,46                        | 0,40     | 3,09  | 0,29   | 2,08  | 0,71   | 0,63   | 463,14               | 128,97   | 729,92   | 8,40     | 711,41   | 15,50    | 0,04   | 0,02   |              |                  |  |
| Обед                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |          |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                            | 60           | 0,66             | 0,12    | 2,29         | 14,45                         | 0,04     | 15,05 | 0,10   | 0,23  | 0,00   | 0,02   | 8,43                 | 12,04    | 15,65    | 0,60     | 174,58   | 1,20     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ                  | 400/50       | 16,69            | 8,76    | 16,20        | 210,58                        | 0,20     | 8,22  | 0,36   | 0,32  | 0,07   | 0,17   | 44,71                | 47,85    | 194,27   | 1,48     | 803,60   | 42,24    | 0,32   | 0,03   | 92           | 2008             |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                           | 400          | 73,63            | 54,28   | 426,28       | 2 491,08                      | 0,48     | 48,42 | 0,03   | 12,13 | 0,00   | 0,48   | 204,93               | 330,46   | 1 121,93 | 11,48    | 1 673,28 | 30,47    | 0,37   | 0,08   | 306          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                  | 200          | 1,01             | 0,06    | 24,41        | 103,06                        | 0,02     | 0,32  | 0,12   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 38,51                | 21,00    | 26,28    | 0,58     | 344,55   | 0,00     | 0,01   | 0,00   | 401          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00   | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00    | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 1210         | 98,61            | 64,10   | 511,57       | 3 023,13                      | 0,92     | 72,01 | 0,61   | 14,88 | 0,07   | 0,78   | 314,58               | 430,35   | 1 445,13 | 18,14    | 3 132,01 | 79,51    | 0,70   | 0,11   |              |                  |  |
| Полдник                                   |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |          |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                              | 200          | 0,00             | 0,00    | 21,20        | 84,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 442          | 2008             |  |
| ФРУКТ                                     | 185          | 1,11             | 1,11    | 28,49        | 133,20                        | 0,09     | 11,10 | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 55,50                | 31,45    | 40,70    | 1,85     | 471,75   | 14,80    | 0,02   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 385          | 1,11             | 1,11    | 49,69        | 218,00                        | 0,09     | 11,10 | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 55,50                | 31,45    | 40,70    | 1,85     | 471,75   | 14,80    | 0,02   | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |          |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100          | 0,92             | 10,17   | 4,96         | 116,88                        | 0,05     | 50,75 | 0,11   | 4,58  | 0,00   | 0,03   | 20,50                | 14,15    | 23,80    | 1,10     | 214,25   | 1,65     | 0,01   | 0,00   | 26           | 2008             |  |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)                        | 20           | 3,82             | 6,94    | 0,00         | 77,78                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 5,20                 | 4,60     | 36,40    | 0,40     | 79,80    | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 15           | 2008             |  |
| КОТЛЕТЫ                                   | 100          | 10,20            | 9,96    | 14,94        | 190,13                        | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 1,50  | 0,00   | 0,06   | 11,60                | 18,93    | 106,00   | 1,79     | 187,20   | 3,04     | 0,02   | 0,00   | 273          | 2008             |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 300          | 17,08            | 13,85   | 77,54        | 503,09                        | 0,42     | 0,00  | 0,07   | 1,15  | 0,00   | 0,00   | 36,92                | 272,31   | 406,16   | 9,23     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 181          | 2008             |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                        | 50           | 0,57             | 2,44    | 3,22         | 37,46                         | 0,01     | 0,95  | 0,09   | 0,09  | 0,05   | 0,01   | 7,62                 | 5,23     | 9,60     | 0,21     | 63,12    | 0,21     | 0,00   | 0,00   | 348          | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180          | 0,97             | 0,00    | 13,36        | 57,31                         | 0,00     | 0,20  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 22,49                | 19,80    | 37,08    | 3,69     | 124,35   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | к/к          | к/к              |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00   | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20    | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                     | 70           | 5,25             | 2,03    | 35,98        | 183,40                        | 0,08     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 13,30                | 9,10     | 45,50    | 0,70     | 64,40    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 880          | 42,78            | 45,92   | 175,43       | 1 288,43                      | 0,75     | 51,90 | 0,27   | 8,64  | 0,05   | 0,24   | 128,43               | 355,52   | 716,74   | 19,52    | 814,72   | 8,26     | 0,03   | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин 2                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |          |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| КЕФИР                                     | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,00         | 106,00                        | 0,08     | 1,40  | 0,05   | 0,14  | 0,00   | 0,34   | 240,00               | 28,00    | 190,00   | 0,20     | 292,00   | 18,00    | 0,04   | 0,00   | 435          | 2008             |  |
| БУЛКА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ           | 100          | 7,60             | 5,30    | 53,70        | 294,00                        | 0,16     | 0,00  | 0,00   | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 21,00                | 32,00    | 86,00    | 2,00     | 132,00   | 3,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| ОРЕХИ                                     | 20           | 3,20             | 0,00    | 4,80         | 32,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 4,20  | 0,00   | 0,12   | 56,40                | 60,80    | 109,60   | 0,80     | 154,00   | 0,00     | 0,02   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                      | 320          | 16,60            | 10,30   | 66,50        | 432,00                        | 0,24     | 1,40  | 0,05   | 8,34  | 0,00   | 0,52   | 317,40               | 120,80   | 385,60   | 3,00     | 578,00   | 21,00    | 0,06   | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                            |              |                  | 197,34  | 164,56       | 910,60                        | 5 939,02 | 2,40  | 139,50 | 1,23  | 33,94  | 0,83   | 2,21                 | 1 279,05 | 1 067,09 | 3 318,09 | 50,91    | 5 707,89 | 139,07 | 0,85   | 0,13         |                  |  |

| 6 день                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|----------|----------|-------|--------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |          |          |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, Г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | І, мкг   | F, мг | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                      | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00     | 2,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                        | 30           | 6,96             | 8,85    | 0,00         | 109,20                        | 0,01     | 0,21  | 0,10  | 0,09  | 0,00   | 0,09   | 264,00               | 10,50    | 150,00 | 0,30     | 26,40    | 0,00     | 0,01  | 0,01   | 14           | 2008             |  |
| ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ                 | 50           | 11,20            | 8,45    | 0,16         | 121,62                        | 0,07     | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,18   | 5,74                 | 12,56    | 146,20 | 2,61     | 187,10   | 0,06     | 0,00  | 0,01   | 307          | 2008             |  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ                | 250          | 4,81             | 3,38    | 19,01        | 126,27                        | 0,08     | 1,08  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,13   | 114,95               | 30,89    | 126,86 | 0,77     | 214,43   | 9,00     | 0,01  | 0,01   | 189          | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                      | 200          | 3,01             | 2,43    | 20,22        | 115,40                        | 0,03     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 110,91               | 15,45    | 78,35  | 0,21     | 156,03   | 9,00     | 0,00  | 0,00   | 432          | 2008             |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ БИФИДУМБАКТЕРИН         | 200          | 6,80             | 5,00    | 11,00        | 122,00                        | 0,48     | 1,40  | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,40   | 216,00               | 32,00    | 190,00 | 0,20     | 258,00   | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| БАТОН                                 | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25  | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 805          | 37,76            | 38,30   | 83,90        | 839,79                        | 0,74     | 3,29  | 0,28  | 0,19  | 0,00   | 0,93   | 724,95               | 109,85   | 735,66 | 4,74     | 901,76   | 18,06    | 0,02  | 0,03   |              |                  |  |
| Обед                                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,49         | 13,94                         | 0,03     | 9,96  | 0,01  | 0,10  | 0,00   | 0,04   | 22,91                | 13,94    | 41,83  | 1,00     | 140,44   | 2,99     | 0,02  | 0,00   |              | 2008             |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ             | 400/25/10    | 7,49             | 11,68   | 13,79        | 190,90                        | 0,10     | 11,99 | 0,37  | 0,59  | 0,12   | 0,10   | 49,85                | 33,62    | 105,33 | 1,59     | 516,52   | 6,80     | 0,06  | 0,01   | 95           | 2008             |  |
| КОТЛЕТЫ                               | 100          | 15,00            | 15,40   | 12,60        | 250,00                        | 0,08     | 0,00  | 0,00  | 3,60  | 0,00   | 0,00   | 12,00                | 24,00    | 150,00 | 2,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 273          | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 300          | 6,66             | 14,72   | 40,06        | 320,99                        | 0,11     | 25,40 | 0,77  | 6,63  | 0,05   | 0,07   | 48,20                | 29,32    | 80,51  | 1,91     | 295,68   | 4,75     | 0,04  | 0,01   | 332          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ           | 200          | 0,00             | 0,00    | 14,52        | 58,05                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,78                 | 1,89     | 0,00   | 0,00     | 1,08     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00  | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 1235         | 36,57            | 42,78   | 125,85       | 1 037,84                      | 0,50     | 47,35 | 1,15  | 13,12 | 0,17   | 0,29   | 159,74               | 121,77   | 464,67 | 10,50    | 1 089,72 | 20,14    | 0,12  | 0,02   |              |                  |  |
| Полдник                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,80        | 86,00                         | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 14,00                | 8,00     | 14,00  | 2,80     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |  |
| ФРУКТ                                 | 185          | 0,74             | 0,74    | 18,13        | 86,95                         | 0,06     | 18,50 | 0,01  | 1,17  | 0,00   | 0,04   | 29,60                | 14,80    | 20,35  | 4,07     | 514,30   | 3,70     | 0,02  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 385          | 1,74             | 0,94    | 37,93        | 172,95                        | 0,08     | 22,50 | 0,01  | 1,37  | 0,00   | 0,04   | 43,60                | 22,80    | 34,35  | 6,87     | 514,30   | 3,70     | 0,02  | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин                                  |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ           | 60           | 7,74             | 5,52    | 22,07        | 169,70                        | 0,13     | 0,34  | 0,10  | 0,06  | 0,04   | 0,08   | 21,37                | 24,02    | 98,51  | 0,69     | 52,77    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 8            | 2008             |  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ"                       | 100          | 1,49             | 7,68    | 7,87         | 107,38                        | 0,06     | 6,75  | 0,55  | 3,48  | 0,00   | 0,04   | 24,85                | 20,61    | 46,06  | 0,79     | 250,61   | 2,86     | 0,02  | 0,00   | 30           | 2008             |  |
| СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) С СОУСОМ       | 110/40       | 16,55            | 22,17   | 8,67         | 300,68                        | 0,05     | 0,80  | 0,10  | 1,37  | 0,27   | 0,19   | 26,99                | 21,63    | 170,47 | 1,43     | 157,34   | 2,64     | 0,01  | 0,02   | 321          | 2008             |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                     | 300          | 6,20             | 10,80   | 40,60        | 282,00                        | 0,28     | 10,00 | 0,08  | 0,40  | 0,00   | 0,00   | 94,00                | 58,00    | 170,00 | 2,20     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 335          | 2008             |  |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ            | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,10                 | 1,80     | 0,00   | 0,00     | 0,54     | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20  | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                 | 40           | 3,00             | 1,16    | 20,56        | 104,80                        | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 7,60                 | 5,20     | 26,00  | 0,40     | 36,80    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 910          | 38,95            | 47,86   | 125,20       | 1 086,94                      | 0,67     | 17,89 | 0,83  | 6,63  | 0,31   | 0,37   | 193,71               | 142,66   | 563,24 | 7,91     | 579,66   | 8,86     | 0,03  | 0,02   |              |                  |  |
| Ужин 2                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| РЯЖЕНКА                               | 200          | 6,00             | 2,00    | 8,40         | 80,00                         | 0,04     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 248,00               | 28,00    | 184,00 | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 435          | 2008             |  |
| ЗЕФИР                                 | 60           | 0,47             | 0,06    | 46,44        | 189,73                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 13,50                | 3,24     | 6,48   | 0,76     | 27,60    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                      | 200          | 6,10             | 5,30    | 10,10        | 113,00                        | 0,08     | 3,00  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 29,00    | 189,00 | 2,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                  | 460          | 12,57            | 7,36    | 64,94        | 382,73                        | 0,12     | 4,00  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 513,50               | 60,24    | 379,48 | 2,76     | 27,60    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                        |              |                  | 127,59  | 137,24       | 437,82                        | 3 520,25 | 2,11  | 95,03 | 2,29  | 21,31  | 0,48   | 1,64                 | 1 635,50 | 457,32 | 2 177,40 | 32,78    | 3 113,04 | 50,76 | 0,19   | 0,07         |                  |  |

| 7 день                               |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|----------|----------|-------|--------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |          |          |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, Г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | І, мкг   | F, мг | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                              |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,08   | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00     | 2,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| СОСИСКА ОТВАРНАЯ                     | 100          | 10,67            | 23,18   | 0,39         | 253,17                        | 0,14     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,13   | 31,50                | 18,00    | 143,10 | 1,62     | 220,00   | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 254          | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                       | 20           | 4,60             | 5,93    | 0,00         | 72,67                         | 0,01     | 0,00  | 0,07   | 0,13  | 0,00   | 0,00   | 176,00               | 7,33     | 100,00 | 0,20     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 14           | 2008             |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                         | 40           | 3,97             | 3,59    | 0,22         | 49,04                         | 0,01     | 0,00  | 0,06   | 0,64  | 0,71   | 0,10   | 15,05                | 3,09     | 49,46  | 0,64     | 45,08    | 6,44     | 0,01  | 0,01   | 213          | 2008             |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                 | 200/50       | 33,26            | 21,93   | 70,52        | 612,06                        | 0,08     | 10,64 | 0,09   | 2,50  | 0,09   | 0,36   | 270,54               | 49,72    | 355,95 | 1,62     | 337,25   | 1,49     | 0,05  | 0,04   | 224          | 2008             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200          | 4,46             | 3,44    | 19,87        | 130,06                        | 0,03     | 0,52  | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,12   | 114,79               | 38,97    | 113,27 | 1,47     | 252,41   | 9,00     | 0,00  | 0,00   | 433          | 2008             |  |
| БАТОН                                | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25  | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 685          | 61,94            | 68,26   | 124,51       | 1 362,30                      | 0,34     | 11,16 | 0,32   | 3,37  | 0,80   | 0,73   | 621,23               | 125,56   | 806,03 | 6,20     | 914,54   | 16,93    | 0,06  | 0,05   |              |                  |  |
| Обед                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 70           | 0,77             | 0,14    | 2,67         | 16,87                         | 0,04     | 17,58 | 0,12   | 0,27  | 0,00   | 0,03   | 9,84                 | 14,06    | 18,28  | 0,70     | 203,87   | 1,41     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 400/25/10    | 6,23             | 17,79   | 17,51        | 256,37                        | 0,18     | 7,54  | 0,37   | 0,50  | 0,12   | 0,11   | 48,49                | 35,78    | 110,14 | 1,50     | 629,80   | 8,04     | 0,05  | 0,00   | 91           | 2008             |  |
| РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                | 100          | 9,22             | 19,72   | 10,44        | 256,42                        | 0,18     | 3,11  | 0,05   | 2,18  | 0,27   | 0,09   | 35,18                | 20,48    | 112,87 | 1,56     | 242,41   | 6,34     | 0,05  | 0,00   | 280          | 2008             |  |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                       | 300          | 3,87             | 16,26   | 23,16        | 256,04                        | 0,13     | 20,30 | 0,69   | 5,42  | 0,08   | 0,11   | 66,90                | 44,87    | 106,88 | 2,11     | 779,22   | 9,39     | 0,06  | 0,00   | 141          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,60             | 0,10    | 31,70        | 131,00                        | 0,02     | 0,00  | 0,01   | 0,50  | 0,00   | 0,00   | 21,00                | 16,00    | 23,00  | 0,70     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00   | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00  | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 1205         | 27,31            | 54,89   | 127,87       | 1 120,66                      | 0,73     | 48,53 | 1,24   | 11,07 | 0,47   | 0,42   | 199,41               | 150,19   | 458,17 | 10,57    | 1 991,30 | 30,78    | 0,16  | 0,00   |              |                  |  |
| Полдник                              |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                         | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20        | 86,00                         | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 14,00                | 8,00     | 14,00  | 2,80     | 240,00   | 2,00     | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |  |
| ФРУКТ                                | 185          | 0,74             | 0,56    | 19,06        | 86,95                         | 0,04     | 9,25  | 0,00   | 0,67  | 0,00   | 0,06   | 35,15                | 22,20    | 29,60  | 3,70     | 286,75   | 1,85     | 0,02  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 385          | 1,74             | 0,76    | 39,26        | 172,95                        | 0,06     | 13,25 | 0,00   | 0,67  | 0,00   | 0,08   | 49,15                | 30,20    | 43,60  | 6,50     | 526,75   | 3,85     | 0,02  | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин                                 |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"                  | 100          | 1,12             | 5,09    | 4,37         | 68,95                         | 0,04     | 45,25 | 0,12   | 2,41  | 0,00   | 0,04   | 32,27                | 14,07    | 25,07  | 0,87     | 185,50   | 2,06     | 0,01  | 0,00   | 28           | 2008             |  |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)                   | 20           | 3,82             | 6,94    | 0,00         | 77,78                         | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 5,20                 | 4,60     | 36,40  | 0,40     | 79,80    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 15           | 2008             |  |
| ПЛОВ                                 | 400          | 19,64            | 37,56   | 69,24        | 694,58                        | 0,39     | 2,60  | 0,45   | 3,81  | 0,00   | 0,15   | 27,79                | 71,37    | 265,77 | 2,56     | 494,94   | 9,59     | 0,11  | 0,01   | 265          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ              | 185/10/7     | 1,03             | 0,01    | 11,92        | 53,04                         | 0,00     | 1,32  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 32,64                | 22,26    | 38,47  | 3,75     | 136,28   | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 431          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00   | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20  | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                | 40           | 3,00             | 1,16    | 20,56        | 104,80                        | 0,04     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 7,60                 | 5,20     | 26,00  | 0,40     | 36,80    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 822          | 32,58            | 51,29   | 131,52       | 1 121,53                      | 0,61     | 49,17 | 0,57   | 7,54  | 0,00   | 0,32   | 116,30               | 128,90   | 443,91 | 10,38    | 1 014,92 | 15,01    | 0,12  | 0,01   |              |                  |  |
| Ужин 2                               |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                     | 300          | 9,16             | 7,96    | 15,16        | 169,50                        | 0,12     | 4,50  | 0,04   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 378,00               | 43,50    | 283,50 | 3,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |  |
| БУЛКА СДОБНАЯ В ИНД.УПАКОВКЕ         | 100          | 7,60             | 5,30    | 53,70        | 294,00                        | 0,16     | 0,00  | 0,00   | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 21,00                | 32,00    | 86,00  | 2,00     | 132,00   | 3,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ                         | 20           | 0,16             | 0,00    | 16,06        | 65,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 2,80                 | 0,60     | 3,60   | 0,16     | 7,20     | 0,40     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                 | 420          | 16,92            | 13,26   | 84,92        | 529,10                        | 0,28     | 4,50  | 0,04   | 4,00  | 0,00   | 0,07   | 401,80               | 76,10    | 373,10 | 5,16     | 139,20   | 3,40     | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                       |              |                  | 140,49  | 188,46       | 508,08                        | 4 306,54 | 2,02  | 126,61 | 2,17  | 26,65  | 1,27   | 1,62                 | 1 387,89 | 510,95 | 2 124,81 | 38,81    | 4 586,71 | 69,97 | 0,36   | 0,06         |                  |  |

| 8 день                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|--|
| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, Г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,08   | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00   | 2,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| ЯЗЫК ГОВЯЖИЙ ОТВАРНОЙ                         | 50           | 12,62            | 9,51    | 0,29         | 137,40                        | 0,07     | 0,12  | 0,04   | 0,02  | 0,00   | 0,21   | 7,31                 | 14,79  | 165,33   | 2,95   | 214,05   | 0,16   | 0,00  | 0,01   | 252          | 2008             |  |
| КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ                           | 250          | 10,00            | 12,74   | 41,45        | 320,95                        | 0,21     | 1,61  | 0,06   | 0,32  | 0,00   | 0,00   | 175,80               | 85,48  | 280,63   | 3,23   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 184          | 2008             |  |
| ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ | 100          | 22,00            | 0,60    | 3,30         | 110,00                        | 0,04     | 0,50  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,25   | 120,00               | 24,00  | 189,00   | 0,30   | 117,00   | 0,00   | 0,03  | 0,03   |              |                  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 185/15       | 0,39             | 0,00    | 15,33        | 62,86                         | 0,00     | 0,08  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 16,84                | 9,63   | 14,83    | 1,48   | 50,62    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 430          | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50   | 32,50    | 0,50   | 46,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 660          | 48,86            | 32,60   | 86,17        | 837,21                        | 0,38     | 2,31  | 0,18   | 0,44  | 0,00   | 0,50   | 330,45               | 140,40 | 684,29   | 8,46   | 427,67   | 0,16   | 0,03  | 0,04   |              |                  |  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                 | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,49         | 13,94                         | 0,03     | 9,96  | 0,01   | 0,10  | 0,00   | 0,04   | 22,91                | 13,94  | 41,83    | 1,00   | 140,44   | 2,99   | 0,02  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ                               | 400/25/10    | 7,50             | 11,94   | 15,26        | 199,66                        | 0,05     | 10,29 | 0,39   | 0,45  | 0,07   | 0,10   | 75,90                | 35,14  | 102,48   | 1,91   | 416,22   | 10,15  | 0,06  | 0,01   | 76           | 2008             |  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 100          | 15,80            | 3,91    | 9,07         | 134,49                        | 0,10     | 3,54  | 0,05   | 2,24  | 0,09   | 0,08   | 46,11                | 40,57  | 222,00   | 1,62   | 404,80   | 117,51 | 0,56  | 0,02   | 242          | 2008             |  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                            | 300          | 6,01             | 9,20    | 47,88        | 298,95                        | 0,27     | 26,40 | 0,10   | 0,52  | 0,15   | 0,19   | 40,06                | 65,88  | 163,14   | 2,82   | 1 725,60 | 15,00  | 0,08  | 0,00   | 333          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0,00             | 0,00    | 14,52        | 58,05                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,78                 | 1,89   | 0,00     | 0,00   | 1,08     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00   | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00  | 87,00    | 4,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 1235         | 36,73            | 26,03   | 131,61       | 909,05                        | 0,63     | 50,19 | 0,55   | 5,51  | 0,31   | 0,49   | 211,76               | 176,42 | 616,45   | 11,35  | 2 824,14 | 151,25 | 0,72  | 0,03   |              |                  |  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,80        | 86,00                         | 0,02     | 4,00  | 0,00   | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 14,00                | 8,00   | 14,00    | 2,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |  |
| ФРУКТ                                         | 150          | 1,35             | 0,00    | 18,60        | 82,50                         | 0,00     | 60,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 49,50                | 36,00  | 42,00    | 2,70   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                    | 150/30       | 10,82            | 13,75   | 70,10        | 447,31                        | 0,12     | 0,12  | 0,06   | 1,52  | 0,24   | 0,15   | 105,87               | 22,43  | 134,27   | 0,92   | 222,54   | 4,12   | 0,03  | 0,02   | 444          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 185/15       | 0,20             | 0,10    | 15,00        | 60,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 5,00                 | 4,00   | 8,00     | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 430          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 730          | 13,37            | 14,05   | 123,50       | 675,81                        | 0,14     | 64,12 | 0,06   | 1,72  | 0,24   | 0,15   | 174,37               | 70,43  | 198,27   | 7,42   | 222,54   | 4,12   | 0,03  | 0,02   |              |                  |  |
| Ужин                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                              | 100          | 1,34             | 3,05    | 6,46         | 59,66                         | 0,03     | 12,23 | 0,26   | 1,47  | 0,00   | 0,04   | 37,13                | 17,94  | 33,93    | 0,80   | 287,48   | 3,05   | 0,03  | 0,00   | 51           | 2008             |  |
| МЯСО ОТВАРНОЕ                                 | 50           | 12,50            | 8,40    | 0,00         | 127,00                        | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,30  | 0,00   | 0,00   | 15,00                | 16,00  | 92,00    | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 252          | 2008             |  |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)                         | 100/30       | 12,85            | 15,02   | 9,53         | 225,27                        | 0,06     | 1,44  | 0,00   | 4,33  | 0,00   | 0,00   | 11,55                | 14,44  | 111,19   | 1,44   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 283          | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ         | 300          | 9,88             | 17,50   | 60,62        | 441,23                        | 0,15     | 25,52 | 0,79   | 7,32  | 0,09   | 0,08   | 54,01                | 33,73  | 104,59   | 2,46   | 334,10   | 5,21   | 0,04  | 0,02   | 332          | 2008             |  |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                    | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,10                 | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 0,54     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00   | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40  | 52,20    | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50   | 32,50    | 0,50   | 46,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 890          | 44,29            | 45,95   | 127,74       | 1 106,54                      | 0,44     | 39,19 | 1,05   | 14,74 | 0,09   | 0,19   | 146,09               | 101,81 | 426,41   | 8,60   | 749,72   | 11,62  | 0,07  | 0,02   |              |                  |  |
| Ужин 2                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |        |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |  |
| КЕФИР                                         | 200          | 6,00             | 0,20    | 8,00         | 62,00                         | 0,08     | 2,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 30,00  | 196,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 435          | 2008             |  |
| СДОБА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ               | 100          | 7,60             | 5,30    | 53,70        | 294,00                        | 0,16     | 0,00  | 0,00   | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 21,00                | 32,00  | 86,00    | 2,00   | 132,00   | 3,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| ОРЕХ                                          | 50           | 7,80             | 30,70   | 0,00         | 307,50                        | 0,19     | 1,40  | 0,00   | 11,50 | 0,00   | 0,07   | 62,00                | 99,00  | 282,00   | 1,00   | 332,00   | 1,55   | 0,34  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 350          | 21,40            | 36,20   | 61,70        | 663,50                        | 0,43     | 3,40  | 0,00   | 15,50 | 0,00   | 0,13   | 335,00               | 161,00 | 564,00   | 3,00   | 464,00   | 4,55   | 0,34  | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                                |              |                  | 164,65  | 154,83       | 530,72                        | 4 192,11 | 2,02  | 159,21 | 1,84  | 37,91  | 0,64   | 1 197,67             | 650,06 | 2 489,42 | 38,83  | 4 688,07 | 171,70 | 1,19  | 0,11   |              |                  |  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                 | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00   | 2,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ                           | 250          | 6,31             | 8,45    | 26,43        | 207,82                        | 0,11     | 1,42   | 0,06  | 0,11  | 0,08   | 0,17   | 145,59               | 40,51  | 166,32   | 1,04   | 279,06   | 11,47  | 0,02  | 0,01   | 189          | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 30           | 6,90             | 8,90    | 0,00         | 109,00                        | 0,02     | 0,00   | 0,10  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 264,00               | 11,00  | 150,00   | 0,30   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14           | 2008             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 110          | 10,76            | 12,61   | 1,94         | 164,47                        | 0,04     | 0,16   | 0,16  | 2,87  | 1,77   | 0,28   | 71,55                | 11,29  | 145,98   | 1,66   | 156,59   | 18,80  | 0,04  | 0,02   | 214          | 2008             |
| ЙОГУРТ                                           | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64         | 70,64                         | 0,04     | 0,88   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75   | 0,00   | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                  | 200          | 3,75             | 3,01    | 19,57        | 121,65                        | 0,03     | 0,52   | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 111,33               | 27,49  | 95,58    | 0,87   | 207,14   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 433          | 2008             |
| БАТОН                                            | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45   | 42,25    | 0,65   | 59,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 790          | 36,20            | 46,29   | 87,09        | 918,88                        | 0,31     | 2,98   | 0,45  | 3,28  | 1,85   | 0,79   | 755,82               | 116,24 | 720,88   | 4,52   | 885,09   | 39,27  | 0,09  | 0,03   |              |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                   | 100          | 1,10             | 0,20    | 3,82         | 24,10                         | 0,06     | 25,10  | 0,17  | 0,39  | 0,00   | 0,04   | 14,06                | 20,08  | 26,10    | 1,00   | 291,16   | 2,01   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ СО СМЕТАНОЙ                           | 400/25/10    | 9,51             | 21,65   | 15,24        | 294,98                        | 0,22     | 21,38  | 0,08  | 2,04  | 0,33   | 0,27   | 116,68               | 80,32  | 154,66   | 3,68   | 994,93   | 7,67   | 0,15  | 0,00   | 86           | 2008             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,80        | 86,00                         | 0,02     | 4,00   | 0,00  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 14,00                | 8,00   | 14,00    | 2,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ                   | 100          | 14,78            | 14,35   | 6,75         | 215,12                        | 0,06     | 2,73   | 0,13  | 0,61  | 0,04   | 0,11   | 14,34                | 23,05  | 138,60   | 2,04   | 439,89   | 7,41   | 0,05  | 0,00   | 274          | 2012             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                      | 300          | 10,98            | 9,57    | 62,47        | 381,22                        | 0,12     | 0,00   | 0,06  | 1,59  | 0,00   | 0,00   | 21,95                | 13,97  | 71,85    | 1,59   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 331          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                         | 200          | 0,45             | 0,14    | 25,68        | 107,72                        | 0,00     | 0,24   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 24,11                | 20,46  | 14,94    | 0,54   | 173,95   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 401          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00   | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00  | 87,00    | 4,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 1435         | 44,44            | 46,99   | 176,15       | 1 313,10                      | 0,66     | 53,45  | 0,44  | 7,03  | 0,37   | 0,52   | 223,14               | 184,88 | 507,15   | 15,65  | 2 035,93 | 22,69  | 0,20  | 0,00   |              |                  |
| Полдник                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ФРУКТ                                            | 185          | 1,67             | 0,19    | 17,58        | 83,25                         | 0,07     | 18,50  | 0,19  | 2,78  | 0,00   | 0,15   | 37,00                | 29,60  | 62,90    | 1,85   | 671,55   | 3,70   | 0,04  | 0,00   |              | 2008             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,80        | 86,00                         | 0,02     | 4,00   | 0,00  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 14,00                | 8,00   | 14,00    | 2,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 385          | 2,67             | 0,39    | 37,38        | 169,25                        | 0,09     | 22,50  | 0,19  | 2,98  | 0,00   | 0,15   | 51,00                | 37,60  | 76,90    | 4,65   | 671,55   | 3,70   | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Ужин                                             |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 30/30        | 9,54             | 3,75    | 15,42        | 133,80                        | 0,12     | 0,00   | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,07   | 12,60                | 12,60  | 90,30    | 0,51   | 122,70   | 0,00   | 0,13  | 0,01   | 7            | 2008             |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"                            | 100          | 1,13             | 3,11    | 3,33         | 46,83                         | 0,04     | 24,15  | 0,05  | 1,41  | 0,00   | 0,04   | 26,91                | 15,02  | 31,18    | 0,92   | 181,05   | 2,51   | 0,01  | 0,00   | 29           | 2008             |
| РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ                | 100          | 12,98            | 14,95   | 10,43        | 228,33                        | 0,06     | 3,11   | 0,05  | 2,76  | 0,25   | 0,11   | 32,70                | 21,55  | 136,41   | 2,10   | 296,54   | 7,24   | 0,05  | 0,00   | 280          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 300          | 6,21             | 10,83   | 40,67        | 282,48                        | 0,27     | 10,01  | 0,08  | 0,38  | 0,00   | 0,00   | 94,15                | 58,10  | 170,28   | 2,20   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 335          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 180          | 0,58             | 0,00    | 12,55        | 52,50                         | 0,00     | 0,12   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 13,58                | 11,88  | 22,25    | 2,21   | 74,75    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | к/к          | к/к              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00   | 0,00  | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40  | 52,20    | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                            | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50   | 32,50    | 0,50   | 46,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 850          | 38,16            | 34,62   | 133,53       | 997,32                        | 0,66     | 37,39  | 0,19  | 5,87  | 0,25   | 0,32   | 200,24               | 137,05 | 535,12   | 10,84  | 802,64   | 13,11  | 0,19  | 0,01   |              |                  |
| Ужин 2                                           |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ БИФИДУМБАКТЕРИН                    | 200          | 6,80             | 5,00    | 11,00        | 122,00                        | 0,48     | 1,40   | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,40   | 216,00               | 32,00  | 190,00   | 0,20   | 258,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 435          | 2008             |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ                                     | 20           | 0,16             | 0,00    | 16,06        | 65,60                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 2,80                 | 0,60   | 3,60     | 0,16   | 7,20     | 0,40   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| МОРОЖЕНОЕ                                        | 200          | 6,72             | 17,64   | 31,49        | 311,62                        | 0,05     | 0,50   | 0,00  | 0,63  | 0,04   | 0,36   | 264,60               | 41,58  | 204,12   | 0,00   | 331,80   | 90,30  | 0,04  | 0,00   | 434          | 2008             |
| ПРЯНИКИ                                          | 50           | 2,95             | 2,35    | 37,50        | 183,00                        | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 5,50                 | 4,50   | 25,00    | 0,40   | 35,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 470          | 16,63            | 24,99   | 96,05        | 682,22                        | 0,57     | 1,90   | 0,05  | 0,63  | 0,04   | 0,78   | 488,90               | 78,68  | 422,72   | 0,76   | 632,50   | 90,70  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                   |              | 138,10           | 153,28  | 530,20       | 4 080,77                      | 2,29     | 118,22 | 1,32  | 19,79 | 2,51   | 2,56   | 1 719,10             | 554,45 | 2 262,77 | 36,42  | 5 027,71 | 169,47 | 0,56  | 0,04   |              |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |          |          |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|----------|----------|--------|--------|--------------|------------------|--|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | I, мкг   | F, мг  | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00     | 2,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                  | 40           | 5,10             | 4,60    | 0,30         | 63,00                         | 0,03     | 0,00  | 0,10  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 22,00                | 5,00     | 77,00  | 1,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 213          | 2008             |  |
| ГОВЯЖЬЕ СЕРДЦЕ ОТВАРНОЕ                       | 70           | 15,68            | 3,43    | 0,22         | 94,98                         | 0,27     | 1,72  | 0,02  | 0,76  | 0,00   | 0,64   | 7,13                 | 21,22    | 191,97 | 4,56     | 266,98   | 7,44     | 0,05   | 0,02   | 307          | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 20           | 4,64             | 5,90    | 0,00         | 72,80                         | 0,01     | 0,14  | 0,06  | 0,06  | 0,00   | 0,06   | 176,00               | 7,00     | 100,00 | 0,20     | 17,60    | 0,00     | 0,01   | 0,00   | 14           | 2008             |  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ                         | 250          | 10,32            | 10,32   | 50,00        | 333,85                        | 0,18     | 1,61  | 0,06  | 1,29  | 0,00   | 0,00   | 169,35               | 53,22    | 262,89 | 3,23     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 184          | 2008             |  |
| ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100          | 13,60            | 0,50    | 3,50         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,50   | 164,00               | 0,00     | 151,00 | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              |                  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 185/15       | 0,39             | 0,00    | 15,33        | 62,86                         | 0,00     | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 16,84                | 9,63     | 14,83  | 1,48     | 50,62    | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 430          | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25  | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 755          | 54,71            | 34,94   | 102,86       | 947,79                        | 0,56     | 3,55  | 0,32  | 2,41  | 0,00   | 1,24   | 568,67               | 104,52   | 841,94 | 11,12    | 395,00   | 7,44     | 0,06   | 0,02   |              |                  |  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                 | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,49         | 13,94                         | 0,03     | 9,96  | 0,01  | 0,10  | 0,00   | 0,04   | 22,91                | 13,94    | 41,83  | 1,00     | 140,44   | 2,99     | 0,02   | 0,00   |              | 2008             |  |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ            | 400/25/10    | 8,00             | 14,82   | 8,35         | 202,33                        | 0,05     | 13,48 | 0,39  | 0,38  | 0,12   | 0,09   | 85,63                | 31,56    | 98,71  | 1,34     | 454,14   | 7,69     | 0,06   | 0,01   | 85           | 2008             |  |
| ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ                                 | 100          | 15,87            | 6,51    | 7,74         | 153,41                        | 0,09     | 0,29  | 0,05  | 0,49  | 0,24   | 0,13   | 59,68                | 47,50    | 222,53 | 0,92     | 418,33   | 133,08   | 0,55   | 0,01   | 248          | 2008             |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                                 | 50           | 0,49             | 2,94    | 3,53         | 42,87                         | 0,01     | 1,00  | 0,07  | 1,33  | 0,00   | 0,01   | 6,38                 | 4,19     | 7,01   | 0,17     | 54,15    | 0,66     | 0,00   | 0,00   | 364          |                  |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                  | 300          | 7,40             | 12,60   | 65,60        | 406,00                        | 0,04     | 0,00  | 0,10  | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 6,00                 | 38,00    | 122,00 | 1,20     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 325          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0,00             | 0,00    | 9,68         | 38,70                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,69                 | 1,89     | 0,00   | 0,00     | 0,93     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 402          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00  | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 1285         | 39,18            | 37,85   | 139,78       | 1 061,21                      | 0,40     | 24,73 | 0,62  | 5,10  | 0,36   | 0,35   | 207,29               | 156,08   | 579,08 | 8,63     | 1 203,99 | 150,02   | 0,63   | 0,02   |              |                  |  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,75        | 85,79                         | 0,03     | 3,99  | 0,00  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 13,97                | 7,98     | 13,97  | 2,79     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 442          | 2008             |  |
| ОРЕХ                                          | 50           | 8,00             | 0,00    | 12,00        | 80,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 10,50 | 0,00   | 0,30   | 141,00               | 152,00   | 274,00 | 2,00     | 385,00   | 0,00     | 0,05   | 0,00   |              | 2008             |  |
| ФРУКТ                                         | 150          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 400          | 9,00             | 0,20    | 31,75        | 165,79                        | 0,03     | 3,99  | 0,00  | 10,70 | 0,00   | 0,30   | 154,97               | 159,98   | 287,97 | 4,79     | 385,00   | 0,00     | 0,05   | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ                   | 60           | 7,74             | 5,52    | 22,07        | 169,70                        | 0,13     | 0,34  | 0,10  | 0,06  | 0,04   | 0,08   | 21,37                | 24,02    | 98,51  | 0,69     | 52,77    | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 8            | 2008             |  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)               | 100          | 1,17             | 0,16    | 10,57        | 49,76                         | 0,02     | 10,32 | 0,32  | 0,29  | 0,00   | 0,03   | 35,95                | 14,67    | 25,02  | 1,12     | 194,24   | 2,80     | 0,01   | 0,00   | 41           | 2008             |  |
| АЗУ                                           | 400          | 23,19            | 22,40   | 36,41        | 441,01                        | 0,24     | 17,81 | 0,02  | 3,39  | 0,00   | 0,24   | 38,35                | 66,72    | 276,92 | 4,41     | 1 550,52 | 18,18    | 0,11   | 0,00   | 260          | 2008             |  |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"       | 200          | 0,08             | 0,08    | 17,49        | 71,54                         | 0,00     | 0,84  | 0,00  | 0,13  | 0,00   | 0,00   | 3,33                 | 1,52     | 2,09   | 0,42     | 59,14    | 0,42     | 0,00   | 0,00   | к/к          | к/к              |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20  | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50     | 32,50  | 0,50     | 46,00    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 870          | 39,90            | 30,14   | 137,67       | 985,39                        | 0,56     | 29,31 | 0,44  | 5,19  | 0,04   | 0,42   | 119,30               | 124,83   | 487,24 | 9,54     | 1 984,27 | 24,76    | 0,12   | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин 2                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| РЯЖЕНКА                                       | 200          | 6,00             | 2,00    | 8,40         | 80,00                         | 0,04     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 248,00               | 28,00    | 184,00 | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 435          | 2008             |  |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ                                  | 20           | 0,16             | 0,00    | 16,06        | 65,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 2,80                 | 0,60     | 3,60   | 0,16     | 7,20     | 0,40     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| БУЛКА СДОБНАЯ В ИНД.УПАКОВКЕ                  | 100          | 7,60             | 5,30    | 53,70        | 294,00                        | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 21,00                | 32,00    | 86,00  | 2,00     | 132,00   | 3,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 200          | 6,10             | 5,30    | 10,10        | 113,00                        | 0,08     | 3,00  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 29,00    | 189,00 | 2,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 434          | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 520          | 19,86            | 12,60   | 88,26        | 552,60                        | 0,28     | 4,00  | 0,02  | 4,00  | 0,00   | 0,07   | 523,80               | 89,60    | 462,60 | 4,16     | 139,20   | 3,40     | 0,00   | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                                |              |                  | 162,65  | 115,73       | 500,32                        | 3 712,78 | 1,83  | 65,58 | 1,40  | 27,40  | 0,40   | 2,38                 | 1 574,03 | 635,01 | 2 658,83 | 38,24    | 4 107,46 | 185,62 | 0,86   | 0,04         |                  |  |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00   | 2,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 30           | 6,90             | 8,90    | 0,00         | 109,00                        | 0,01     | 0,00   | 0,09  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 264,00               | 11,00  | 150,00   | 0,30   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14           | 2008             |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                  | 40           | 4,96             | 4,49    | 0,27         | 61,30                         | 0,02     | 0,00   | 0,08  | 0,81  | 0,89   | 0,12   | 18,82                | 3,86   | 61,82    | 0,81   | 56,35    | 8,05   | 0,02  | 0,01   | 213          | 2008             |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                           | 250          | 8,71             | 10,16   | 43,39        | 303,24                        | 0,15     | 1,61   | 0,06  | 0,97  | 0,00   | 0,00   | 190,33               | 43,55  | 288,72   | 1,61   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 184          | 2008             |
| ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ | 100          | 22,00            | 0,60    | 3,30         | 110,00                        | 0,04     | 0,50   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,25   | 120,00               | 24,00  | 189,00   | 0,30   | 117,00   | 0,00   | 0,03  | 0,03   |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 200          | 3,01             | 2,43    | 20,22        | 115,40                        | 0,03     | 0,52   | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 110,91               | 15,45  | 78,35    | 0,21   | 156,03   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 432          | 2008             |
| БАТОН                                         | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45   | 42,25    | 0,65   | 59,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 695          | 50,56            | 36,77   | 100,69       | 944,24                        | 0,32     | 2,63   | 0,33  | 2,08  | 0,89   | 0,50   | 717,41               | 106,31 | 812,14   | 3,88   | 389,18   | 17,05  | 0,05  | 0,04   |              |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,10             | 0,20    | 3,82         | 24,10                         | 0,06     | 25,10  | 0,17  | 0,39  | 0,00   | 0,04   | 14,06                | 20,08  | 26,10    | 1,00   | 291,16   | 2,01   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ      | 400/25       | 8,65             | 9,48    | 25,74        | 223,29                        | 0,12     | 7,50   | 0,34  | 2,28  | 0,00   | 0,10   | 36,91                | 33,23  | 112,11   | 1,69   | 585,34   | 7,17   | 0,07  | 0,01   | 101          | 2011             |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                    | 100          | 18,71            | 3,93    | 15,57        | 171,68                        | 0,00     | 0,71   | 0,00  | 2,86  | 0,00   | 0,14   | 46,13                | 26,14  | 172,25   | 1,86   | 231,67   | 6,71   | 0,00  | 0,00   | 305          | 2012             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 300          | 5,55             | 6,36    | 36,65        | 226,82                        | 0,21     | 17,68  | 0,04  | 0,34  | 0,08   | 0,18   | 67,10                | 50,28  | 147,75   | 2,01   | 1 306,23 | 15,04  | 0,06  | 0,00   | 335          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36        | 77,41                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,87                 | 1,89   | 0,00     | 0,00   | 1,23     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00   | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00  | 87,00    | 4,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                         | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45   | 42,25    | 0,65   | 59,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 1290         | 45,51            | 22,74   | 176,94       | 1 097,56                      | 0,64     | 50,99  | 0,55  | 8,07  | 0,08   | 0,56   | 203,42               | 159,07 | 587,46   | 11,21  | 2 611,43 | 36,53  | 0,13  | 0,01   |              |                  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 200          | 0,00             | 0,00    | 21,20        | 84,80                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ФРУКТ                                         | 185          | 1,67             | 0,19    | 17,58        | 83,25                         | 0,07     | 18,50  | 0,19  | 2,78  | 0,00   | 0,15   | 37,00                | 29,60  | 62,90    | 1,85   | 671,55   | 3,70   | 0,04  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 385          | 1,67             | 0,19    | 38,78        | 168,05                        | 0,07     | 18,50  | 0,19  | 2,78  | 0,00   | 0,15   | 37,00                | 29,60  | 62,90    | 1,85   | 671,55   | 3,70   | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Ужин                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| МЯСО ОТВАРНОЕ                                 | 50           | 12,50            | 8,40    | 0,00         | 127,00                        | 0,03     | 0,00   | 0,00  | 0,30  | 0,00   | 0,00   | 15,00                | 16,00  | 92,00    | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 252          | 2008             |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"                           | 100          | 1,12             | 3,10    | 4,37         | 50,97                         | 0,04     | 45,25  | 0,12  | 1,57  | 0,00   | 0,04   | 28,96                | 13,87  | 24,36    | 0,85   | 185,41   | 2,06   | 0,01  | 0,00   | 28           | 2008             |
| САРЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ                             | 100          | 10,05            | 16,05   | 1,15         | 189,57                        | 0,03     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,07   | 21,27                | 13,09  | 107,17   | 1,64   | 175,44   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 275          | 2012             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                   | 300          | 11,00            | 9,60    | 62,60        | 382,00                        | 0,12     | 0,00   | 0,06  | 1,60  | 0,00   | 0,00   | 22,00                | 14,00  | 72,00    | 1,60   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 331          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 185/10       | 0,97             | 0,00    | 11,72        | 50,73                         | 0,00     | 0,20   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 30,12                | 21,51  | 37,08    | 3,69   | 124,87   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 430          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00   | 0,00  | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40  | 52,20    | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                         | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50   | 32,50    | 0,50   | 46,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 855          | 43,36            | 39,13   | 130,97       | 1 053,65                      | 0,39     | 45,45  | 0,18  | 4,79  | 0,00   | 0,22   | 137,65               | 96,37  | 417,31   | 11,68  | 613,32   | 5,42   | 0,01  | 0,00   |              |                  |
| Ужин 2                                        |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| КЕФИР                                         | 200          | 6,00             | 0,20    | 8,00         | 62,00                         | 0,08     | 2,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 30,00  | 196,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 435          | 2008             |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТ.                | 50           | 3,75             | 4,90    | 37,20        | 208,50                        | 0,04     | 0,00   | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 14,50                | 10,00  | 45,00    | 1,05   | 55,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                          | 250          | 9,75             | 5,10    | 45,20        | 270,50                        | 0,12     | 2,00   | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 266,50               | 40,00  | 241,00   | 1,05   | 55,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                |              | 150,85           | 103,93  | 492,58       | 3 534,00                      | 1,54     | 119,57 | 1,26  | 17,72 | 0,97   | 1,46   | 1 361,98             | 431,35 | 2 120,81 | 29,67  | 4 340,48 | 62,70  | 0,23  | 0,05   |              |                  |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                 | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00   | 2,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |
| ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ                            | 50           | 11,20            | 8,45    | 0,16         | 121,62                        | 0,07     | 0,08  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,18   | 5,74                 | 12,56  | 146,20   | 2,61   | 187,10   | 0,06   | 0,00  | 0,01   | 307          | 2008             |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 20           | 4,60             | 5,93    | 0,00         | 72,67                         | 0,01     | 0,00  | 0,06  | 0,13  | 0,00   | 0,00   | 176,00               | 7,33   | 100,00   | 0,20   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14           | 2008             |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                | 110          | 10,60            | 17,50   | 2,00         | 208,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,20  | 3,60  | 0,00   | 0,00   | 84,00                | 14,00  | 182,00   | 2,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 214          | 2008             |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ                               | 250          | 8,87             | 10,00   | 46,13        | 311,31                        | 0,10     | 1,61  | 0,06  | 0,97  | 0,00   | 0,00   | 159,69               | 25,81  | 153,23   | 1,61   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 184          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                 | 200          | 3,61             | 2,43    | 23,34        | 130,30                        | 0,05     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 115,93               | 23,55  | 97,42    | 0,58   | 183,21   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 432          | 2008             |
| ЙОГУРТ                                           | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64         | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 150,00               | 17,50  | 118,75   | 0,00   | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                            | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45   | 42,25    | 0,65   | 59,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 830          | 47,36            | 57,63   | 110,78       | 1 159,84                      | 0,40     | 3,09  | 0,45  | 4,80  | 0,00   | 0,52   | 704,71               | 109,20 | 841,85   | 7,65   | 612,61   | 9,06   | 0,03  | 0,01   |              |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                    | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,49         | 13,94                         | 0,03     | 9,96  | 0,01  | 0,10  | 0,00   | 0,04   | 22,91                | 13,94  | 41,83    | 1,00   | 140,44   | 2,99   | 0,02  | 0,00   |              | 2008             |
| ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ СО СМЕТАНОЙ                           | 400/25/10    | 6,81             | 20,99   | 11,88        | 264,25                        | 0,14     | 2,97  | 0,08  | 0,41  | 0,29   | 0,09   | 38,65                | 18,98  | 86,50    | 1,04   | 312,65   | 6,78   | 0,11  | 0,00   | 86           | 2008             |
| ШНИЦЕЛИ                                          | 100          | 10,20            | 9,96    | 14,94        | 190,13                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 1,50  | 0,00   | 0,06   | 11,60                | 18,93  | 106,00   | 1,79   | 187,20   | 3,04   | 0,02  | 0,00   | 273          | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ            | 300          | 6,68             | 17,12   | 40,13        | 343,03                        | 0,11     | 25,64 | 0,79  | 6,70  | 0,09   | 0,07   | 49,28                | 29,52  | 81,29    | 1,93   | 298,45   | 4,78   | 0,04  | 0,01   | 332          | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                         | 200          | 0,33             | 0,10    | 18,05        | 75,95                         | 0,00     | 0,18  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 20,42                | 15,87  | 11,21    | 0,41   | 130,60   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 401          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00  | 87,00    | 4,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                            | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45   | 42,25    | 0,65   | 59,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 1300         | 36,32            | 51,04   | 163,29       | 1 261,56                      | 0,58     | 38,75 | 0,88  | 10,91 | 0,38   | 0,37   | 173,21               | 124,69 | 456,08   | 10,82  | 1 265,14 | 23,19  | 0,19  | 0,01   |              |                  |
| Полдник                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОЛАДЫ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                       | 150/30       | 9,69             | 11,22   | 62,21        | 388,38                        | 0,12     | 0,14  | 0,03  | 3,19  | 0,11   | 0,18   | 119,35               | 22,78  | 138,75   | 0,83   | 234,05   | 4,36   | 0,02  | 0,02   | 444          | 2008             |
| ФРУКТ                                            | 150          | 0,60             | 0,45    | 15,45        | 70,50                         | 0,03     | 7,50  | 0,00  | 0,54  | 0,00   | 0,05   | 28,50                | 18,00  | 24,00    | 3,00   | 232,50   | 1,50   | 0,02  | 0,00   |              | 2008             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ 0,2                                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 21,20        | 84,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                   | 180          | 0,18             | 0,03    | 8,92         | 35,21                         | 0,00     | 0,17  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,12                | 5,38   | 6,70     | 0,57   | 30,75    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 430          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 710          | 10,47            | 11,70   | 107,78       | 578,89                        | 0,15     | 7,81  | 0,03  | 3,73  | 0,11   | 0,24   | 159,97               | 46,16  | 169,45   | 4,40   | 497,30   | 5,86   | 0,04  | 0,02   |              |                  |
| Ужин                                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 60           | 9,15             | 3,60    | 15,42        | 130,86                        | 0,12     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,07   | 12,23                | 12,14  | 86,52    | 0,50   | 117,63   | 0,00   | 0,12  | 0,01   | 7            | 2008             |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)                  | 100          | 1,17             | 0,16    | 6,69         | 34,28                         | 0,02     | 10,32 | 0,32  | 0,29  | 0,00   | 0,03   | 35,87                | 14,67  | 25,02    | 1,12   | 194,12   | 2,80   | 0,01  | 0,00   | 41           | 2008             |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ                                | 100          | 22,55            | 21,64   | 3,09         | 298,23                        | 0,05     | 0,00  | 0,05  | 0,73  | 0,00   | 0,00   | 40,01                | 27,28  | 247,32   | 3,64   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 298          | 2008             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 300          | 3,36             | 5,71    | 27,21        | 174,03                        | 0,15     | 13,74 | 0,03  | 0,31  | 0,09   | 0,11   | 16,10                | 35,56  | 90,64    | 1,56   | 976,77   | 8,59   | 0,05  | 0,00   | 335          | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"          | 180          | 0,07             | 0,07    | 15,75        | 64,39                         | 0,00     | 0,76  | 0,00  | 0,12  | 0,00   | 0,00   | 3,00                 | 1,37   | 1,88     | 0,38   | 53,25    | 0,38   | 0,00  | 0,00   | к/к          | к/к              |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40  | 52,20    | 2,40   | 81,60    | 3,36   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| БАТОН                                            | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50   | 32,50    | 0,50   | 46,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 850          | 44,02            | 33,16   | 119,29       | 955,17                        | 0,51     | 24,82 | 0,41  | 2,77  | 0,09   | 0,28   | 127,51               | 108,92 | 536,08   | 10,10  | 1 469,37 | 15,13  | 0,18  | 0,01   |              |                  |
| Ужин 2                                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| РЯЖЕНКА                                          | 200          | 6,00             | 2,00    | 8,40         | 80,00                         | 0,04     | 1,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 248,00               | 28,00  | 184,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 435          | 2008             |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 200          | 6,10             | 5,30    | 10,10        | 113,00                        | 0,08     | 3,00  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 29,00  | 189,00   | 2,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |
| СДОБА В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                  | 100          | 7,60             | 5,30    | 53,70        | 294,00                        | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 21,00                | 32,00  | 86,00    | 2,00   | 132,00   | 3,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 500          | 19,70            | 12,60   | 72,20        | 487,00                        | 0,28     | 4,00  | 0,02  | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 521,00               | 89,00  | 459,00   | 4,00   | 132,00   | 3,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                                   |              | 157,87           | 166,13  | 573,34       | 4 442,46                      | 1,92     | 78,47 | 1,79  | 26,21 | 0,58   | 1,47   | 1 686,40             | 477,97 | 2 462,46 | 36,97  | 3 976,42 | 56,24  | 0,44  | 0,05   |              |                  |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |          |          |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|----------|----------|-------|--------|--------------|------------------|--|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | I, мкг   | F, мг | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                                 | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,08  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00     | 2,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ                            | 50           | 12,62            | 9,51    | 0,29         | 137,40                        | 0,07     | 0,12  | 0,04  | 0,02  | 0,00   | 0,21   | 7,31                 | 14,79    | 165,33 | 2,95     | 214,05   | 0,16     | 0,00  | 0,01   | 252          | 2008             |  |
| СЫРОК ГЛАЗИРОВАННЫЙ                              | 100          | 9,10             | 23,00   | 18,50        | 319,00                        | 0,03     | 0,50  | 0,16  | 0,00  | 0,00   | 0,30   | 135,00               | 23,00    | 200,00 | 0,40     | 112,00   | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 224          | 2008             |  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                     | 40           | 4,96             | 4,49    | 0,27         | 61,30                         | 0,02     | 0,00  | 0,08  | 0,81  | 0,89   | 0,12   | 18,82                | 3,86     | 61,82  | 0,81     | 56,35    | 8,05     | 0,02  | 0,01   | 213          | 2008             |  |
| КАША "ДРУЖБА"                                    | 250          | 7,75             | 12,50   | 33,50        | 279,97                        | 0,12     | 2,50  | 0,10  | 0,25  | 0,00   | 0,00   | 227,48               | 42,50    | 214,98 | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 190          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 180          | 0,19             | 0,00    | 11,73        | 47,69                         | 0,00     | 0,04  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 4,67                 | 3,96     | 7,42   | 0,74     | 25,15    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | к/к          | к/к              |  |
| БАТОН                                            | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50     | 32,50  | 0,50     | 46,00    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 680          | 38,47            | 59,25   | 90,09        | 1 051,36                      | 0,30     | 3,16  | 0,46  | 1,18  | 0,89   | 0,66   | 403,78               | 94,61    | 684,05 | 5,40     | 453,55   | 8,21     | 0,02  | 0,02   |              |                  |  |
| Обед                                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                   | 80           | 0,88             | 0,16    | 3,05         | 19,27                         | 0,05     | 20,08 | 0,13  | 0,31  | 0,00   | 0,03   | 11,24                | 16,06    | 20,88  | 0,80     | 232,87   | 1,61     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ                         | 400/50       | 13,52            | 7,76    | 17,89        | 195,68                        | 0,19     | 9,03  | 0,33  | 1,87  | 0,00   | 0,15   | 41,82                | 45,47    | 168,90 | 1,47     | 808,16   | 34,34    | 0,26  | 0,02   | 77           | 2011             |  |
| БИТОЧКИ                                          | 100          | 15,94            | 17,81   | 14,94        | 283,53                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 2,94  | 0,00   | 0,09   | 14,03                | 24,53    | 153,88 | 2,48     | 290,87   | 5,33     | 0,04  | 0,00   | 273          | 2008             |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ                                    | 50           | 0,49             | 2,94    | 3,53         | 42,87                         | 0,01     | 1,00  | 0,07  | 1,33  | 0,00   | 0,01   | 6,38                 | 4,19     | 7,01   | 0,17     | 54,15    | 0,66     | 0,00  | 0,00   | 364          |                  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                       | 300          | 17,08            | 13,85   | 77,54        | 503,09                        | 0,42     | 0,00  | 0,07  | 1,15  | 0,00   | 0,00   | 36,92                | 272,31   | 406,16 | 9,23     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 181          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                            | 200          | 0,17             | 0,02    | 21,20        | 86,14                         | 0,01     | 0,80  | 0,02  | 0,30  | 0,00   | 0,01   | 12,47                | 4,77     | 6,12   | 0,18     | 73,83    | 0,40     | 0,00  | 0,00   | 402          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00  | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                            | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25  | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 1345         | 59,58            | 45,31   | 213,95       | 1 504,84                      | 1,00     | 30,91 | 0,62  | 10,10 | 0,00   | 0,39   | 153,21               | 394,78   | 892,20 | 18,98    | 1 655,68 | 47,94    | 0,30  | 0,02   |              |                  |  |
| Полдник                                          |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ФРУКТ                                            | 185          | 2,78             | 0,93    | 38,85        | 177,60                        | 0,07     | 18,50 | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,09   | 14,80                | 77,70    | 51,80  | 1,11     | 643,80   | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| СОК 0,2                                          | 200          | 0,00             | 0,00    | 21,20        | 84,80                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | К/К          | 2008             |  |
| ПРЯНИКИ                                          | 30           | 1,77             | 1,41    | 22,50        | 109,80                        | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 3,30                 | 2,70     | 15,00  | 0,24     | 21,30    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 415          | 4,55             | 2,34    | 82,55        | 372,20                        | 0,09     | 18,50 | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,10   | 18,10                | 80,40    | 66,80  | 1,35     | 665,10   | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| Ужин                                             |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                                 | 100          | 1,34             | 3,15    | 6,46         | 60,56                         | 0,03     | 12,23 | 0,26  | 1,52  | 0,00   | 0,04   | 37,13                | 17,94    | 33,93  | 0,80     | 287,48   | 3,05     | 0,03  | 0,00   | 51           | 2008             |  |
| БУТЕРБРОД С РЫБНЫМИ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМИ ПРОДУКТАМИ | 30/30        | 9,54             | 3,75    | 15,42        | 133,80                        | 0,12     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,07   | 12,60                | 12,60    | 90,30  | 0,51     | 122,70   | 0,00     | 0,13  | 0,01   | 7            | 2008             |  |
| МЯСО ОТВАРНОЕ                                    | 50           | 12,50            | 8,40    | 0,00         | 127,00                        | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,30  | 0,00   | 0,00   | 15,00                | 16,00    | 92,00  | 1,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 252          | 2008             |  |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ                                 | 100          | 17,31            | 8,54    | 7,98         | 197,96                        | 0,19     | 12,28 | 5,81  | 3,25  | 0,00   | 1,43   | 9,85                 | 15,26    | 243,06 | 5,35     | 272,33   | 5,86     | 0,17  | 0,03   | 290          | 2008             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                     | 300          | 5,28             | 7,15    | 55,48        | 307,41                        | 0,05     | 0,00  | 0,04  | 0,52  | 0,12   | 0,03   | 11,34                | 35,04    | 106,45 | 0,75     | 78,54    | 1,08     | 0,03  | 0,01   | 325          | 2008             |  |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                       | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,10                 | 1,80     | 0,00   | 0,00     | 0,54     | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00  | 0,00  | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20  | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                            | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50     | 32,50  | 0,50     | 46,00    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 920          | 53,69            | 32,97   | 136,47       | 1 080,11                      | 0,59     | 24,51 | 6,12  | 6,91  | 0,12   | 1,64   | 114,32               | 116,54   | 650,44 | 11,31    | 889,19   | 13,35    | 0,36  | 0,05   |              |                  |  |
| Ужин 2                                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |       |        |              |                  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                 | 200          | 6,00             | 4,00    | 9,80         | 98,90                         | 0,10     | 1,10  | 0,10  | 0,00  | 0,00   | 0,20   | 214,20               | 23,50    | 151,20 | 0,20     | 306,60   | 18,90    | 0,00  | 0,00   | 434          | 2008             |  |
| КЕФИР                                            | 200          | 6,00             | 0,20    | 8,00         | 62,00                         | 0,08     | 2,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 30,00    | 196,00 | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 435          | 2008             |  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ В АССОРТ.                   | 50           | 3,75             | 4,90    | 37,20        | 208,50                        | 0,04     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 14,50                | 10,00    | 45,00  | 1,05     | 55,00    | 0,00     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| МЕД ПЧЕЛИНЫЙ                                     | 20           | 0,16             | 0,00    | 16,06        | 65,60                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 2,80                 | 0,60     | 3,60   | 0,16     | 7,20     | 0,40     | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                             | 470          | 15,91            | 9,10    | 71,06        | 435,00                        | 0,22     | 3,10  | 0,11  | 0,00  | 0,00   | 0,24   | 483,50               | 64,10    | 395,80 | 1,41     | 368,80   | 19,30    | 0,00  | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                                   |              |                  | 172,20  | 148,97       | 594,12                        | 4 443,51 | 2,20  | 80,18 | 7,36  | 18,19  | 1,01   | 3,03                 | 1 172,91 | 750,43 | 2 689,29 | 38,45    | 4 032,32 | 88,80 | 0,68   | 0,09         |                  |  |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |          |          |        |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |  |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|----------|----------|--------|--------|--------------|------------------|--|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг  | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг  | Fe, мг   | К, мг    | І, мкг   | F, мг  | Se, мг |              |                  |  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 10           | 0,10             | 8,30    | 0,10         | 75,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,08   | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 1,00                 | 0,00     | 2,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 13           | 2008             |  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ                        | 250          | 6,31             | 8,45    | 26,43        | 207,82                        | 0,11     | 1,42   | 0,06   | 0,11  | 0,08   | 0,17   | 145,59               | 40,51    | 166,32 | 1,04     | 279,06   | 11,47    | 0,02   | 0,01   | 189          | 2008             |  |
| ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК ОТВАРНОЙ                         | 50           | 11,20            | 8,45    | 0,16         | 121,62                        | 0,07     | 0,08   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,18   | 5,74                 | 12,56    | 146,20 | 2,61     | 187,10   | 0,06     | 0,00   | 0,01   | 307          | 2008             |  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                  | 40           | 3,97             | 3,59    | 0,22         | 49,04                         | 0,01     | 0,00   | 0,06   | 0,64  | 0,71   | 0,10   | 15,05                | 3,09     | 49,46  | 0,64     | 45,08    | 6,44     | 0,01   | 0,01   | 213          | 2008             |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                | 30           | 6,90             | 8,90    | 0,00         | 109,00                        | 0,01     | 0,00   | 0,09   | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 264,00               | 11,00    | 150,00 | 0,30     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 14           | 2008             |  |
| ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ | 100          | 13,60            | 0,50    | 3,50         | 75,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,50   | 164,00               | 0,00     | 151,00 | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              |                  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                              | 200          | 3,61             | 2,43    | 23,34        | 130,30                        | 0,05     | 0,52   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 115,93               | 23,55    | 97,42  | 0,58     | 183,21   | 9,00     | 0,00   | 0,00   | 432          | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25  | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 745          | 50,57            | 42,51   | 87,16        | 938,08                        | 0,32     | 2,02   | 0,31   | 1,05  | 0,79   | 1,08   | 723,66               | 99,16    | 804,65 | 5,82     | 754,25   | 26,97    | 0,03   | 0,03   |              |                  |  |
| Обед                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ                                 | 60           | 0,78             | 0,00    | 2,93         | 15,55                         | 0,06     | 149,50 | 0,19   | 0,40  | 0,00   | 0,05   | 4,78                 | 6,58     | 9,57   | 0,60     | 97,47    | 1,79     | 0,01   | 0,00   |              | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                   | 400/25       | 11,94            | 11,91   | 21,11        | 239,77                        | 0,20     | 5,61   | 0,35   | 2,40  | 0,12   | 0,11   | 48,15                | 43,88    | 137,67 | 2,80     | 646,34   | 7,54     | 0,05   | 0,00   | 99           | 2008             |  |
| ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ                | 100          | 15,90            | 17,75   | 6,30         | 248,49                        | 0,05     | 0,98   | 0,01   | 2,63  | 0,00   | 0,10   | 21,85                | 22,49    | 150,10 | 2,39     | 332,91   | 6,56     | 0,04   | 0,00   | 264          | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                   | 300          | 7,71             | 5,39    | 49,28        | 276,69                        | 0,09     | 0,00   | 0,02   | 1,64  | 0,08   | 0,03   | 25,47                | 11,12    | 59,79  | 1,40     | 89,74    | 1,08     | 0,01   | 0,02   | 331          | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ                      | 200          | 0,56             | 0,17    | 23,62        | 100,78                        | 0,00     | 0,30   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 27,62                | 25,05    | 18,68  | 0,68     | 217,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 401          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00   | 0,00   | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 18,00                | 19,00    | 87,00  | 4,00     | 136,00   | 5,60     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 65           | 4,88             | 1,89    | 33,41        | 170,30                        | 0,07     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 12,35                | 8,45     | 42,25  | 0,65     | 59,80    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 1250         | 48,39            | 37,99   | 179,04       | 1 255,54                      | 0,65     | 156,39 | 0,57   | 9,27  | 0,20   | 0,41   | 158,22               | 136,57   | 505,06 | 12,52    | 1 579,26 | 22,57    | 0,11   | 0,02   |              |                  |  |
| Полдник                                       |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                              | 100          | 6,51             | 5,91    | 43,73        | 253,84                        | 0,08     | 0,00   | 0,03   | 0,56  | 0,11   | 0,03   | 15,19                | 9,23     | 50,30  | 0,60     | 76,46    | 1,22     | 0,01   | 0,02   | 467          | 2008             |  |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                              | 50           | 5,60             | 12,20   | 0,20         | 133,00                        | 0,10     | 0,00   | 0,00   | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 18,00                | 10,00    | 81,00  | 1,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 254          | 2008             |  |
| СОК 0,2                                       | 200          | 0,00             | 0,00    | 21,20        | 84,80                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | К/К          | 2008             |  |
| ФРУКТ                                         | 185          | 1,67             | 0,19    | 17,58        | 83,25                         | 0,07     | 18,50  | 0,19   | 2,78  | 0,00   | 0,15   | 37,00                | 29,60    | 62,90  | 1,85     | 671,55   | 3,70     | 0,04   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 535          | 13,78            | 18,30   | 82,71        | 554,89                        | 0,25     | 18,50  | 0,22   | 3,54  | 0,11   | 0,18   | 70,19                | 48,83    | 194,20 | 3,45     | 748,01   | 4,92     | 0,05   | 0,02   |              |                  |  |
| Ужин                                          |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ                   | 60           | 7,74             | 5,52    | 22,07        | 169,70                        | 0,13     | 0,34   | 0,10   | 0,06  | 0,04   | 0,08   | 21,37                | 24,02    | 98,51  | 0,69     | 52,77    | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 8            | 2008             |  |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                          | 50           | 9,83             | 0,37    | 0,29         | 43,64                         | 0,04     | 0,37   | 0,05   | 0,60  | 0,00   | 0,04   | 15,65                | 17,95    | 121,10 | 0,32     | 221,70   | 85,21    | 0,40   | 0,01   | 228          | 2008             |  |
| МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ                     | 50           | 0,63             | 4,89    | 4,46         | 64,97                         | 0,02     | 1,46   | 0,61   | 2,34  | 0,00   | 0,02   | 16,81                | 12,67    | 20,95  | 0,40     | 100,31   | 2,01     | 0,02   | 0,00   | 379          | 2008             |  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 400          | 36,18            | 40,93   | 33,65        | 648,95                        | 0,24     | 15,69  | 0,50   | 2,41  | 0,00   | 0,44   | 56,87                | 77,23    | 419,47 | 4,23     | 1 273,06 | 10,73    | 0,07   | 0,03   | 309          | 2008             |  |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                            | 200          | 0,13             | 0,05    | 24,16        | 99,91                         | 0,00     | 1,55   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 11,91                | 5,32     | 2,56   | 0,14     | 32,11    | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 437          | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43        | 122,38                        | 0,11     | 0,00   | 0,00   | 1,32  | 0,00   | 0,05   | 10,80                | 11,40    | 52,20  | 2,40     | 81,60    | 3,36     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| БАТОН                                         | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70        | 131,00                        | 0,06     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,50                 | 6,50     | 32,50  | 0,50     | 46,00    | 0,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 870          | 62,23            | 53,74   | 135,76       | 1 280,55                      | 0,60     | 19,41  | 1,26   | 6,73  | 0,04   | 0,65   | 142,91               | 155,09   | 747,29 | 8,68     | 1 807,55 | 101,31   | 0,49   | 0,04   |              |                  |  |
| Ужин 2                                        |              |                  |         |              |                               |          |        |        |       |        |        |                      |          |        |          |          |          |        |        |              |                  |  |
| РЯЖЕНКА                                       | 200          | 6,00             | 2,00    | 8,40         | 80,00                         | 0,04     | 1,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 248,00               | 28,00    | 184,00 | 0,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 435          | 2008             |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 200          | 6,10             | 5,30    | 10,10        | 113,00                        | 0,08     | 3,00   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 252,00               | 29,00    | 189,00 | 2,00     | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 434          | 2008             |  |
| СДОБА В ИНД. УПАКОВКЕ                         | 100          | 7,60             | 5,30    | 53,70        | 294,00                        | 0,16     | 0,00   | 0,00   | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 21,00                | 32,00    | 86,00  | 2,00     | 132,00   | 3,00     | 0,00   | 0,00   |              | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:                          | 500          | 19,70            | 12,60   | 72,20        | 487,00                        | 0,28     | 4,00   | 0,02   | 4,00  | 0,00   | 0,06   | 521,00               | 89,00    | 459,00 | 4,00     | 132,00   | 3,00     | 0,00   | 0,00   |              |                  |  |
| Всего за день:                                |              |                  | 194,67  | 165,14       | 556,87                        | 4 516,06 | 2,10   | 200,32 | 2,38  | 24,59  | 1,14   | 2,38                 | 1 615,98 | 528,65 | 2 710,20 | 34,47    | 5 021,07 | 158,77 | 0,68   | 0,11         |                  |  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |          |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |          |       |        |        |        | Минеральные вещества |          |           |        |           |          |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------------|-------------------------------------|----------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|-----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г  | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг    | А, мг | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг     | Fe, мг | К, мг     | I, мкг   | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                     | 2 277,01         | 2 158,80 | 7 779,37    | 60 019,32                           | 29,19    | 1 749,49 | 36,69 | 360,29 | 15,50  | 29,96  | 20 934,70            | 8 592,86 | 35 376,46 | 522,65 | 64 711,62 | 1 770,34 | 8,89  | 1,07   |
| Среднее значение за период                                               | 162,64           | 154,20   | 555,67      | 4 287,09                            | 2,09     | 124,96   | 2,62  | 25,74  | 1,11   | 2,14   | 1 495,34             | 613,78   | 2 526,89  | 37,33  | 4 622,26  | 126,45   | 0,64  | 0,08   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.2             | 32.4     | 52.4        |                                     |          |          |       |        |        |        |                      |          |           |        |           |          |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей  | Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | Ужин 2 |
|----------------|---------|------|---------|------|--------|
| с 11 до 17 лет | 753     | 1278 | 475     | 882  | 429    |