

Утверждено  
Директор ГБОУ ДО «Школа-интернат «Красные Зори»  
А.И. Смирнова  
«28» августа 2024г



Примерное циклическое 14-дневное меню

Возрастная категория: 7-11 лет

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ленинградской области «Школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы, «Красные Зори»

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                           | 250          | 7,5              | 3,5          | 37,1         | 208,2                         | 0,20        | 0,60          | 0,00        | 1,00         | 142,20               | 21,30        | 121,00          | 0,50         | 189         | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 200          | 2,9              | 2,5          | 24,8         | 133,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 433         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>500</b>   | <b>13,5</b>      | <b>15,5</b>  | <b>82,6</b>  | <b>521,9</b>                  | <b>0,20</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>1,10</b>  | <b>150,80</b>        | <b>26,50</b> | <b>149,00</b>   | <b>0,90</b>  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 15           | 3,6              | 4,6          | 0,0          | 56,3                          | 0,00        | 0,40          | 0,00        | 0,00         | 147,00               | 7,50         | 87,00           | 0,10         | 15          | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 200          | 0,7              | 0,7          | 16,7         | 80,2                          | 0,10        | 7,00          | 0,00        | 1,10         | 25,40                | 12,70        | 17,50           | 3,50         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>455</b>   | <b>7,5</b>       | <b>6,5</b>   | <b>52,3</b>  | <b>301,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>7,40</b>   | <b>0,00</b> | <b>1,10</b>  | <b>192,90</b>        | <b>31,20</b> | <b>137,90</b>   | <b>4,70</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                | 60           | 1,0              | 3,0          | 5,6          | 54,4                          | 0,00        | 9,10          | 0,00        | 1,30         | 22,80                | 7,70         | 16,80           | 0,60         | 35          | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ        | 200/0/10     | 5,9              | 4,4          | 20,8         | 145,7                         | 0,10        | 3,50          | 0,30        | 1,50         | 31,10                | 27,70        | 72,50           | 1,70         | 99/73       | 2008             |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                            | 150          | 3,2              | 4,7          | 22,0         | 143,1                         | 0,20        | 10,70         | 0,00        | 0,20         | 36,30                | 30,10        | 86,00           | 1,20         | 128         | 2011             |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 90           | 9,1              | 26,7         | 11,2         | 324,3                         | 0,20        | 1,10          | 0,00        | 3,70         | 23,40                | 16,90        | 98,80           | 1,50         | 278         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"       | 180          | 0,2              | 0,2          | 0,0          | 25,1                          | 0,00        | 1,44          | 0,00        | 0,27         | 11,88                | 3,96         | 3,60            | 0,72         | 394         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 60           | 4,0              | 0,5          | 25,4         | 122,4                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,30         | 10,80                | 11,40        | 52,20           | 2,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>790</b>   | <b>26,4</b>      | <b>40,7</b>  | <b>105,6</b> | <b>919,8</b>                  | <b>0,60</b> | <b>25,84</b>  | <b>0,30</b> | <b>8,27</b>  | <b>143,88</b>        | <b>#####</b> | <b>355,90</b>   | <b>8,52</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ОМЛЕТ  | 100          | 9,7              | 11,7         | 3,6          | 158,8                         | 0,00        | 0,10          | 0,20        | 1,50         | 61,20                | 10,90        | 142,40          | 1,60         | 219         | 2012             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ            | 200          | 1,0              | 0,0          | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>340</b>   | <b>13,7</b>      | <b>12,9</b>  | <b>38,4</b>  | <b>323,7</b>                  | <b>0,00</b> | <b>137,70</b> | <b>0,20</b> | <b>3,10</b>  | <b>212,80</b>        | <b>#####</b> | <b>240,40</b>   | <b>3,40</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин</b>                                  |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| МЯСО ОТВАРНОЕ                                | 60           | 17,6             | 15,1         | 0,4          | 207,3                         | 0,10        | 0,10          | 0,10        | 0,60         | 9,70                 | 18,20        | 148,90          | 2,10         | 252         | 2008             |  |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 200          | 3,5              | 15,7         | 19,4         | 234,8                         | 0,11        | 12,90         | 1,01        | 4,02         | 60,62                | 38,20        | 85,46           | 1,58         | 141         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 30           | 2,3              | 0,9          | 15,4         | 78,6                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 5,70                 | 3,90         | 19,50           | 0,30         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 20           | 1,3              | 0,2          | 8,5          | 40,8                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,40         | 3,60                 | 3,80         | 17,40           | 0,80         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>510</b>   | <b>24,9</b>      | <b>31,9</b>  | <b>58,7</b>  | <b>622,0</b>                  | <b>0,21</b> | <b>13,00</b>  | <b>1,11</b> | <b>5,02</b>  | <b>92,52</b>         | <b>69,90</b> | <b>278,66</b>   | <b>5,48</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин 2</b>                                |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КЕФИР  | 200          | 5,8              | 5,0          | 8,0          | 106,0                         | 0,10        | 1,40          | 0,10        | 0,10         | 240,00               | 28,00        | 190,00          | 0,20         | 435         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5,0</b>   | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,40</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,10</b>  | <b>240,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>190,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Доп. питание</b>                          |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 150          | 1,4              | 0,5          | 18,9         | 86,4                          | 0,00        | 9,00          | 0,00        | 0,00         | 7,20                 | 37,80        | 25,20           | 0,50         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>150</b>   | <b>1,4</b>       | <b>0,5</b>   | <b>18,9</b>  | <b>86,4</b>                   | <b>0,00</b> | <b>9,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>7,20</b>          | <b>37,80</b> | <b>25,20</b>    | <b>0,50</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>93,2</b>      | <b>113,0</b> | <b>364,5</b> | <b>2 881,6</b>                | <b>1,21</b> | <b>194,94</b> | <b>1,78</b> | <b>18,69</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>1 377,06</b> | <b>23,70</b> |             |                  |  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ    | 150/0/30     | 24,6             | 16,6         | 36,6         | 397,3                         | 0,00        | 0,30          | 0,10        | 1,90         | 254,70               | 37,20        | 293,80          | 1,10         | 224         | 2008             |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 40           | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63,0                          | 0,03        | 0,00          | 0,10        | 0,20         | 22,00                | 5,00         | 77,00           | 1,00         | 213         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,5              | 1,3          | 0,0          | 22,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 432         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 70           | 5,3              | 2,0          | 36,0         | 183,4                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 13,30                | 9,10         | 45,50           | 0,70         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>36,6</b>      | <b>32,8</b>  | <b>73,0</b>  | <b>741,1</b>                  | <b>0,13</b> | <b>0,30</b>   | <b>0,28</b> | <b>2,20</b>  | <b>291,00</b>        | <b>51,30</b> | <b>418,30</b>   | <b>2,80</b>  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 0,7              | 0,5          | 18,5         | 84,6                          | 0,00        | 9,00          | 0,00        | 0,60         | 34,20                | 21,60        | 28,80           | 3,60         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>4,0</b>       | <b>10,0</b>  | <b>54,2</b>  | <b>324,9</b>                  | <b>0,00</b> | <b>9,00</b>   | <b>0,07</b> | <b>0,70</b>  | <b>55,70</b>         | <b>32,60</b> | <b>64,20</b>    | <b>4,70</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ          | 60           | 1,0              | 2,4          | 4,8          | 45,9                          | 0,00        | 3,20          | 0,00        | 1,30         | 15,30                | 10,10        | 22,90           | 0,70         | 53          | 2011             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                   | 200/0/10     | 2,3              | 5,3          | 8,6          | 94,9                          | 0,00        | 6,40          | 0,20        | 0,20         | 30,90                | 17,30        | 45,20           | 0,80         | 95          | 2008             |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                             | 90           | 14,1             | 20,6         | 13,4         | 295,4                         | 0,00        | 0,50          | 0,10        | 2,50         | 17,70                | 21,20        | 137,90          | 1,80         | 314         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 150          | 3,6              | 4,6          | 37,7         | 205,8                         | 0,03        | 0,00          | 0,03        | 0,30         | 10,99                | 25,98        | 77,93           | 0,60         | 323         | 2008             |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ №366                          | 20           | 0,4              | 1,2          | 1,3          | 18,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,01        | 0,04         | 12,00                | 1,60         | 9,60            | 0,12         | 366         | 2008             |
| КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ                      | 180          | 0,1              | 0,1          | 25,1         | 101,6                         | 0,01        | 1,80          | 0,00        | 0,09         | 4,50                 | 1,80         | 7,19            | 0,36         | 411         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25           | 1,7              | 0,2          | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80         | 21,80           | 1,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>775</b>   | <b>26,2</b>      | <b>35,6</b>  | <b>122,1</b> | <b>917,4</b>                  | <b>0,04</b> | <b>11,90</b>  | <b>0,34</b> | <b>5,03</b>  | <b>103,49</b>        | <b>87,98</b> | <b>348,52</b>   | <b>5,78</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 70           | 1,0              | 7,1          | 5,1          | 88,7                          | 0,00        | 6,60          | 0,20        | 2,90         | 18,80                | 12,30        | 27,30           | 0,60         | 51          | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0          | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2,0              | 0,3          | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,70         | 5,40                 | 5,70         | 26,10           | 1,20         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>4,0</b>       | <b>7,4</b>   | <b>32,0</b>  | <b>210,0</b>                  | <b>0,10</b> | <b>144,20</b> | <b>0,20</b> | <b>5,20</b>  | <b>168,20</b>        | <b>#####</b> | <b>125,40</b>   | <b>3,20</b>  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 250          | 21,2             | 49,4         | 23,0         | 622,8                         | 0,70        | 12,00         | 0,00        | 2,90         | 26,40                | 56,60        | 253,30          | 3,30         | 258         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 185/15/7     | 0,1              | 0,0          | 14,8         | 60,4                          | 0,00        | 1,10          | 0,00        | 0,00         | 10,90                | 2,50         | 1,40            | 0,10         | 431         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25           | 1,7              | 0,2          | 10,6         | 51,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,60         | 4,50                 | 4,80         | 21,80           | 1,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>522</b>   | <b>26,0</b>      | <b>50,8</b>  | <b>69,0</b>  | <b>839,0</b>                  | <b>0,70</b> | <b>13,10</b>  | <b>0,00</b> | <b>3,50</b>  | <b>49,40</b>         | <b>69,10</b> | <b>302,50</b>   | <b>4,80</b>  |             |                  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| РЯЖЕНКА                                     | 200          | 5,8              | 5,0          | 8,4          | 108,0                         | 0,00        | 1,60          | 0,10        | 0,00         | 248,00               | 28,00        | 184,00          | 0,20         | 435         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5,0</b>   | <b>8,4</b>   | <b>108,0</b>                  | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>248,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>184,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 150          | 0,9              | 0,2          | 8,3          | 42,2                          | 0,10        | 42,20         | 0,00        | 0,20         | 38,90                | 12,20        | 18,90           | 0,10         | к/к         | к/к              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>150</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>8,3</b>   | <b>42,2</b>                   | <b>0,10</b> | <b>42,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,20</b>  | <b>38,90</b>         | <b>12,20</b> | <b>18,90</b>    | <b>0,10</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>103,5</b>     | <b>141,8</b> | <b>367,0</b> | <b>3 182,6</b>                | <b>1,07</b> | <b>222,30</b> | <b>0,99</b> | <b>16,83</b> | <b>954,69</b>        | <b>#####</b> | <b>1 461,82</b> | <b>21,58</b> |             |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ              | 250          | 8,3              | 5,5         | 34,0         | 219,5                         | 0,30        | 0,70          | 0,00        | 1,20         | 159,20               | 60,30        | 208,80          | 1,50         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ                     | 200          | 3,5              | 0,0         | 15,1         | 102,6                         | 0,00        | 0,60          | 0,00        | 0,00         | 119,68               | 20,18        | 84,52           | 1,40         | 378         | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 70           | 5,3              | 2,0         | 36,0         | 183,4                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 13,30                | 9,10         | 45,50           | 0,70         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>530</b>   | <b>17,2</b>      | <b>15,8</b> | <b>85,2</b>  | <b>580,5</b>                  | <b>0,40</b> | <b>1,30</b>   | <b>0,08</b> | <b>1,30</b>  | <b>293,18</b>        | <b>89,58</b> | <b>340,82</b>   | <b>3,60</b>  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К                    | 30/0/20      | 5,3              | 7,3         | 15,9         | 150,0                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,30                | 7,50         | 56,50           | 0,70         | 5           | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 1,2              | 0,3         | 10,9         | 57,6                          | 0,10        | 80,40         | 0,00        | 0,30         | 45,60                | 17,40        | 30,80           | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>6,7</b>       | <b>7,6</b>  | <b>41,8</b>  | <b>268,1</b>                  | <b>0,10</b> | <b>80,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b>  | <b>69,80</b>         | <b>30,70</b> | <b>94,70</b>    | <b>1,80</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                              | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,8                           | 0,00        | 3,00          | 0,00        | 0,00         | 13,80                | 8,40         | 14,40           | 0,40         |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ            | 200/0/25     | 8,8              | 5,1         | 13,1         | 132,3                         | 0,12        | 6,60          | 0,20        | 1,02         | 24,10                | 28,80        | 112,70          | 1,88         | 106         | 2011             |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                           | 90           | 13,6             | 17,3        | 5,2          | 231,5                         | 0,00        | 1,00          | 0,00        | 3,10         | 13,10                | 16,70        | 119,00          | 1,70         | 259         | 2008             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 5,5              | 4,8         | 31,3         | 190,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 331         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                       | 180          | 0,5              | 0,1         | 28,5         | 117,8                         | 0,02        | 0,00          | 0,01        | 0,45         | 18,88                | 14,38        | 20,68           | 0,63         | 402         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,0              | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,30         | 10,80                | 11,40        | 52,20           | 2,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>805</b>   | <b>35,9</b>      | <b>29,1</b> | <b>125,1</b> | <b>907,4</b>                  | <b>0,24</b> | <b>10,60</b>  | <b>0,21</b> | <b>5,87</b>  | <b>88,28</b>         | <b>84,88</b> | <b>344,98</b>   | <b>7,41</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ                           | 100          | 8,1              | 5,4         | 50,3         | 280,6                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,10         | 17,10                | 11,90        | 70,30           | 0,80         | 438         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0         | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>9,1</b>       | <b>5,4</b>  | <b>64,5</b>  | <b>340,7</b>                  | <b>0,10</b> | <b>137,60</b> | <b>0,00</b> | <b>1,70</b>  | <b>161,10</b>        | <b>#####</b> | <b>142,30</b>   | <b>2,20</b>  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ           | 80           | 8,3              | 4,4         | 3,7          | 86,9                          | 0,10        | 1,20          | 0,30        | 1,90         | 27,70                | 32,30        | 121,40          | 0,70         | 231         | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 200          | 4,3              | 5,5         | 29,2         | 183,4                         | 0,20        | 14,30         | 0,00        | 0,30         | 48,30                | 40,00        | 114,60          | 1,60         | 128         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 2,9              | 2,5         | 24,8         | 133,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 433         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60         | 13,00           | 0,20         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,40         | 3,60                 | 3,80         | 17,40           | 0,80         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>520</b>   | <b>18,3</b>      | <b>13,2</b> | <b>76,5</b>  | <b>497,4</b>                  | <b>0,30</b> | <b>15,50</b>  | <b>0,30</b> | <b>2,60</b>  | <b>83,40</b>         | <b>78,70</b> | <b>266,40</b>   | <b>3,30</b>  |             |                  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,10        | 1,00          | 0,10        | 0,00         | 204,00               | 22,40        | 144,00          | 0,20         | 434         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,6</b>       | <b>4,9</b>  | <b>9,3</b>   | <b>104,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,00</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>204,00</b>        | <b>22,40</b> | <b>144,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 150          | 0,5              | 0,5         | 12,5         | 60,1                          | 0,00        | 5,30          | 0,00        | 0,80         | 19,00                | 9,50         | 13,10           | 2,60         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>150</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,5</b>  | <b>12,5</b>  | <b>60,1</b>                   | <b>0,00</b> | <b>5,30</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>19,00</b>         | <b>9,50</b>  | <b>13,10</b>    | <b>2,60</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>93,3</b>      | <b>76,5</b> | <b>414,9</b> | <b>2 758,9</b>                | <b>1,24</b> | <b>251,70</b> | <b>0,69</b> | <b>12,57</b> | <b>918,76</b>        | <b>#####</b> | <b>1 346,30</b> | <b>21,11</b> |             |                  |

**4 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                               | 250          | 7,1              | 4,7         | 31,6         | 198,6                         | 0,10        | 0,90          | 0,00        | 0,40         | 187,60               | 34,30        | 168,70          | 0,70         | 190         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 2,9              | 2,5         | 24,8         | 133,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 433         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>13,1</b>      | <b>16,7</b> | <b>77,1</b>  | <b>512,3</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,90</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,50</b>  | <b>196,20</b>        | <b>39,50</b> | <b>196,70</b>   | <b>1,10</b>  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15           | 3,6              | 4,6         | 0,0          | 56,3                          | 0,00        | 0,40          | 0,00        | 0,00         | 147,00               | 7,50         | 87,00           | 0,10         | 15          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 0,8              | 0,8         | 19,6         | 88,8                          | 0,00        | 8,00          | 0,00        | 1,20         | 28,80                | 14,40        | 19,80           | 4,00         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>455</b>   | <b>7,6</b>       | <b>6,6</b>  | <b>55,2</b>  | <b>310,4</b>                  | <b>0,00</b> | <b>8,40</b>   | <b>0,00</b> | <b>1,20</b>  | <b>196,30</b>        | <b>32,90</b> | <b>140,20</b>   | <b>5,20</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)             | 60           | 0,7              | 3,1         | 5,7          | 54,3                          | 0,02        | 15,70         | 0,19        | 1,44         | 21,73                | 10,26        | 16,30           | 0,66         | 41          | 2008             |
| БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ                | 200/0/10     | 2,6              | 6,0         | 12,7         | 118,1                         | 0,00        | 5,90          | 0,20        | 1,70         | 35,10                | 22,90        | 53,90           | 1,10         | 83          | 2011             |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                               | 250          | 29,9             | 22,9        | 46,3         | 511,0                         | 0,13        | 18,37         | 0,37        | 7,35         | 61,79                | 61,79        | 313,96          | 20,04        | 311         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                             | 180          | 0,4              | 0,1         | 32,4         | 132,7                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 20,70                | 8,40         | 20,90           | 0,50         | 401         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20           | 1,5              | 0,6         | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60         | 13,00           | 0,20         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,0              | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,30         | 10,80                | 11,40        | 52,20           | 2,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>780</b>   | <b>39,1</b>      | <b>33,2</b> | <b>132,8</b> | <b>991,0</b>                  | <b>0,25</b> | <b>39,97</b>  | <b>0,76</b> | <b>11,79</b> | <b>153,92</b>        | <b>#####</b> | <b>470,26</b>   | <b>24,90</b> |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                            | 100          | 6,6              | 12,4        | 55,8         | 360,0                         | 0,12        | 0,00          | 0,09        | 0,90         | 15,00                | 9,00         | 56,00           | 0,70         | 467         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0         | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>7,6</b>       | <b>12,4</b> | <b>70,0</b>  | <b>420,1</b>                  | <b>0,12</b> | <b>137,60</b> | <b>0,09</b> | <b>2,50</b>  | <b>159,00</b>        | <b>#####</b> | <b>128,00</b>   | <b>2,10</b>  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                      | 90           | 0,6              | 6,5         | 2,8          | 74,6                          | 0,00        | 0,30          | 0,00        | 2,10         | 9,60                 | 2,10         | 10,00           | 0,10         | 255         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 5,5              | 4,8         | 31,3         | 190,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 331         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180          | 0,2              | 0,0         | 13,5         | 54,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,70                | 5,20         | 6,70            | 0,60         | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,40         | 3,60                 | 3,80         | 17,40           | 0,80         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>12,1</b>      | <b>13,2</b> | <b>86,9</b>  | <b>517,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,30</b>   | <b>0,00</b> | <b>2,50</b>  | <b>36,30</b>         | <b>18,90</b> | <b>73,10</b>    | <b>2,10</b>  |             |                  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| КЕФИР                                       | 200          | 5,8              | 5,0         | 8,0          | 106,0                         | 0,10        | 1,40          | 0,10        | 0,10         | 240,00               | 28,00        | 190,00          | 0,20         | 435         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,40</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,10</b>  | <b>240,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>190,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 150          | 0,9              | 0,2         | 8,1          | 43,2                          | 0,00        | 60,30         | 0,00        | 0,20         | 34,20                | 13,10        | 23,10           | 0,30         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>150</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>8,1</b>   | <b>43,2</b>                   | <b>0,00</b> | <b>60,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,20</b>  | <b>34,20</b>         | <b>13,10</b> | <b>23,10</b>    | <b>0,30</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>86,2</b>      | <b>87,3</b> | <b>438,1</b> | <b>2 900,8</b>                | <b>0,67</b> | <b>248,87</b> | <b>1,03</b> | <b>18,79</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>1 221,36</b> | <b>35,90</b> |             |                  |

### 5 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                          | 250          | 6,5              | 3,5          | 41,9         | 225,9                         | 0,10        | 0,60          | 0,00        | 0,20         | 139,10               | 34,60        | 150,40          | 0,50         |             | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 200          | 1,5              | 1,3          | 0,0          | 22,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 432         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>500</b>   | <b>11,1</b>      | <b>14,3</b>  | <b>62,6</b>  | <b>428,1</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,30</b>  | <b>147,70</b>        | <b>39,80</b> | <b>178,40</b>   | <b>0,90</b>  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 200          | 1,2              | 0,3          | 11,1         | 56,2                          | 0,10        | 56,20         | 0,00        | 0,30         | 51,80                | 16,30        | 25,20           | 0,10         | к/к         | к/к              |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>450</b>   | <b>4,5</b>       | <b>9,8</b>   | <b>46,8</b>  | <b>296,5</b>                  | <b>0,10</b> | <b>56,20</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,40</b>  | <b>73,30</b>         | <b>27,30</b> | <b>60,60</b>    | <b>1,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ                     | 60           | 1,8              | 0,1          | 3,8          | 23,3                          | 0,10        | 2,40          | 0,00        | 0,70         | 10,80                | 11,30        | 33,50           | 0,40         | к/к         | к/к              |  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/10/10    | 3,6              | 6,8          | 8,9          | 114,8                         | 0,00        | 4,80          | 0,10        | 1,30         | 28,60                | 15,10        | 49,90           | 0,90         | 94          | 2008             |  |
| СУФЛЕ ИЗ КУР                                 | 90           | 16,3             | 26,2         | 2,6          | 313,0                         | 0,10        | 0,70          | 0,20        | 0,90         | 36,80                | 16,50        | 156,90          | 1,50         | 299         | 2011             |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                            | 150          | 3,2              | 4,7          | 22,0         | 143,1                         | 0,20        | 10,70         | 0,00        | 0,20         | 36,30                | 30,10        | 86,00           | 1,20         | 128         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                             | 180          | 0,9              | 0,1          | 30,8         | 127,7                         | 0,00        | 0,18          | 0,09        | 0,00         | 28,41                | 14,65        | 17,71           | 0,45         | 401         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 50           | 3,8              | 1,5          | 25,7         | 131,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 9,50                 | 6,50         | 32,50           | 0,50         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2         | 102,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,10         | 9,00                 | 9,50         | 43,50           | 2,00         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>800</b>   | <b>32,9</b>      | <b>39,8</b>  | <b>115,0</b> | <b>954,9</b>                  | <b>0,60</b> | <b>18,78</b>  | <b>0,39</b> | <b>4,20</b>  | <b>159,41</b>        | <b>#####</b> | <b>420,01</b>   | <b>6,95</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ     | 150/0/30     | 20,0             | 13,6         | 32,4         | 335,1                         | 0,00        | 0,30          | 0,10        | 1,50         | 220,40               | 31,70        | 246,80          | 0,90         | 224         | 2008             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ            | 200          | 1,0              | 0,0          | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>380</b>   | <b>21,0</b>      | <b>13,6</b>  | <b>46,6</b>  | <b>395,2</b>                  | <b>0,00</b> | <b>137,90</b> | <b>0,10</b> | <b>3,10</b>  | <b>364,40</b>        | <b>#####</b> | <b>318,80</b>   | <b>2,30</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин</b>                                  |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ            | 60           | 1,6              | 3,1          | 1,6          | 40,5                          | 0,01        | 3,62          | 0,00        | 1,38         | 13,89                | 7,85         | 16,91           | 0,42         | 20          | 2008             |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                              | 250          | 14,9             | 30,6         | 14,8         | 396,7                         | 0,30        | 23,60         | 0,00        | 0,30         | 69,10                | 41,20        | 174,50          | 2,70         | 298         | 2012             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                      | 185/15/7     | 0,3              | 0,1          | 15,2         | 62,0                          | 0,00        | 3,00          | 0,00        | 0,00         | 8,00                 | 5,00         | 10,00           | 1,00         | 431         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 60           | 4,5              | 1,7          | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 30           | 2,0              | 0,3          | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,70         | 5,40                 | 5,70         | 26,10           | 1,20         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>607</b>   | <b>23,3</b>      | <b>35,8</b>  | <b>75,1</b>  | <b>717,6</b>                  | <b>0,51</b> | <b>30,22</b>  | <b>0,00</b> | <b>2,38</b>  | <b>107,79</b>        | <b>67,55</b> | <b>266,51</b>   | <b>5,92</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин 2</b>                                |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| РЯЖЕНКА                                      | 200          | 5,8              | 5,0          | 8,4          | 108,0                         | 0,00        | 1,60          | 0,10        | 0,00         | 248,00               | 28,00        | 184,00          | 0,20         | 435         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5,0</b>   | <b>8,4</b>   | <b>108,0</b>                  | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>248,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>184,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Доп. питание</b>                          |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 150          | 0,5              | 0,4          | 13,9         | 63,5                          | 0,00        | 6,80          | 0,00        | 0,50         | 25,70                | 16,20        | 21,60           | 2,70         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>150</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,4</b>   | <b>13,9</b>  | <b>63,5</b>                   | <b>0,00</b> | <b>6,80</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,50</b>  | <b>25,70</b>         | <b>16,20</b> | <b>21,60</b>    | <b>2,70</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>99,1</b>      | <b>118,7</b> | <b>368,3</b> | <b>2 963,7</b>                | <b>1,31</b> | <b>252,10</b> | <b>0,74</b> | <b>10,88</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>1 449,92</b> | <b>20,17</b> |             |                  |  |

**6 день**

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ               | 250          | 8,3              | 5,5          | 34,0         | 219,5                         | 0,30        | 0,70          | 0,00        | 1,20         | 159,20               | 60,30        | 208,80          | 1,50         | 189         | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                | 40           | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63,0                          | 0,03        | 0,00          | 0,10        | 0,20         | 22,00                | 5,00         | 77,00           | 1,00         | 213         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 70           | 5,3              | 2,0          | 36,0         | 183,4                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 13,30                | 9,10         | 45,50           | 0,70         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>570</b>   | <b>19,0</b>      | <b>20,4</b>  | <b>85,4</b>  | <b>601,4</b>                  | <b>0,43</b> | <b>0,70</b>   | <b>0,18</b> | <b>1,50</b>  | <b>208,40</b>        | <b>80,20</b> | <b>340,70</b>   | <b>3,90</b>  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К                     | 30/0/20      | 5,3              | 7,3          | 15,9         | 150,0                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,30                | 7,50         | 56,50           | 0,70         | 5           | 2008             |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 200          | 0,7              | 0,5          | 18,5         | 84,6                          | 0,00        | 9,00          | 0,00        | 0,60         | 34,20                | 21,60        | 28,80           | 3,60         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>450</b>   | <b>6,2</b>       | <b>7,8</b>   | <b>49,4</b>  | <b>295,1</b>                  | <b>0,00</b> | <b>9,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,60</b>  | <b>58,40</b>         | <b>34,90</b> | <b>92,70</b>    | <b>5,00</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                     | 60           | 0,9              | 3,7          | 4,9          | 56,1                          | 0,00        | 2,30          | 0,00        | 1,60         | 19,40                | 11,50        | 22,60           | 0,70         | 52          | 2011             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ             | 200/0/10     | 4,1              | 4,3          | 16,5         | 121,7                         | 0,10        | 5,40          | 0,20        | 1,00         | 20,30                | 23,10        | 68,20           | 1,00         | 101         | 2011             |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 90           | 9,1              | 26,7         | 11,2         | 324,3                         | 0,20        | 1,10          | 0,00        | 3,70         | 23,40                | 16,90        | 98,80           | 1,50         | 278         | 2011             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                  | 150          | 5,5              | 4,8          | 31,3         | 190,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 331         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                        | 180          | 0,5              | 0,1          | 28,5         | 117,8                         | 0,02        | 0,00          | 0,01        | 0,45         | 18,88                | 14,38        | 20,68           | 0,63         | 402         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60         | 13,00           | 0,20         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2         | 102,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,10         | 9,00                 | 9,50         | 43,50           | 2,00         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>760</b>   | <b>24,9</b>      | <b>40,6</b>  | <b>123,9</b> | <b>965,1</b>                  | <b>0,42</b> | <b>8,80</b>   | <b>0,21</b> | <b>7,85</b>  | <b>94,78</b>         | <b>77,98</b> | <b>266,78</b>   | <b>6,03</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ                  | 100          | 4,6              | 4,0          | 26,7         | 161,6                         | 0,09        | 4,99          | 0,03        | 1,30         | 23,94                | 8,98         | 43,89           | 1,00         | 451         | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                   | 200          | 1,5              | 1,3          | 0,0          | 22,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 432         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>300</b>   | <b>6,1</b>       | <b>5,3</b>   | <b>26,7</b>  | <b>184,0</b>                  | <b>0,09</b> | <b>4,99</b>   | <b>0,03</b> | <b>1,30</b>  | <b>23,94</b>         | <b>8,98</b>  | <b>43,89</b>    | <b>1,00</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин</b>                                  |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| АЗУ  | 250          | 20,6             | 27,9         | 22,8         | 424,3                         | 0,20        | 11,80         | 0,10        | 4,50         | 33,50                | 46,60        | 224,70          | 2,90         | 260         | 2008             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ            | 200          | 1,0              | 0,0          | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                            | 60           | 4,5              | 1,7          | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 30           | 2,0              | 0,3          | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,70         | 5,40                 | 5,70         | 26,10           | 1,20         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>540</b>   | <b>28,1</b>      | <b>29,9</b>  | <b>80,5</b>  | <b>702,8</b>                  | <b>0,40</b> | <b>149,40</b> | <b>0,10</b> | <b>6,80</b>  | <b>194,30</b>        | <b>#####</b> | <b>361,80</b>   | <b>6,10</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин 2</b>                                |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 200          | 5,6              | 4,9          | 9,3          | 104,8                         | 0,10        | 1,00          | 0,10        | 0,00         | 204,00               | 22,40        | 144,00          | 0,20         | 434         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>200</b>   | <b>5,6</b>       | <b>4,9</b>   | <b>9,3</b>   | <b>104,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,00</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>204,00</b>        | <b>22,40</b> | <b>144,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Доп. питание</b>                          |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 150          | 1,4              | 0,5          | 18,9         | 86,4                          | 0,00        | 9,00          | 0,00        | 0,00         | 7,20                 | 37,80        | 25,20           | 0,50         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>150</b>   | <b>1,4</b>       | <b>0,5</b>   | <b>18,9</b>  | <b>86,4</b>                   | <b>0,00</b> | <b>9,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>7,20</b>          | <b>37,80</b> | <b>25,20</b>    | <b>0,50</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>91,3</b>      | <b>109,4</b> | <b>394,1</b> | <b>2 939,6</b>                | <b>1,44</b> | <b>182,89</b> | <b>0,62</b> | <b>18,05</b> | <b>791,02</b>        | <b>#####</b> | <b>1 275,07</b> | <b>22,73</b> |             |                  |  |

**7 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                         | 250          | 9,2              | 4,5         | 44,9         | 256,4                         | 0,30        | 0,60          | 0,00        | 1,30         | 148,10               | 52,50        | 196,70          | 1,50         | 189         | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 2,9              | 2,5         | 24,8         | 133,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 433         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>520</b>   | <b>16,7</b>      | <b>17,0</b> | <b>100,6</b> | <b>622,5</b>                  | <b>0,40</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,08</b> | <b>1,40</b>  | <b>160,50</b>        | <b>60,30</b> | <b>237,70</b>   | <b>2,10</b>  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15           | 3,6              | 4,6         | 0,0          | 56,3                          | 0,00        | 0,40          | 0,00        | 0,00         | 147,00               | 7,50         | 87,00           | 0,10         | 15          | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 1,2              | 0,3         | 10,9         | 57,6                          | 0,10        | 80,40         | 0,00        | 0,30         | 45,60                | 17,40        | 30,80           | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>455</b>   | <b>8,0</b>       | <b>6,1</b>  | <b>46,5</b>  | <b>279,2</b>                  | <b>0,10</b> | <b>80,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b>  | <b>213,10</b>        | <b>35,90</b> | <b>151,20</b>   | <b>1,60</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                              | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,8                           | 0,00        | 3,00          | 0,00        | 0,00         | 13,80                | 8,40         | 14,40           | 0,40         |             | 2008             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ   | 200/0/10     | 2,2              | 5,2         | 10,0         | 100,2                         | 0,00        | 6,10          | 0,20        | 0,20         | 41,70                | 19,70        | 45,00           | 1,10         | 76          | 2008             |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ     | 240          | 15,0             | 17,0        | 19,5         | 290,5                         | 0,20        | 7,60          | 0,22        | 0,84         | 64,64                | 61,44        | 241,06          | 1,64         | 235         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"      | 180          | 0,2              | 0,2         | 0,0          | 25,1                          | 0,00        | 1,44          | 0,00        | 0,27         | 11,88                | 3,96         | 3,60            | 0,72         | 394         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 60           | 4,0              | 0,5         | 25,4         | 122,4                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,30         | 10,80                | 11,40        | 52,20           | 2,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b>   | <b>24,9</b>      | <b>24,2</b> | <b>76,5</b>  | <b>650,8</b>                  | <b>0,30</b> | <b>18,14</b>  | <b>0,42</b> | <b>2,61</b>  | <b>150,42</b>        | <b>#####</b> | <b>382,26</b>   | <b>6,66</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| БУЛОЧКА С МАКОМ                             | 100          | 8,6              | 3,9         | 57,6         | 300,9                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,50         | 18,80                | 12,50        | 65,80           | 0,70         | 469         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0         | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>9,6</b>       | <b>3,9</b>  | <b>71,8</b>  | <b>361,0</b>                  | <b>0,10</b> | <b>137,60</b> | <b>0,00</b> | <b>2,10</b>  | <b>162,80</b>        | <b>#####</b> | <b>137,80</b>   | <b>2,10</b>  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ               | 250          | 26,8             | 31,6        | 66,7         | 439,8                         | 0,14        | 19,98         | 0,75        | 6,11         | 86,61                | 60,04        | 267,08          | 4,41         | 262         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,40         | 3,60                 | 3,80         | 17,40           | 0,80         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>530</b>   | <b>32,8</b>      | <b>33,5</b> | <b>121,0</b> | <b>698,3</b>                  | <b>0,24</b> | <b>19,98</b>  | <b>0,75</b> | <b>6,51</b>  | <b>114,51</b>        | <b>77,44</b> | <b>330,88</b>   | <b>6,51</b>  |             |                  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ  | 200          | 5,6              | 5,0         | 9,0          | 113,0                         | 0,10        | 1,40          | 0,10        | 0,00         | 240,00               | 28,00        | 190,00          | 0,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,6</b>       | <b>5,0</b>  | <b>9,0</b>   | <b>113,0</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,40</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>240,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>190,00</b>   | <b>0,00</b>  |             |                  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 150          | 0,9              | 0,2         | 8,3          | 42,2                          | 0,10        | 42,20         | 0,00        | 0,20         | 38,90                | 12,20        | 18,90           | 0,10         | к/к         | к/к              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>150</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>8,3</b>   | <b>42,2</b>                   | <b>0,10</b> | <b>42,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,20</b>  | <b>38,90</b>         | <b>12,20</b> | <b>18,90</b>    | <b>0,10</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>98,5</b>      | <b>89,9</b> | <b>433,6</b> | <b>2 766,9</b>                | <b>1,34</b> | <b>300,72</b> | <b>1,35</b> | <b>13,12</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>1 448,74</b> | <b>19,07</b> |             |                  |

### 8 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ        | 250          | 14,1             | 10,9         | 50,2         | 356,0                         | 0,30        | 0,90          | 0,00        | 5,20         | 194,80               | #####        | 327,30          | 5,10         | 323         | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,5              | 1,3          | 0,0          | 22,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 432         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>18,7</b>      | <b>21,7</b>  | <b>70,9</b>  | <b>558,2</b>                  | <b>0,30</b> | <b>0,90</b>   | <b>0,08</b> | <b>5,30</b>  | <b>203,40</b>        | <b>#####</b> | <b>355,30</b>   | <b>5,50</b>  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 0,7              | 0,7          | 16,7         | 80,2                          | 0,10        | 7,00          | 0,00        | 1,10         | 25,40                | 12,70        | 17,50           | 3,50         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>4,0</b>       | <b>10,2</b>  | <b>52,4</b>  | <b>320,5</b>                  | <b>0,10</b> | <b>7,00</b>   | <b>0,07</b> | <b>1,20</b>  | <b>46,90</b>         | <b>23,70</b> | <b>52,90</b>    | <b>4,60</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 60           | 0,9              | 6,1          | 4,4          | 76,0                          | 0,00        | 5,60          | 0,10        | 2,50         | 16,20                | 10,50        | 23,40           | 0,60         | 52          | 2008             |  |
| СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ                          | 200          | 3,2              | 4,9          | 10,0         | 96,9                          | 0,10        | 9,10          | 0,20        | 0,50         | 35,40                | 21,60        | 61,90           | 1,10         | 103         | 2008             |  |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                            | 240          | 24,2             | 32,8         | 46,4         | 577,7                         | 0,09        | 1,20          | 0,86        | 9,57         | 33,49                | 68,17        | 293,02          | 3,59         | 266         | 2008             |  |
| КИСЕЛЬ                                      | 180          | 0,1              | 0,1          | 25,1         | 101,6                         | 0,01        | 1,80          | 0,00        | 0,09         | 4,50                 | 1,80         | 7,19            | 0,36         | 411         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0         | 81,6                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,90         | 7,20                 | 7,60         | 34,80           | 1,60         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>760</b>   | <b>34,0</b>      | <b>45,5</b>  | <b>123,5</b> | <b>1 038,6</b>                | <b>0,30</b> | <b>17,70</b>  | <b>1,16</b> | <b>13,56</b> | <b>104,39</b>        | <b>#####</b> | <b>446,31</b>   | <b>7,65</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ОМЛЕТ                                       | 100          | 5,1              | 7,5          | 3,4          | 102,7                         | 0,00        | 0,10          | 0,10        | 0,80         | 44,40                | 7,00         | 78,90           | 0,70         | 219         | 2012             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0          | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,3         | 52,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 3,80                 | 2,60         | 13,00           | 0,20         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>320</b>   | <b>7,6</b>       | <b>8,1</b>   | <b>27,9</b>  | <b>215,2</b>                  | <b>0,00</b> | <b>137,70</b> | <b>0,10</b> | <b>2,40</b>  | <b>192,20</b>        | <b>#####</b> | <b>163,90</b>   | <b>2,30</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                            | 55           | 6,2              | 13,4         | 0,2          | 146,2                         | 0,11        | 0,00          | 0,00        | 0,22         | 19,78                | 10,99        | 89,01           | 1,10         | 254         | 2008             |  |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ                            | 155          | 7,6              | 3,6          | 34,2         | 200,3                         | 0,10        | 0,10          | 0,00        | 1,10         | 91,90                | 11,20        | 85,60           | 1,00         | 210         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 185/15/7     | 0,3              | 0,1          | 15,2         | 62,0                          | 0,00        | 3,00          | 0,00        | 0,00         | 8,00                 | 5,00         | 10,00           | 1,00         | 431         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 50           | 3,8              | 1,5          | 25,7         | 131,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 9,50                 | 6,50         | 32,50           | 0,50         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0         | 81,6                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,90         | 7,20                 | 7,60         | 34,80           | 1,60         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>507</b>   | <b>20,5</b>      | <b>19,0</b>  | <b>92,3</b>  | <b>621,1</b>                  | <b>0,41</b> | <b>3,10</b>   | <b>0,00</b> | <b>2,22</b>  | <b>136,38</b>        | <b>41,29</b> | <b>251,91</b>   | <b>5,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КЕФИР                                       | 200          | 5,8              | 5,0          | 8,0          | 106,0                         | 0,10        | 1,40          | 0,10        | 0,10         | 240,00               | 28,00        | 190,00          | 0,20         | 435         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5,0</b>   | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,40</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,10</b>  | <b>240,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>190,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 150          | 0,5              | 0,5          | 12,5         | 60,1                          | 0,00        | 5,30          | 0,00        | 0,80         | 19,00                | 9,50         | 13,10           | 2,60         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>150</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,5</b>   | <b>12,5</b>  | <b>60,1</b>                   | <b>0,00</b> | <b>5,30</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>19,00</b>         | <b>9,50</b>  | <b>13,10</b>    | <b>2,60</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>91,0</b>      | <b>110,0</b> | <b>387,5</b> | <b>2 919,6</b>                | <b>1,21</b> | <b>173,10</b> | <b>1,51</b> | <b>25,58</b> | <b>942,27</b>        | <b>#####</b> | <b>1 473,42</b> | <b>28,05</b> |             |                  |  |

**9 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                               | 250          | 7,1              | 4,7          | 31,6         | 198,6                         | 0,10        | 0,90          | 0,00        | 0,40         | 187,60               | 34,30        | 168,70          | 0,70         | 190         | 2008             |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННО                   | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 74,8                          | 0,00        | 0,00          | 0,10        | 0,20         | 1,20                 | 0,00         | 1,90            | 0,00         | Б/К         | Б/К              |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ                     | 200          | 3,5              | 0,0          | 15,1         | 102,6                         | 0,00        | 0,60          | 0,00        | 0,00         | 119,68               | 20,18        | 84,52           | 1,40         | 378         | 2011             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>13,7</b>      | <b>14,2</b>  | <b>67,4</b>  | <b>480,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,50</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,60</b>  | <b>316,08</b>        | <b>59,68</b> | <b>281,12</b>   | <b>2,50</b>  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К                    | 30/0/20      | 5,3              | 7,3          | 15,9         | 150,0                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,30                | 7,50         | 56,50           | 0,70         | 5           | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 0,8              | 0,8          | 19,6         | 88,8                          | 0,00        | 8,00          | 0,00        | 1,20         | 28,80                | 14,40        | 19,80           | 4,00         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>6,3</b>       | <b>8,1</b>   | <b>50,5</b>  | <b>299,3</b>                  | <b>0,00</b> | <b>8,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>1,20</b>  | <b>53,00</b>         | <b>27,70</b> | <b>83,70</b>    | <b>5,40</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                              | 60           | 0,5              | 0,1          | 1,0          | 7,8                           | 0,00        | 3,00          | 0,00        | 0,00         | 13,80                | 8,40         | 14,40           | 0,40         |             | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ    | 200          | 2,8              | 2,8          | 16,2         | 101,3                         | 0,10        | 5,30          | 0,20        | 1,20         | 20,00                | 19,20        | 50,40           | 0,90         | 103         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ                   | 90           | 11,6             | 27,2         | 13,4         | 344,9                         | 0,20        | 0,00          | 0,00        | 2,30         | 11,60                | 23,20        | 125,80          | 1,70         | 272         | 2008             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                             | 150          | 3,5              | 4,5          | 15,3         | 117,4                         | 0,10        | 31,90         | 0,10        | 0,20         | 80,10                | 28,70        | 57,80           | 1,70         | 346         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                            | 180          | 0,9              | 0,1          | 30,8         | 127,8                         | 0,00        | 0,18          | 0,09        | 0,00         | 28,44                | 14,67        | 17,73           | 0,45         | 401         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0         | 81,6                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,90         | 7,20                 | 7,60         | 34,80           | 1,60         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>760</b>   | <b>24,9</b>      | <b>36,3</b>  | <b>114,3</b> | <b>885,6</b>                  | <b>0,50</b> | <b>40,38</b>  | <b>0,39</b> | <b>4,60</b>  | <b>168,74</b>        | <b>#####</b> | <b>326,93</b>   | <b>7,15</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0          | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ    | 150/0/30     | 20,0             | 13,6         | 32,4         | 335,1                         | 0,00        | 0,30          | 0,10        | 1,50         | 220,40               | 31,70        | 246,80          | 0,90         | 224         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>380</b>   | <b>21,0</b>      | <b>13,6</b>  | <b>46,6</b>  | <b>395,2</b>                  | <b>0,00</b> | <b>137,90</b> | <b>0,10</b> | <b>3,10</b>  | <b>364,40</b>        | <b>#####</b> | <b>318,80</b>   | <b>2,30</b>  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                           | 90           | 13,6             | 17,3         | 5,2          | 231,5                         | 0,00        | 1,00          | 0,00        | 3,10         | 13,10                | 16,70        | 119,00          | 1,70         | 259         | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 150          | 3,2              | 4,7          | 22,0         | 143,1                         | 0,20        | 10,70         | 0,00        | 0,20         | 36,30                | 30,10        | 86,00           | 1,20         | 128         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 3,8              | 3,0          | 24,5         | 141,1                         | 0,00        | 0,50          | 0,00        | 0,00         | 111,10               | 27,40        | 95,60           | 0,90         | 433         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 60           | 4,5              | 1,7          | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4          | 17,0         | 81,6                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,90         | 7,20                 | 7,60         | 34,80           | 1,60         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>540</b>   | <b>27,7</b>      | <b>27,1</b>  | <b>99,5</b>  | <b>754,5</b>                  | <b>0,40</b> | <b>12,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>4,20</b>  | <b>179,10</b>        | <b>89,60</b> | <b>374,40</b>   | <b>6,00</b>  |             |                  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| РЯЖЕНКА                                     | 200          | 5,8              | 5,0          | 8,4          | 108,0                         | 0,00        | 1,60          | 0,10        | 0,00         | 248,00               | 28,00        | 184,00          | 0,20         | 435         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5,0</b>   | <b>8,4</b>   | <b>108,0</b>                  | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>248,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>184,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 150          | 0,9              | 0,2          | 8,1          | 43,2                          | 0,00        | 60,30         | 0,00        | 0,20         | 34,20                | 13,10        | 23,10           | 0,30         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>150</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>   | <b>8,1</b>   | <b>43,2</b>                   | <b>0,00</b> | <b>60,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,20</b>  | <b>34,20</b>         | <b>13,10</b> | <b>23,10</b>    | <b>0,30</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>100,3</b>     | <b>104,5</b> | <b>394,7</b> | <b>2 966,6</b>                | <b>1,00</b> | <b>261,88</b> | <b>0,69</b> | <b>13,90</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>1 592,05</b> | <b>23,85</b> |             |                  |

**10 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                          | 250          | 7,5              | 3,5         | 37,1         | 208,2                         | 0,20        | 0,60          | 0,00        | 1,00         | 142,70               | 21,30        | 121,10          | 0,50         | 189         | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                             | 200          | 2,9              | 2,5         | 24,8         | 133,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 433         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>13,5</b>      | <b>15,5</b> | <b>82,6</b>  | <b>521,9</b>                  | <b>0,20</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>1,10</b>  | <b>151,30</b>        | <b>26,50</b> | <b>149,10</b>   | <b>0,90</b>  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15           | 3,6              | 4,6         | 0,0          | 56,3                          | 0,00        | 0,40          | 0,00        | 0,00         | 147,00               | 7,50         | 87,00           | 0,10         | 15          | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 1,2              | 0,3         | 11,1         | 56,2                          | 0,10        | 56,20         | 0,00        | 0,30         | 51,80                | 16,30        | 25,20           | 0,10         | к/к         | к/к              |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>455</b>   | <b>8,0</b>       | <b>6,1</b>  | <b>46,7</b>  | <b>277,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>56,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b>  | <b>219,30</b>        | <b>34,80</b> | <b>145,60</b>   | <b>1,30</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 60           | 1,0              | 3,0         | 5,6          | 54,4                          | 0,00        | 9,10          | 0,00        | 1,30         | 22,80                | 7,70         | 16,80           | 0,60         | 35          | 2008             |  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ        | 200/0/10     | 2,7              | 6,0         | 12,9         | 120,5                         | 0,10        | 5,20          | 0,20        | 1,80         | 29,70                | 20,50        | 59,50           | 0,80         | 96          | 2011             |  |
| КОТЛЕТА КУРИНАЯ                             | 90           | 14,1             | 20,6        | 13,4         | 295,4                         | 0,00        | 0,50          | 0,10        | 2,50         | 17,70                | 21,20        | 137,90          | 1,80         | 314         | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 5,5              | 4,8         | 31,3         | 190,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 331         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                       | 180          | 0,5              | 0,1         | 28,5         | 117,7                         | 0,02        | 0,00          | 0,01        | 0,45         | 18,86                | 14,36        | 20,66           | 0,63         | 402         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,70         | 5,40                 | 5,70         | 26,10           | 1,20         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>780</b>   | <b>30,3</b>      | <b>36,5</b> | <b>135,2</b> | <b>997,2</b>                  | <b>0,32</b> | <b>14,80</b>  | <b>0,31</b> | <b>6,75</b>  | <b>105,86</b>        | <b>77,26</b> | <b>299,96</b>   | <b>5,63</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С СОСИСКАМИ                 | 125/0/25     | 5,6              | 10,8        | 13,1         | 173,8                         | 0,00        | 26,50         | 0,10        | 2,20         | 75,00                | 28,70        | 83,10           | 2,00         | 131         | 2008             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0         | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,70         | 5,40                 | 5,70         | 26,10           | 1,20         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>380</b>   | <b>8,6</b>       | <b>11,1</b> | <b>40,0</b>  | <b>295,1</b>                  | <b>0,10</b> | <b>164,10</b> | <b>0,10</b> | <b>4,50</b>  | <b>224,40</b>        | <b>#####</b> | <b>181,20</b>   | <b>4,60</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                  | 80           | 7,1              | 6,7         | 9,2          | 128,4                         | 0,00        | 0,20          | 0,00        | 2,40         | 42,90                | 25,40        | 110,80          | 1,20         | 234         | 2011             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150          | 3,7              | 4,5         | 38,8         | 210,7                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,30         | 9,40                 | 24,60        | 74,70           | 0,50         | 325         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 9,50                 | 6,50         | 32,50           | 0,50         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,40         | 3,60                 | 3,80         | 17,40           | 0,80         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>16,1</b>      | <b>12,9</b> | <b>97,2</b>  | <b>571,4</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,20</b>   | <b>0,00</b> | <b>3,10</b>  | <b>78,30</b>         | <b>66,10</b> | <b>242,80</b>   | <b>3,70</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,10        | 1,00          | 0,10        | 0,00         | 204,00               | 22,40        | 144,00          | 0,20         | 434         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,6</b>       | <b>4,9</b>  | <b>9,3</b>   | <b>104,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,00</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>204,00</b>        | <b>22,40</b> | <b>144,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 150          | 0,5              | 0,5         | 12,5         | 60,1                          | 0,00        | 5,30          | 0,00        | 0,80         | 19,00                | 9,50         | 13,10           | 2,60         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>150</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,5</b>  | <b>12,5</b>  | <b>60,1</b>                   | <b>0,00</b> | <b>5,30</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,80</b>  | <b>19,00</b>         | <b>9,50</b>  | <b>13,10</b>    | <b>2,60</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>82,6</b>      | <b>87,5</b> | <b>423,4</b> | <b>2 828,3</b>                | <b>0,92</b> | <b>242,60</b> | <b>0,58</b> | <b>16,55</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>1 175,76</b> | <b>18,93</b> |             |                  |  |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |             | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |             |                      |              |                 |              |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                         | 250          | 6,5              | 3,5         | 41,9         | 225,9                         | 0,10        | 0,60          | 0,00        | 0,20        | 139,10               | 34,60        | 150,40          | 0,50         |             | 2008             |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10        | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,5              | 1,3         | 0,0          | 22,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 432         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>11,1</b>      | <b>14,3</b> | <b>62,6</b>  | <b>428,1</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,08</b> | <b>0,30</b> | <b>147,70</b>        | <b>39,80</b> | <b>178,40</b>   | <b>0,90</b>  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |               |             |             |                      |              |                 |              |             |                  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10        | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 1,2              | 0,3         | 10,9         | 57,6                          | 0,10        | 80,40         | 0,00        | 0,30        | 45,60                | 17,40        | 30,80           | 0,40         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>4,5</b>       | <b>9,8</b>  | <b>46,6</b>  | <b>297,9</b>                  | <b>0,10</b> | <b>80,40</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,40</b> | <b>67,10</b>         | <b>28,40</b> | <b>66,20</b>    | <b>1,50</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |             |                      |              |                 |              |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                    | 60           | 0,9              | 3,7         | 4,9          | 56,1                          | 0,00        | 2,30          | 0,00        | 1,60        | 19,40                | 11,50        | 22,60           | 0,70         | 52          | 2011             |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ                    | 200          | 1,6              | 2,6         | 6,7          | 56,5                          | 0,00        | 0,50          | 0,20        | 0,40        | 15,30                | 6,90         | 19,50           | 0,40         | 100         | 2008             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ                     | 90           | 5,8              | 4,6         | 6,4          | 91,2                          | 0,00        | 0,70          | 0,00        | 0,20        | 37,30                | 22,00        | 95,70           | 0,70         | 254         | 2012             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                           | 150/0/5      | 3,2              | 5,1         | 22,0         | 146,7                         | 0,20        | 10,70         | 0,00        | 0,20        | 36,40                | 30,10        | 86,10           | 1,20         | 128         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                       | 180          | 0,5              | 0,1         | 28,5         | 117,8                         | 0,02        | 0,00          | 0,01        | 0,45        | 18,88                | 14,38        | 20,68           | 0,63         | 402         | 2008             |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 80           | 6,0              | 2,3         | 41,1         | 209,6                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 15,20                | 10,40        | 52,00           | 0,80         |             | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,10        | 9,00                 | 9,50         | 43,50           | 2,00         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>815</b>   | <b>21,3</b>      | <b>18,8</b> | <b>130,8</b> | <b>779,9</b>                  | <b>0,42</b> | <b>14,20</b>  | <b>0,21</b> | <b>3,95</b> | <b>151,48</b>        | <b>#####</b> | <b>340,08</b>   | <b>6,43</b>  |             |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |             |                      |              |                 |              |             |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                            | 100          | 6,6              | 12,4        | 55,8         | 360,0                         | 0,12        | 0,00          | 0,09        | 0,90        | 15,00                | 9,00         | 56,00           | 0,70         | 467         | 2008             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0         | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60        | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>7,6</b>       | <b>12,4</b> | <b>70,0</b>  | <b>420,1</b>                  | <b>0,12</b> | <b>137,60</b> | <b>0,09</b> | <b>2,50</b> | <b>159,00</b>        | <b>#####</b> | <b>128,00</b>   | <b>2,10</b>  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |             |                      |              |                 |              |             |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                             | 60           | 0,5              | 0,1         | 1,0          | 7,8                           | 0,00        | 3,00          | 0,00        | 0,00        | 13,80                | 8,40         | 14,40           | 0,40         |             | 2008             |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                            | 55           | 6,2              | 13,4        | 0,2          | 146,0                         | 0,11        | 0,00          | 0,00        | 0,22        | 19,76                | 10,98        | 88,94           | 1,10         | 254         | 2008             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                  | 150          | 3,6              | 4,6         | 37,7         | 206,0                         | 0,03        | 0,00          | 0,03        | 0,30        | 11,00                | 26,00        | 78,00           | 0,60         | 323         | 2008             |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 185/15/7     | 0,3              | 0,1         | 15,2         | 62,0                          | 0,00        | 3,00          | 0,00        | 0,00        | 8,00                 | 5,00         | 10,00           | 1,00         | 431         | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,70        | 5,40                 | 5,70         | 26,10           | 1,20         |             | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>502</b>   | <b>12,6</b>      | <b>18,5</b> | <b>66,8</b>  | <b>483,0</b>                  | <b>0,24</b> | <b>6,00</b>   | <b>0,03</b> | <b>1,22</b> | <b>57,96</b>         | <b>56,08</b> | <b>217,44</b>   | <b>4,30</b>  |             |                  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |               |             |             |                      |              |                 |              |             |                  |
| КЕФИР                                       | 200          | 5,8              | 5,0         | 8,0          | 106,0                         | 0,10        | 1,40          | 0,10        | 0,10        | 240,00               | 28,00        | 190,00          | 0,20         | 435         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5,0</b>  | <b>8,0</b>   | <b>106,0</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,40</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,10</b> | <b>240,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>190,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |               |             |             |                      |              |                 |              |             |                  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 100          | 0,4              | 0,4         | 8,3          | 40,2                          | 0,00        | 3,50          | 0,00        | 0,60        | 12,70                | 6,30         | 8,70            | 1,70         | 338         | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>8,3</b>   | <b>40,2</b>                   | <b>0,00</b> | <b>3,50</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,60</b> | <b>12,70</b>         | <b>6,30</b>  | <b>8,70</b>     | <b>1,70</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>63,3</b>      | <b>79,2</b> | <b>393,1</b> | <b>2 555,2</b>                | <b>1,08</b> | <b>243,70</b> | <b>0,58</b> | <b>9,07</b> | <b>835,94</b>        | <b>#####</b> | <b>1 128,82</b> | <b>17,13</b> |             |                  |

**12 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                         | 250          | 9,2              | 4,5         | 44,9         | 256,4                         | 0,30        | 0,60          | 0,00        | 1,30         | 148,10               | 52,50        | 196,70          | 1,50         | 189         | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>12,5</b>      | <b>14,0</b> | <b>80,6</b>  | <b>496,7</b>                  | <b>0,30</b> | <b>0,60</b>   | <b>0,07</b> | <b>1,40</b>  | <b>169,60</b>        | <b>63,50</b> | <b>232,10</b>   | <b>2,60</b>  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К                    | 30/0/20      | 5,3              | 7,3         | 15,9         | 150,0                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,30                | 7,50         | 56,50           | 0,70         | 5           | 2008             |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 0,7              | 0,7         | 16,7         | 80,2                          | 0,10        | 7,00          | 0,00        | 1,10         | 25,40                | 12,70        | 17,50           | 3,50         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>6,2</b>       | <b>8,0</b>  | <b>47,6</b>  | <b>290,7</b>                  | <b>0,10</b> | <b>7,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>1,10</b>  | <b>49,60</b>         | <b>26,00</b> | <b>81,40</b>    | <b>4,90</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                            | 60           | 0,9              | 6,1         | 4,4          | 76,0                          | 0,00        | 5,60          | 0,10        | 2,50         | 16,20                | 10,50        | 23,40           | 0,60         | 51          | 2008             |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ          | 200/0/30     | 12,1             | 10,6        | 20,8         | 226,5                         | 0,10        | 3,80          | 0,30        | 1,60         | 36,10                | 33,30        | 124,40          | 2,20         | 99/73       | 2008             |  |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                              | 90           | 25,4             | 6,5         | 0,7          | 163,8                         | 0,07        | 16,20         | 0,11        | 0,36         | 52,20                | 30,60        | 194,40          | 1,80         | 307         | 2008             |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                 | 150          | 5,5              | 4,8         | 31,3         | 190,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 331         | 2008             |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371                         | 15           | 0,2              | 0,6         | 1,0          | 10,2                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,03         | 3,60                 | 0,60         | 3,30            | 0,02         | 371         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"      | 180          | 0,2              | 0,2         | 0,0          | 25,1                          | 0,00        | 1,44          | 0,00        | 0,27         | 11,88                | 3,96         | 3,60            | 0,72         | 394         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,90         | 7,20                 | 7,60         | 34,80           | 1,60         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>805</b>   | <b>49,9</b>      | <b>30,4</b> | <b>95,8</b>  | <b>878,8</b>                  | <b>0,27</b> | <b>27,04</b>  | <b>0,51</b> | <b>5,66</b>  | <b>134,78</b>        | <b>91,76</b> | <b>409,90</b>   | <b>7,34</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ОМЛЕТ                                       | 100          | 5,1              | 7,5         | 3,4          | 102,7                         | 0,00        | 0,10          | 0,10        | 0,80         | 44,40                | 7,00         | 78,90           | 0,70         | 219         | 2012             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,5              | 1,3         | 0,0          | 22,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 432         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 25           | 1,9              | 0,7         | 12,9         | 65,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 4,80                 | 3,30         | 16,30           | 0,30         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>325</b>   | <b>8,5</b>       | <b>9,5</b>  | <b>16,3</b>  | <b>190,6</b>                  | <b>0,00</b> | <b>0,10</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,80</b>  | <b>49,20</b>         | <b>10,30</b> | <b>95,20</b>    | <b>1,00</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ  | 90/0/20      | 8,9              | 25,6        | 11,7         | 311,3                         | 0,20        | 1,50          | 0,00        | 4,20         | 17,10                | 17,90        | 95,80           | 1,50         | 278         | 2011             |  |
| РИС ОТВАРНОЙ                                | 150/0/5      | 3,8              | 4,6         | 39,5         | 214,0                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,30         | 9,50                 | 25,10        | 76,10           | 0,50         | 325         | 2008             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0         | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 45           | 3,4              | 1,3         | 23,1         | 117,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 8,60                 | 5,90         | 29,30           | 0,50         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,90         | 7,20                 | 7,60         | 34,80           | 1,60         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>550</b>   | <b>19,7</b>      | <b>31,9</b> | <b>105,5</b> | <b>784,9</b>                  | <b>0,30</b> | <b>139,10</b> | <b>0,00</b> | <b>7,00</b>  | <b>186,40</b>        | <b>#####</b> | <b>308,00</b>   | <b>5,50</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| РЯЖЕНКА                                     | 200          | 5,8              | 5,0         | 8,4          | 108,0                         | 0,00        | 1,60          | 0,10        | 0,00         | 248,00               | 28,00        | 184,00          | 0,20         | 435         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,8</b>       | <b>5,0</b>  | <b>8,4</b>   | <b>108,0</b>                  | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>248,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>184,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 150          | 0,9              | 0,2         | 8,1          | 43,2                          | 0,00        | 60,30         | 0,00        | 0,20         | 34,20                | 13,10        | 23,10           | 0,30         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>150</b>   | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>8,1</b>   | <b>43,2</b>                   | <b>0,00</b> | <b>60,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,20</b>  | <b>34,20</b>         | <b>13,10</b> | <b>23,10</b>    | <b>0,30</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>103,5</b>     | <b>99,0</b> | <b>362,3</b> | <b>2 792,9</b>                | <b>0,97</b> | <b>235,74</b> | <b>0,78</b> | <b>16,16</b> | <b>871,78</b>        | <b>#####</b> | <b>1 333,70</b> | <b>21,84</b> |             |                  |  |

**13 день**

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ        | 250          | 14,1             | 10,9         | 50,2         | 356,0                         | 0,30        | 0,90          | 0,00        | 5,20         | 194,80               | #####        | 327,30          | 5,10         | 323         | 2008             |  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 40           | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63,0                          | 0,03        | 0,00          | 0,10        | 0,20         | 22,00                | 5,00         | 77,00           | 1,00         | 213         | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3          | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,08        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 185/15/7     | 0,3              | 0,1          | 15,2         | 62,0                          | 0,00        | 3,00          | 0,00        | 0,00         | 8,00                 | 5,00         | 10,00           | 1,00         | 431         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 65           | 4,9              | 1,9          | 33,4         | 170,3                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,40                | 8,50         | 42,30           | 0,70         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>572</b>   | <b>24,5</b>      | <b>25,8</b>  | <b>99,2</b>  | <b>726,3</b>                  | <b>0,43</b> | <b>3,90</b>   | <b>0,18</b> | <b>5,50</b>  | <b>238,20</b>        | <b>#####</b> | <b>458,60</b>   | <b>7,80</b>  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                              | 15           | 3,6              | 4,6          | 0,0          | 56,3                          | 0,00        | 0,40          | 0,00        | 0,00         | 147,00               | 7,50         | 87,00           | 0,10         | 15          | 2011             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2          | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 0,7              | 0,5          | 18,5         | 84,6                          | 0,00        | 9,00          | 0,00        | 0,60         | 34,20                | 21,60        | 28,80           | 3,60         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>455</b>   | <b>7,5</b>       | <b>6,3</b>   | <b>54,1</b>  | <b>306,2</b>                  | <b>0,00</b> | <b>9,40</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,60</b>  | <b>201,70</b>        | <b>40,10</b> | <b>149,20</b>   | <b>4,80</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ                    | 60           | 0,9              | 3,7          | 4,9          | 56,1                          | 0,00        | 2,30          | 0,00        | 1,60         | 19,40                | 11,50        | 22,60           | 0,70         | 52          | 2011             |  |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ                              | 200/10/10    | 5,1              | 6,1          | 11,8         | 128,3                         | 0,00        | 6,10          | 0,20        | 0,10         | 48,10                | 24,80        | 83,50           | 1,50         | 80          | 2008             |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                             | 250          | 14,9             | 30,6         | 14,8         | 396,7                         | 0,30        | 23,60         | 0,00        | 0,30         | 69,10                | 41,20        | 174,50          | 2,70         | 298         | 2012             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180          | 0,5              | 0,1          | 28,5         | 117,8                         | 0,02        | 0,00          | 0,01        | 0,45         | 18,88                | 14,38        | 20,68           | 0,63         | 402         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 60           | 4,5              | 1,7          | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2,0              | 0,3          | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,70         | 5,40                 | 5,70         | 26,10           | 1,20         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>800</b>   | <b>27,9</b>      | <b>42,5</b>  | <b>103,5</b> | <b>917,3</b>                  | <b>0,52</b> | <b>32,00</b>  | <b>0,21</b> | <b>3,15</b>  | <b>172,28</b>        | <b>#####</b> | <b>366,38</b>   | <b>7,33</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| БУЛОЧКА С КОРИЦЕЙ                           | 100          | 8,1              | 5,4          | 50,3         | 280,6                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,10         | 17,10                | 11,90        | 70,30           | 0,80         | 438         | 2011             |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0          | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>9,1</b>       | <b>5,4</b>   | <b>64,5</b>  | <b>340,7</b>                  | <b>0,10</b> | <b>137,60</b> | <b>0,00</b> | <b>1,70</b>  | <b>161,10</b>        | <b>#####</b> | <b>142,30</b>   | <b>2,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                             | 90           | 1,1              | 13,8         | 7,2          | 156,9                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 4,60         | 3,70                 | 1,80         | 9,50            | 0,10         | 290         | 2008             |  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ №366                          | 20           | 0,4              | 1,3          | 1,5          | 18,6                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 1,40         | 8,40            | 0,00         | 366         | 2008             |  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                          | 150          | 2,9              | 0,6          | 23,8         | 112,0                         | 0,20        | 12,00         | 0,00        | 0,20         | 13,50                | 31,10        | 78,30           | 1,40         | 333         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0          | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 60           | 4,5              | 1,7          | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50           | 3,3              | 0,4          | 21,2         | 102,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,10         | 9,00                 | 9,50         | 43,50           | 2,00         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>570</b>   | <b>12,4</b>      | <b>17,8</b>  | <b>99,5</b>  | <b>607,2</b>                  | <b>0,40</b> | <b>12,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>5,90</b>  | <b>61,90</b>         | <b>57,40</b> | <b>186,10</b>   | <b>4,80</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ  | 200          | 5,6              | 5,0          | 9,0          | 113,0                         | 0,10        | 1,40          | 0,10        | 0,00         | 240,00               | 28,00        | 190,00          | 0,00         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,6</b>       | <b>5,0</b>   | <b>9,0</b>   | <b>113,0</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,40</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>240,00</b>        | <b>28,00</b> | <b>190,00</b>   | <b>0,00</b>  |             |                  |  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |              |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 100          | 0,4              | 0,4          | 8,3          | 40,2                          | 0,00        | 3,50          | 0,00        | 0,60         | 12,70                | 6,30         | 8,70            | 1,70         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>8,3</b>   | <b>40,2</b>                   | <b>0,00</b> | <b>3,50</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,60</b>  | <b>12,70</b>         | <b>6,30</b>  | <b>8,70</b>     | <b>1,70</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>87,4</b>      | <b>103,2</b> | <b>438,1</b> | <b>3 050,9</b>                | <b>1,55</b> | <b>199,80</b> | <b>0,49</b> | <b>17,45</b> | <b>#####</b>         | <b>#####</b> | <b>1 501,28</b> | <b>28,63</b> |             |                  |  |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |              | Минеральные вещества |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг        | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг           | Fe, мг       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ              | 250          | 8,3              | 5,5         | 34,0         | 219,5                         | 0,30        | 0,70          | 0,00        | 1,20         | 159,20               | 60,30        | 208,80          | 1,50         | 189         | 2008             |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200          | 1,5              | 1,3         | 0,0          | 22,4                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 0,00                 | 0,00         | 0,00            | 0,00         | 432         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>500</b>   | <b>12,9</b>      | <b>16,3</b> | <b>54,7</b>  | <b>421,7</b>                  | <b>0,30</b> | <b>0,70</b>   | <b>0,07</b> | <b>1,30</b>  | <b>167,80</b>        | <b>65,50</b> | <b>236,80</b>   | <b>1,90</b>  |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                           |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                            | 10           | 0,1              | 8,3         | 0,1          | 75,0                          | 0,00        | 0,00          | 0,07        | 0,10         | 1,00                 | 0,00         | 2,00            | 0,00         | 13          | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                               | 200          | 0,2              | 0,0         | 15,0         | 60,5                          | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 12,90                | 5,80         | 7,40            | 0,70         | 430         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 7,60                 | 5,20         | 26,00           | 0,40         |             | 2008             |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 200          | 1,2              | 0,3         | 10,9         | 57,6                          | 0,10        | 80,40         | 0,00        | 0,30         | 45,60                | 17,40        | 30,80           | 0,40         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>4,5</b>       | <b>9,8</b>  | <b>46,6</b>  | <b>297,9</b>                  | <b>0,10</b> | <b>80,40</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,40</b>  | <b>67,10</b>         | <b>28,40</b> | <b>66,20</b>    | <b>1,50</b>  |             |                  |  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                    | 60           | 1,8              | 0,1         | 3,8          | 23,3                          | 0,10        | 2,40          | 0,00        | 0,70         | 10,80                | 11,30        | 33,50           | 0,40         | к/к         | к/к              |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ                    | 200          | 2,5              | 2,8         | 16,5         | 100,9                         | 0,10        | 5,30          | 0,20        | 1,00         | 19,10                | 21,60        | 54,90           | 0,80         | 101         | 2011             |  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                  | 90           | 14,2             | 9,8         | 8,2          | 178,2                         | 0,10        | 3,10          | 0,00        | 4,20         | 47,60                | 53,80        | 220,60          | 1,70         | 242         | 2008             |  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                          | 150          | 2,9              | 0,6         | 23,8         | 112,0                         | 0,20        | 12,00         | 0,00        | 0,20         | 13,50                | 31,10        | 78,30           | 1,40         | 333         | 2008             |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С" | 180          | 0,5              | 0,1         | 28,5         | 117,7                         | 0,02        | 0,00          | 0,01        | 0,45         | 18,86                | 14,36        | 20,66           | 0,63         | 402         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 60           | 4,5              | 1,7         | 30,8         | 157,2                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 11,40                | 7,80         | 39,00           | 0,60         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 1,10         | 9,00                 | 9,50         | 43,50           | 2,00         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>790</b>   | <b>29,7</b>      | <b>15,5</b> | <b>132,8</b> | <b>791,3</b>                  | <b>0,72</b> | <b>22,80</b>  | <b>0,21</b> | <b>7,65</b>  | <b>130,26</b>        | <b>#####</b> | <b>490,46</b>   | <b>7,53</b>  |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200          | 1,0              | 0,0         | 14,2         | 60,1                          | 0,00        | 137,60        | 0,00        | 1,60         | 144,00               | #####        | 72,00           | 1,40         | 389         | 2011             |  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                     | 100          | 7,3              | 9,5         | 72,2         | 404,5                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 26,10                | 18,00        | 81,00           | 1,90         |             |                  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>300</b>   | <b>8,3</b>       | <b>9,5</b>  | <b>86,4</b>  | <b>464,6</b>                  | <b>0,10</b> | <b>137,60</b> | <b>0,00</b> | <b>1,60</b>  | <b>170,10</b>        | <b>#####</b> | <b>153,00</b>   | <b>3,30</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                             | 250          | 22,0             | 30,5        | 19,2         | 440,9                         | 0,10        | 30,90         | 0,10        | 5,80         | 94,20                | 49,20        | 227,90          | 3,20         | 306         | 2008             |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 185/15/7     | 0,1              | 0,0         | 14,8         | 60,4                          | 0,00        | 1,10          | 0,00        | 0,00         | 10,90                | 2,50         | 1,40            | 0,10         | 431         | 2008             |  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                           | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131,0                         | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,00         | 9,50                 | 6,50         | 32,50           | 0,50         |             | 2008             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                          | 0,10        | 0,00          | 0,00        | 0,70         | 5,40                 | 5,70         | 26,10           | 1,20         |             | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>537</b>   | <b>27,9</b>      | <b>32,3</b> | <b>72,4</b>  | <b>693,5</b>                  | <b>0,30</b> | <b>32,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>6,50</b>  | <b>120,00</b>        | <b>63,90</b> | <b>287,90</b>   | <b>5,00</b>  |             |                  |  |
| <b>Ужин 2</b>                               |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,10        | 1,00          | 0,10        | 0,00         | 204,00               | 22,40        | 144,00          | 0,20         | 434         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>200</b>   | <b>5,6</b>       | <b>4,9</b>  | <b>9,3</b>   | <b>104,8</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,00</b>   | <b>0,10</b> | <b>0,00</b>  | <b>204,00</b>        | <b>22,40</b> | <b>144,00</b>   | <b>0,20</b>  |             |                  |  |
| <b>Доп. питание</b>                         |              |                  |             |              |                               |             |               |             |              |                      |              |                 |              |             |                  |  |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                               | 100          | 0,4              | 0,4         | 8,3          | 40,2                          | 0,00        | 3,50          | 0,00        | 0,60         | 12,70                | 6,30         | 8,70            | 1,70         | 338         | 2011             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>8,3</b>   | <b>40,2</b>                   | <b>0,00</b> | <b>3,50</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,60</b>  | <b>12,70</b>         | <b>6,30</b>  | <b>8,70</b>     | <b>1,70</b>  |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>89,3</b>      | <b>88,7</b> | <b>410,5</b> | <b>2 814,0</b>                | <b>1,62</b> | <b>278,00</b> | <b>0,55</b> | <b>18,05</b> | <b>871,96</b>        | <b>#####</b> | <b>1 387,06</b> | <b>21,13</b> |             |                  |  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого  | Пищевые вещества |         | Витамины |          |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |
|--|------------------|---------|----------|----------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | В1, мг   | С, мг    | А, мг | Е, мг  | Са, мг               | Mg, мг   | Р, мг    | Fe, мг |
| Итого за весь период   | 1 282,6          | 1 408,5 | 16,63    | 3 288,34 | 12,38 | 225,69 | #####                | 6 294,18 | #####    | 323,82 |
| Среднее значение за период   | 91,6             | 100,6   | 1,19     | 234,88   | 0,88  | 16,12  | 993,04               | 449,58   | 1 369,45 | 23,13  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,7             | 31,4    |          |          |       |        |                      |          |          |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Полдник | Ужин | Ужин 2 | Доп. питание |
|---------------|---------|------------|---------|------|--------|--------------|
| 7-11 ЛЕТ      | 514     | 452        | 323     | 531  | 200    | 139          |