



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МДОУ детский сад №

Меню для питания детей 1-3 лет в дошкольных образовательных учреждениях  
(составлено в соответствии с п.15 СанПиН 2.4.1.3049-13)

| Прем пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур |          |        |       |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|----------|--------|-------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг               | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |            | Zn, мг   | K, мг  | I, мг |
|                                       |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |            |          |        |       |
| Нормы на порцию 1 день                |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |            |          |        |       |
| Завтрак                               |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |            |          |        |       |
| Каша пшеница молочная жидкая          | 150          | 4,4              | 2,9     | 19,5                          | 127,3       | 0,10   | 0,40  | 9,70                 | 0,00   | 0,10   | 91,70  | 24,20  | 99,70  | 0,60   | 159,80     | 32,20    | 32     | 2010  |
| Чай с молоком                         | 180          | 3,4              | 3,4     | 14,2                          | 109,2       | 0,00   | 0,60  | 14,60                | 0,00   | 0,10   | 130,00 | 16,40  | 91,10  | 0,50   | 190,10     | 10,90    | 378    | 2015  |
| Кефир чайный                          | 20           | 1,8              | 2,5     | 10,9                          | 73,4        | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00     | 0,00   |       |
| Масло сливочное (порциями)            | 8            | 0,1              | 5,8     | 0,1                           | 52,9        | 0,00   | 0,00  | 32,00                | 0,10   | 0,00   | 1,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 1,20     | 0,00   | 14    |
| Итого за прием пищи:                  | 358          | 9,7              | 14,6    | 44,7                          | 362,8       |        | 1,00  | 56,30                | 0,10   | 0,20   | 223,60 | 40,60  | 193,20 | 1,10   | 351,10     | 43,10    |        |       |
| II Завтрак                            |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |            |          |        |       |
| Фрукт                                 | 135          | 0,5              | 0,5     | 12,3                          | 58,8        | 0,00   | 12,50 | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 20,00  | 10,00  | 13,80  | 2,80   | 0,20       | 347,50   | 2,50   |       |
| Итого за прием пищи:                  | 135          | 0,5              | 0,5     | 12,3                          | 58,8        |        | 12,50 | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 20,00  | 10,00  | 13,80  | 2,80   | 0,20       | 347,50   | 2,50   |       |
| Обед                                  |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |            |          |        |       |
| Суп с макаронными изделиями и курицей | 150/10       | 4,4              | 1,6     | 9,1                           | 69,0        | 0,00   | 0,50  | 0,10                 | 0,00   | 0,00   | 16,60  | 7,90   | 33,10  | 0,60   | 65,20      | 37,50    | 111    | 2015  |
| Котлета тушеная с маслом сливочным    | 150          | 8,4              | 16,4    | 10,6                          | 248,5       | 0,00   | 25,70 | 10,20                | 0,10   | 0,10   | 66,60  | 23,40  | 47,30  | 1,40   | 299,00     | 28,70    | 778    |       |
| Омлет с сыром                         | 30           | 0,3              | 0,1     | 1,1                           | 7,2         | 0,00   | 7,50  | 0,10                 | 0,00   | 0,00   | 4,20   | 6,00   | 7,80   | 0,30   | 11,00      | 8,70     | 0,60   | 71    |
| Компот из яблок свежих                | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,9                          | 74,0        | 0,00   | 1,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 1,10   | 3,70   | 3,50   | 0,60   | 0,00       | 84,40    | 0,60   | 342   |
| Хлеб ржаной подорожный                | 34           | 2,2              | 0,4     | 11,4                          | 59,2        | 0,10   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 6,10   | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 46,20      | 1,90     |        |       |
| Итого за прием пищи:                  | 524          | 15,4             | 18,6    | 50,1                          | 457,9       |        | 34,20 | 10,40                | 0,10   | 0,10   | 104,80 | 47,50  | 120,80 | 4,30   | 581,80     | 69,30    |        |       |
| Ужиный восток                         |              |                  |         |                               |             |        |       |                      |        |        |        |        |        |        |            |          |        |       |
| Торт с фруктами и соусом              | 60/40        | 7,7              | 7,5     | 12,8                          | 154,2       | 0,00   | 1,90  | 7,00                 | 0,00   | 0,00   | 35,50  | 30,70  | 106,50 | 0,70   | 265,30     | 89,70    | 239    | 2015  |
| Рис отварной                          | 100          | 2,9              | 3,3     | 30,4                          | 166,2       | 0,00   | 10,80 | 10,80                | 0,10   | 0,00   | 17,60  | 20,80  | 57,50  | 0,40   | 60,60      | 171      | 2015   |       |
| Чай с лимоном                         | 150          | 0,1              | 0,0     | 4,5                           | 18,3        | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 8,10   | 2,60   | 2,30   | 0,20   | 0,00       | 8,00     | 376    | 2015  |
| Батон подорожный                      | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 78,6        | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 39,30      | 1,10     |        |       |
| Печенье в ас.                         | 18           | 1,0              | 6,2     | 10,7                          | 99,9        | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00     |        |       |
| Итого за прием пищи:                  | 398          | 14,0             | 17,9    | 73,8                          | 517,2       |        | 1,90  | 17,80                | 0,10   | 0,00   | 67,80  | 64,00  | 191,80 | 1,90   | 355,00     | 151,40   |        |       |
| Всего за день:                        | 39,6         | 51,6             | 180,9   | 1.396,7                       |             | 0,20   | 50,30 | 84,50                | 0,30   | 0,30   | 416,20 | 162,10 | 519,60 | 10,10  | 4,20       | 1.635,40 | 266,30 |       |

2 день

| Прем пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          | № рецептур | Сторонак рецептур |       |       |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|------------|-------------------|-------|-------|
|                                                    |              | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг   |            |                   | K, мг | I, мг |
|                                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |            |                   |       |       |
| I Завтрак                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |            |                   |       |       |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 150          | 5,7              | 4,9     | 18,4        | 150,3                         | 0,20     | 0,80   | 17,10  | 0,00   | 0,10                 | 154,50 | 33,60  | 147,40 | 0,60   | 1,10     | 257,80     | 37,70             | 34    | 2010  |
| Кофейный напиток на молоке                         | 180          | 4,5              | 4,5     | 19,0        | 144,3                         | 0,10     | 0,80   | 18,70  | 0,00   | 0,10                 | 163,90 | 21,70  | 121,00 | 0,40   | 0,60     | 240,60     | 14,00             | 379   | 2015  |
| Батон подорожный                                   | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 0,20     | 39,30      | 1,10              |       |       |
| Итого за прием пищи:                               | 360          | 12,5             | 10,3    | 52,8        | 373,2                         |          | 1,60   | 35,80  | 0,00   | 0,20                 | 325,00 | 65,20  | 293,90 | 1,60   | 1,90     | 537,70     | 52,80             |       |       |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |            |                   |       |       |
| Кисломолочный продукт                              | 100          | 2,9              | 3,2     | 4,0         | 59,0                          | 0,00     | 0,70   | 20,00  | 0,00   | 0,20                 | 120,00 | 14,00  | 95,00  | 0,10   | 0,00     | 0,00       | 0,00              | 386   | 2015  |
| Итого за прием пищи:                               | 100          | 2,9              | 3,2     | 4,0         | 59,0                          | 0,00     | 0,70   | 20,00  | 0,00   | 0,20                 | 120,00 | 14,00  | 95,00  | 0,10   | 0,00     | 0,00       | 0,00              |       |       |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |            |                   |       |       |
| Суп из овощей с мясом свинины, сметаной            | 150/10       | 3,1              | 6,5     | 7,0         | 107,1                         | 0,00     | 5,10   | 6,70   | 0,00   | 0,00                 | 25,50  | 13,20  | 31,70  | 0,60   | 0,20     | 226,90     | 38,90             | 99    | 2015  |
| Суповое рабство                                    | 70           | 1,6              | 3,3     | 3,6         | 53,6                          | 0,00     | 2,60   | 3,40   | 0,00   | 0,00                 | 12,75  | 6,60   | 16,85  | 0,30   | 0,10     | 111,80     | 400               | 2004  |       |
| Омлет с яйцами                                     | 15           | 0,1              | 0,6     | 0,3         | 1,6                           | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 1,20   | 5,13   | 9,90   | 0,00   | 0,00     | 0,00       | 0,00              | 2015  |       |
| Напиток из шиповника с сахаром                     | 150          | 0,5              | 0,1     | 14,5        | 66,3                          | 0,00     | 33,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 12,70  | 5,50   | 29,60  | 0,40   | 0,00     | 66,80      | 0,00              | 388   | 2015  |
| Хлеб ржаной подорожный                             | 34           | 2,2              | 0,4     | 11,4        | 59,2                          | 0,10     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 6,10   | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40     | 46,20      | 1,90              |       |       |
| Итого за прием пищи:                               | 549          | 20,6             | 18,4    | 50,9        | 488,1                         | 0,30     | 47,43  | 38,90  | 0,20   | 0,30                 | 140,13 | 80,43  | 269,00 | 4,18   | 2,00     | 1.223,70   | 199,70            |       |       |
| Ужиный восток                                      |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |            |                   |       |       |
| Запеканка творожная                                | 100          | 20,3             | 7,9     | 17,3        | 240,7                         | 0,00     | 0,20   | 30,80  | 0,20   | 0,10                 | 142,00 | 23,10  | 194,90 | 0,80   | 0,50     | 141,20     | 5,50              | 223   | 2015  |
| Молоко стученное                                   | 20           | 1,4              | 1,7     | 11,1        | 65,6                          | 0,00     | 0,20   | 0,00   | 0,00   | 0,10                 | 61,40  | 6,80   | 43,80  | 0,00   | 0,20     | 73,00      | 1,40              |       |       |
| Чай с сахаром                                      | 150          | 0,1              | 0,0     | 9,0         | 36,2                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,20   | 2,60   | 2,30   | 0,20   | 0,00     | 8,20       | 0,00              | 376   | 2015  |
| Печенье в ас.                                      | 23           | 1,3              | 7,9     | 12,7        | 127,7                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00       | 0,00              |       |       |
| Итого за прием пищи:                               | 293          | 23,1             | 17,5    | 51,1        | 470,2                         | 0,00     | 0,40   | 30,80  | 0,20   | 0,20                 | 211,60 | 32,50  | 241,00 | 1,00   | 0,70     | 222,40     | 6,90              |       |       |
| Всего за день:                                     | 59,1         | 49,4             | 158,8   | 1.387,5     | 0,60                          | 50,13    | 125,50 | 0,90   | 0,90   | 796,73               | 192,13 | 938,90 | 6,88   | 4,60   | 1.983,80 | 259,40     |                   |       |       |

3 день

| Применяемые наименования блюд      | Питательные вещества |          |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        | № рецептур |
|------------------------------------|----------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|------------|
|                                    | Масса порции         | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг   | K, мг  | I, мг  |            |
|                                    |                      |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |
| Завтрак                            |                      |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |
| Каша рисовая молочная жидкая       | 150                  | 3,6      | 2,5     | 20,9        | 125,5                         | 0,00     | 0,40  | 9,70   | 0,00   | 0,10   | 88,30                | 18,40  | 85,20  | 0,30   | 0,60     | 138,20 | 31,60  | 33         |
| Каша с молоком                     | 180                  | 4,9      | 4,8     | 14,1        | 130,2                         | 0,10     | 0,80  | 18,70  | 0,00   | 0,10   | 164,10               | 28,30  | 128,30 | 0,70   | 0,80     | 268,90 | 14,00  | 382        |
| Батон Подорожный                   | 30                   | 2,3      | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 0,20     | 39,30  | 1,10   | 205        |
| Масло сливочное (порция)           | 8                    | 0,1      | 5,8     | 0,1         | 52,9                          | 0,00     | 0,00  | 32,00  | 0,10   | 0,00   | 1,90                 | 0,00   | 2,40   | 0,00   | 0,00     | 1,20   | 0,00   | 14         |
| Итого за прием пищи:               | 368                  | 10,9     | 14,0    | 50,5        | 387,2                         | 0,10     | 1,20  | 60,40  | 0,10   | 0,20   | 260,90               | 56,60  | 241,40 | 1,60   | 1,60     | 447,60 | 46,70  |            |
| II Завтрак                         |                      |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |
| Молоконый вафельный напиток        | 100                  | 2,9      | 3,0     | 8,6         | 79,3                          | 0,00     | 0,60  | 12,70  | 0,00   | 0,10   | 107,70               | 11,80  | 76,00  | 0,10   | 0,40     | 154,10 | 9,50   | 77К        |
| Итого за прием пищи:               | 100                  | 2,9      | 3,0     | 8,6         | 79,3                          | 0,00     | 0,60  | 12,70  | 0,00   | 0,10   | 107,70               | 11,80  | 76,00  | 0,10   | 0,40     | 154,10 | 9,50   | 77К        |
| Обед                               |                      |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |
| Суп картофельный рыбный            | 170                  | 5,2      | 1,8     | 11,9        | 85,6                          | 0,10     | 5,90  | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 26,20                | 28,60  | 88,20  | 1,00   | 0,60     | 507,10 | 75,90  | 97         |
| Пюре из тыквы                      | 3030                 | 7,3      | 7,4     | 2,8         | 117,3                         | 0,00     | 1,30  | 8,30   | 0,00   | 0,10   | 13,70                | 33,30  | 24,30  | 0,80   | 0,10     | 49,10  | 12,90  | 77К        |
| Каша гречневая рассыпчатая         | 70                   | 4,2      | 2,7     | 19,0        | 119,1                         | 0,10     | 0,00  | 6,00   | 0,00   | 0,10   | 10,10                | 60,50  | 90,30  | 2,10   | 0,70     | 127,00 | 21,10  | 171        |
| Кукуруза консервированная отварная | 15                   | 0,3      | 0,0     | 1,7         | 8,7                           | 0,00     | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,70                 | 2,90   | 3,30   | 0,10   | 0,10     | 14,90  | 0,00   | 205        |
| Напиток из яблок сушеных           | 150                  | 0,2      | 0,0     | 12,8        | 52,4                          | 0,00     | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 15,30                | 3,70   | 5,40   | 0,30   | 0,00     | 45,90  | 0,00   | 348        |
| Хлеб ржаной Подорожный             | 34                   | 2,2      | 0,4     | 11,4        | 59,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,10                 | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40     | 46,20  | 1,90   |            |
| Итого за прием пищи:               | 499                  | 19,4     | 12,3    | 59,6        | 442,3                         | 0,30     | 7,90  | 14,40  | 0,00   | 0,20   | 74,10                | 115,50 | 296,20 | 3,90   | 1,90     | 799,20 | 111,80 |            |
| Ужиный напиток                     |                      |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |
| Жирное подслащенное соевым         | 200                  | 7,8      | 18,2    | 25,1        | 310,6                         | 0,20     | 12,10 | 0,30   | 0,00   | 0,10   | 34,00                | 37,00  | 91,40  | 1,80   | 0,80     | 849,20 | 88,30  | 77К        |
| Чай с низким содержанием сахара    | 150                  | 0,1      | 0,0     | 4,5         | 18,3                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,10                 | 2,60   | 2,30   | 0,20   | 0,00     | 8,00   | 0,00   | 376        |
| Батон Подорожный                   | 25                   | 1,9      | 0,7     | 12,9        | 65,5                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,50                 | 8,30   | 21,30  | 0,50   | 0,20     | 32,80  | 0,90   |            |
| Печенье в ас.                      | 18                   | 1,0      | 6,2     | 10,7        | 99,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   |            |
| Итого за прием пищи:               | 393                  | 10,8     | 25,1    | 53,2        | 494,3                         | 0,20     | 12,10 | 0,30   | 0,00   | 0,10   | 47,60                | 47,90  | 115,00 | 2,50   | 1,00     | 890,00 | 89,20  |            |
| Всего за день:                     | 44,0                 | 54,4     | 171,9   | 1 403,1     | 0,60                          | 21,80    | 87,80 | 0,10   | 0,60   | 490,30 | 231,80               | 728,60 | 10,10  | 4,90   | 2 281,90 | 257,20 |        |            |

4 день

| Пример пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |          |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        | № рецептур |       |      |
|---------------------------------|------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|-------|------|
|                                 | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг   | К, мг  |            | I, мг |      |
|                                 |                  |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |            |       |      |
| Завтрак                         |                  |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |            |       |      |
| Каша ячневая молочная жидкая    | 150              | 4,0      | 2,8     | 16,8        | 115,7                         | 0,00     | 0,50  | 11,30  | 0,00   | 0,10   | 111,80               | 18,00  | 115,00 | 0,40   | 0,60     | 169,20 | 32,50      | 36    | 2010 |
| Чай с молоком                   | 180              | 3,4      | 3,4     | 14,2        | 109,2                         | 0,00     | 0,60  | 14,60  | 0,00   | 0,10   | 130,00               | 16,40  | 91,10  | 0,50   | 0,50     | 190,10 | 10,90      | 378   | 2015 |
| Батон Подорожный                | 30               | 2,3      | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 22,50  | 0,60   | 0,20     | 39,30  | 1,10       |       |      |
| Масло сливочное (порция)        | 8                | 0,1      | 5,8     | 0,1         | 52,9                          | 0,00     | 0,00  | 32,00  | 0,10   | 0,00   | 1,90                 | 0,00   | 2,40   | 0,00   | 0,00     | 1,20   | 0,00       | 14    | 2015 |
| Итого за прием пищи:            | 368              | 9,8      | 12,9    | 46,5        | 356,4                         | 0,00     | 1,10  | 57,90  | 0,10   | 0,20   | 250,30               | 44,30  | 234,00 | 1,50   | 1,30     | 399,80 | 44,50      |       |      |
| II Завтрак                      |                  |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |            |       |      |
| Кисломолочный напиток           | 100              | 2,7      | 2,5     | 10,8        | 79,0                          | 0,00     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,20   | 120,00               | 14,00  | 95,00  | 0,10   | 0,40     | 146,00 | 9,00       | 386   | 2015 |
| Итого за прием пищи:            | 100              | 2,7      | 2,5     | 10,8        | 79,0                          | 0,00     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,20   | 120,00               | 14,00  | 95,00  | 0,10   | 0,40     | 146,00 | 9,00       |       |      |
| Обед                            |                  |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |            |       |      |
| Суп картофельный с фасолью      | 150              | 1,6      | 3,7     | 7,9         | 72,0                          | 0,00     | 2,70  | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 14,40                | 10,20  | 22,60  | 0,50   | 0,20     | 193,30 | 38,00      | 102   | 2015 |
| Ауш из говядины                 | 60               | 7,9      | 5,7     | 3,0         | 102,1                         | 0,00     | 1,30  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 11,20                | 11,40  | 68,80  | 1,10   | 1,40     | 190,40 | 27,40      | 308   | 2004 |
| Макаронные изделия отварные     | 70               | 2,9      | 1,9     | 18,7        | 106,1                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 13,10                | 5,30   | 21,90  | 0,50   | 0,20     | 33,50  | 28,40      | 309   | 2015 |
| Опанишки сникерс                | 30               | 0,3      | 0,1     | 1,1         | 7,2                           | 0,00     | 7,50  | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 4,20                 | 6,00   | 7,80   | 0,30   | 0,10     | 87,00  | 0,60       | 71    | 2015 |
| Напиток из смеси сухофруктов    | 30               | 0,5      | 2,6     | 18,4        | 75,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,30                 | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,80   | 0,00       | 349   | 2015 |
| Хлеб ржаной Подорожный          | 34               | 2,2      | 0,4     | 11,4        | 59,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,10                 | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40     | 46,20  | 1,90       | 250   | 2015 |
| Итого за прием пищи:            | 494              | 15,4     | 14,4    | 60,5        | 422,0                         | 0,10     | 11,50 | 6,20   | 0,00   | 0,10   | 55,30                | 40,80  | 150,70 | 3,80   | 2,20     | 551,20 | 96,30      |       |      |
| Ужиный напиток                  |                  |          |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |            |       |      |
| Пунш: творожный                 | 100              | 15,2     | 5,6     | 15,5        | 186,4                         | 0,00     | 0,30  | 18,90  | 0,20   | 0,10   | 128,00               | 20,80  | 165,70 | 0,80   | 0,50     | 151,20 | 4,80       | 222   | 2015 |
| Соевый сметанный сладкий        | 25               | 0,4      | 1,9     | 1,6         | 28,1                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,30                 | 1,10   | 5,90   | 0,00   | 0,00     | 12,30  | 0,90       | 330   | 2015 |
| Чай с сахаром                   | 150              | 0,1      | 0,0     | 9,0         | 36,2                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,70                 | 2,30   | 0,20   | 0,00   | 8,20     | 0,00   | 376        | 2015  |      |
| Выпечное изделие                | 50               | 4,5      | 6,6     | 35,0        | 219,8                         | 0,10     | 0,10  | 1,80   | 0,00   | 0,00   | 24,00                | 7,40   | 44,70  | 0,30   | 0,30     | 72,40  | 21,30      | 775   | 2004 |
| Итого за прием пищи:            | 325              | 20,2     | 14,1    | 61,1        | 470,5                         | 0,10     | 0,40  | 20,10  | 0,20   | 0,10   | 168,80               | 31,90  | 215,60 | 1,30   | 0,80     | 244,10 | 27,00      |       |      |
| Всего за день:                  | 48,1             | 43,9     | 178,9   | 1 327,9     | 0,20                          | 13,70    | 93,20 | 0,30   | 0,60   | 594,40 | 131,00               | 698,30 | 6,70   | 4,80   | 1 341,10 | 176,80 |            |       |      |



5 день

| Пример пищи, наименование блюда                | Пищевые вещества |             |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |               |               |               |               |             | Минеральные вещества |                |               |             |             |               | № рецептур    | Сборник рецептур |      |
|------------------------------------------------|------------------|-------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------------|----------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------------|------|
|                                                | Масса порции     | Белки, г    | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг       | С, мг         | А, мкг        | Д, мкг        | В2, мг        | Са, мг      | Mg, мг               | P, мг          | Fe, мг        | Zn, мг      | К, мг       | I, мг         |               |                  |      |
|                                                |                  |             |              |               |                               |              |               |               |               |               |             |                      |                |               |             |             |               |               |                  |      |
|                                                |                  |             |              |               |                               |              |               |               |               |               |             |                      |                |               |             |             |               |               |                  |      |
| <b>Завтрак</b>                                 |                  |             |              |               |                               |              |               |               |               |               |             |                      |                |               |             |             |               |               |                  |      |
| Каша "Дружба" молочная жидкая                  | 150              | 4,7         | 2,8          | 25,3          | 150,1                         | 0,10         | 0,40          | 9,40          | 0,00          | 0,10          | 0,00        | 88,40                | 26,00          | 104,40        | 0,70        | 0,80        | 158,00        | 31,90         | 38               | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке                     | 180              | 4,5         | 4,5          | 14,3          | 144,3                         | 0,10         | 0,80          | 18,70         | 0,00          | 0,10          | 0,00        | 163,50               | 21,70          | 121,00        | 0,40        | 0,60        | 240,60        | 14,00         | 379              | 2015 |
| Масло сливочное (порция)                       | 8                | 0,1         | 5,8          | 0,1           | 52,9                          | 0,00         | 0,00          | 32,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 1,90                 | 0,00           | 2,40          | 0,00        | 0,00        | 1,20          | 0,00          | 14               | 2015 |
| Батон Подорожанный                             | 30               | 2,3         | 0,9          | 15,4          | 78,6                          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 6,60                 | 9,90           | 25,50         | 0,60        | 0,20        | 39,30         | 1,10          |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>368</b>       | <b>11,6</b> | <b>14,0</b>  | <b>59,8</b>   | <b>425,9</b>                  | <b>0,20</b>  | <b>1,20</b>   | <b>60,10</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,20</b>   | <b>0,00</b> | <b>260,80</b>        | <b>57,60</b>   | <b>253,30</b> | <b>1,70</b> | <b>1,60</b> | <b>439,10</b> | <b>47,00</b>  |                  |      |
| <b>II Завтрак</b>                              |                  |             |              |               |                               |              |               |               |               |               |             |                      |                |               |             |             |               |               |                  |      |
| Фрукт                                          | 135              | 0,5         | 0,5          | 12,3          | 58,8                          | 0,00         | 12,50         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 20,00                | 10,00          | 13,80         | 2,80        | 0,20        | 347,50        | 2,50          |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>135</b>       | <b>0,5</b>  | <b>0,5</b>   | <b>12,3</b>   | <b>58,8</b>                   | <b>0,00</b>  | <b>12,50</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>20,00</b>         | <b>10,00</b>   | <b>13,80</b>  | <b>2,80</b> | <b>0,20</b> | <b>347,50</b> | <b>2,50</b>   |                  |      |
| <b>Обед</b>                                    |                  |             |              |               |                               |              |               |               |               |               |             |                      |                |               |             |             |               |               |                  |      |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150              | 1,2         | 3,3          | 6,7           | 69,0                          | 0,00         | 4,80          | 3,30          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 32,10                | 14,50          | 30,00         | 0,70        | 0,20        | 205,50        | 39,90         | 82               | 2015 |
| "Ежик" мясные со сметанным соусом              | 120/50           | 16,7        | 14,0         | 12,4          | 261,4                         | 0,00         | 1,40          | 16,80         | 0,10          | 0,10          | 0,00        | 40,80                | 25,20          | 165,70        | 2,30        | 3,00        | 351,10        | 69,30         | 287              | 2015 |
| Овощи свежие                                   | 15               | 0,1         | 0,0          | 0,3           | 1,6                           | 0,00         | 1,03          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 2,53                 | 2,13           | 4,50          | 0,08        | 0,00        | 0,00          | 0,00          | 71               | 2015 |
| Компот из яблок свежих                         | 150              | 0,1         | 0,1          | 17,9          | 74,0                          | 0,00         | 1,20          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 11,30                | 3,70           | 3,00          | 0,60        | 0,00        | 84,40         | 0,60          | 342              | 2015 |
| Хлеб ржаной Подорожанный                       | 34               | 2,2         | 0,4          | 11,4          | 59,2                          | 0,10         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 6,10                 | 6,50           | 29,60         | 1,40        | 0,40        | 46,20         | 1,90          |                  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>519</b>       | <b>20,3</b> | <b>17,8</b>  | <b>48,7</b>   | <b>465,2</b>                  | <b>0,10</b>  | <b>8,43</b>   | <b>20,10</b>  | <b>0,10</b>   | <b>0,10</b>   | <b>0,00</b> | <b>92,83</b>         | <b>52,03</b>   | <b>232,80</b> | <b>5,08</b> | <b>3,60</b> | <b>687,20</b> | <b>111,70</b> |                  |      |
| <b>Удвоенный полдник</b>                       |                  |             |              |               |                               |              |               |               |               |               |             |                      |                |               |             |             |               |               |                  |      |
| Туши из рыбы                                   | 50/50            | 9,0         | 4,4          | 2,8           | 93,2                          | 0,10         | 1,00          | 5,70          | 0,00          | 0,10          | 0,00        | 30,50                | 30,50          | 120,20        | 0,50        | 0,60        | 280,70        | 119,00        | ТТК              |      |
| Картофельное пюре                              | 120              | 2,7         | 3,8          | 16,7          | 116,7                         | 0,10         | 7,80          | 13,30         | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 40,30                | 20,70          | 7,20          | 0,80        | 0,40        | 576,30        | 47,10         | 128              | 2015 |
| Чай с лимоном                                  | 150              | 0,1         | 0,0          | 4,5           | 78,3                          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00                 | 0,00           | 2,30          | 0,20        | 0,00        | 8,00          | 0,00          | 376              | 2015 |
| Батон Подорожанный                             | 25               | 1,9         | 0,7          | 12,9          | 65,5                          | 0,00         | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 5,50                 | 8,30           | 21,30         | 0,50        | 0,10        | 32,80         | 0,90          |                  |      |
| Пирог "Малина"                                 | 30               | 2,0         | 1,2          | 16,3          | 80,0                          | 0,00         | 1,60          | 1,80          | 0,00          | 0,00          | 0,00        | 18,10                | 4,20           | 26,40         | 0,50        | 0,10        | 21,70         | 0,80          | ТТК              |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                    | <b>445</b>       | <b>15,7</b> | <b>16,5</b>  | <b>56,3</b>   | <b>450,2</b>                  | <b>0,10</b>  | <b>2,80</b>   | <b>20,60</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,20</b>   | <b>0,00</b> | <b>102,40</b>        | <b>68,30</b>   | <b>240,60</b> | <b>2,20</b> | <b>1,30</b> | <b>919,50</b> | <b>167,80</b> |                  |      |
| <b>Всего за день:</b>                          | <b>48,1</b>      | <b>48,8</b> | <b>177,1</b> | <b>1400,1</b> | <b>0,50</b>                   | <b>30,93</b> | <b>100,80</b> | <b>476,03</b> | <b>187,93</b> | <b>240,50</b> | <b>1,78</b> | <b>6,70</b>          | <b>2393,30</b> | <b>329,00</b> |             |             |               |               |                  |      |

Номера вторая 1 день

| Применение пищи, наименование блюда           | Масса порция | Пищевые вещества |         |             |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |         |        |     | № рецептур | Сторона рецептур |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|--------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|-----|------------|------------------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг |                               | С, мг    | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг                | Fe, мг | Zn, мг | К, мг   | I, мг  |     |            |                  |
|                                               |              |                  |         |             |        |                               |          |        |        |        |        |        |                      |        |        |         |        |     |            |                  |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |        |                               |          |        |        |        |        |        |                      |        |        |         |        |     |            |                  |
| Каша пшеничная молочная жидкая                | 150          | 3,9              | 2,5     | 16,7        | 110,0  | 0,00                          | 0,40     | 9,70   | 0,00   | 0,10   | 92,30  | 17,70  | 94,10                | 0,70   | 0,30   | 153,20  | 31,30  | 35  | 2010       |                  |
| Чай с молоком                                 | 180          | 3,4              | 3,4     | 14,2        | 109,2  | 0,00                          | 0,60     | 14,60  | 0,00   | 0,10   | 130,00 | 16,40  | 91,10                | 0,50   | 0,50   | 190,10  | 10,90  | 378 | 2015       |                  |
| Кефир чайный                                  | 20           | 1,8              | 2,5     | 10,9        | 73,4   | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   |     |            |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 350          | 9,1              | 8,4     | 41,8        | 292,6  |                               | 1,00     | 24,30  | 0,00   | 0,20   | 222,30 | 34,10  | 185,20               | 1,20   | 0,80   | 343,30  | 42,20  |     |            |                  |
| II Завтрак                                    |              |                  |         |             |        |                               |          |        |        |        |        |        |                      |        |        |         |        |     |            |                  |
| Кисломолочный напиток                         | 100          | 2,9              | 3,2     | 4,0         | 59,0   | 0,00                          | 0,70     | 20,00  | 0,00   | 0,20   | 120,00 | 14,00  | 95,00                | 0,10   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 386 | 2015       |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 100          | 2,9              | 3,2     | 4,0         | 59,0   |                               | 0,70     | 20,00  | 0,00   | 0,20   | 120,00 | 14,00  | 95,00                | 0,10   | 0,00   | 0,00    | 0,00   |     |            |                  |
| Обед                                          |              |                  |         |             |        |                               |          |        |        |        |        |        |                      |        |        |         |        |     |            |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) | 150          | 3,6              | 2,9     | 11,6        | 87,0   | 0,10                          | 2,70     | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 24,00  | 19,70  | 47,00                | 1,20   | 0,60   | 281,00  | 38,60  | 102 | 2015       |                  |
| Суде из говядины                              | 50           | 9,2              | 7,3     | 2,4         | 124,7  | 0,00                          | 0,10     | 9,40   | 0,20   | 0,10   | 24,70  | 9,80   | 88,30                | 1,00   | 1,50   | 165,70  | 14,30  | 283 | 2015       |                  |
| Рис отварной                                  | 70           | 2,0              | 2,3     | 21,2        | 116,8  | 0,00                          | 0,00     | 7,70   | 0,00   | 0,00   | 12,50  | 14,60  | 40,30                | 0,30   | 0,40   | 79,80   | 44,40  | 171 | 2015       |                  |
| Овощи свежие                                  | 15           | 0,1              | 0,0     | 0,3         | 1,6    | 0,00                          | 1,03     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,53   | 2,13   | 4,50                 | 0,08   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 71  | 2015       |                  |
| Напиток из смеси сухофруктов                  | 150          | 0,5              | 2,6     | 18,4        | 75,4   | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,30   | 1,40   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,80    | 0,00   | 349 | 2015       |                  |
| Хлеб ржаной подорожанный                      | 34           | 2,2              | 0,4     | 11,4        | 59,2   | 0,10                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,10   | 6,50   | 29,60                | 1,40   | 0,40   | 46,20   | 1,90   |     |            |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 469          | 17,6             | 15,5    | 65,3        | 464,7  | 0,20                          | 3,83     | 17,20  | 0,20   | 0,10   | 76,13  | 54,13  | 209,70               | 3,98   | 2,90   | 523,50  | 99,20  |     |            |                  |
| Удвоенный полдник                             |              |                  |         |             |        |                               |          |        |        |        |        |        |                      |        |        |         |        |     |            |                  |
| Пудинг творожный                              | 100          | 15,2             | 5,6     | 15,3        | 186,4  | 0,00                          | 0,30     | 18,90  | 0,20   | 0,10   | 128,00 | 20,80  | 165,70               | 0,80   | 0,50   | 151,20  | 4,80   | 222 | 2015       |                  |
| Соус молочный (на стуженном молоке)           | 25           | 1,1              | 2,6     | 8,1         | 62,6   | 0,00                          | 0,00     | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 33,30  | 4,00   | 25,30                | 0,00   | 0,10   | 45,50   | 0,80   | 377 | 2015       |                  |
| Чай с сахаром                                 | 50           | 0,1              | 0,0     | 9,0         | 35,2   | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,20   | 2,60   | 2,30                 | 0,00   | 0,00   | 8,20    | 0,00   | 376 | 2015       |                  |
| Выпечное изделие                              | 60           | 3,6              | 2,2     | 35,2        | 209,2  | 0,10                          | 0,10     | 2,20   | 0,10   | 0,00   | 27,30  | 9,60   | 54,30                | 0,50   | 0,40   | 87,80   | 3,40   | 472 | 2015       |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 335          | 22,0             | 12,4    | 69,3        | 493,4  | 0,10                          | 0,40     | 27,10  | 0,30   | 0,10   | 196,80 | 36,40  | 247,60               | 1,50   | 1,00   | 292,70  | 9,00   |     |            |                  |
| Всего за день:                                | 51,0         | 39,5             | 180,4   | 1309,7      | 0,30   | 5,93                          | 88,60    | 615,23 | 138,63 | 240,50 | 1,78   | 6,70   | 2393,30              | 329,00 | 4,70   | 1159,50 | 150,40 |     |            |                  |

2 день

| Применение пищи, наименование блюда                | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |          |        | № рецептур | Сборник рецептур |      |
|----------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|----------|--------|------------|------------------|------|
|                                                    | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг                | Fe, мг | Zn, мг | K, мг | I, мг    |        |            |                  |      |
|                                                    |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |       |          |        |            |                  |      |
| I Завтрак                                          |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |       |          |        |            |                  |      |
| Каши ячневая молочная жидкая                       | 150              | 4,0     | 2,8         | 16,8                          | 115,7    | 0,00  | 0,50   | 11,30  | 0,00   | 0,10   | 111,80               | 18,00  | 0,40   | 0,60  | 169,20   | 32,50  | 36         |                  | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке                         | 180              | 4,5     | 4,5         | 19,0                          | 144,3    | 0,10  | 0,80   | 18,70  | 0,00   | 0,10   | 163,90               | 21,70  | 0,40   | 0,60  | 240,60   | 14,00  | 379        |                  | 2015 |
| Батон Подорожный                                   | 30               | 2,3     | 0,9         | 15,4                          | 78,6     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 0,20   | 0,20  | 39,30    | 1,10   | 15         |                  | 2015 |
| Сыр (попшиком)                                     | 10               | 2,6     | 0,6         | 0,0                           | 34,4     | 0,00  | 0,10   | 23,00  | 0,00   | 0,00   | 100,00               | 5,00   | 61,00  | 0,10  | 0,40     | 9,50   | 0,00       | 15               | 2015 |
| Итого за прием пищи:                               | 370              | 13,4    | 10,8        | 51,2                          | 373,0    | 0,10  | 1,40   | 53,00  | 0,00   | 0,20   | 382,30               | 54,60  | 322,50 | 1,50  | 1,80     | 458,60 | 47,60      |                  |      |
| II Завтрак                                         |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |       |          |        |            |                  |      |
| Сок фруктовый                                      | 120              | 0,6     | 0,1         | 12,1                          | 51,6     | 0,00  | 2,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,40                 | 4,80   | 8,40   | 1,70  | 0,00     | 144,00 | 1,20       | 389              | 2015 |
| Итого за прием пищи:                               | 120              | 0,6     | 0,1         | 12,1                          | 51,6     | 0,00  | 2,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,40                 | 4,80   | 8,40   | 1,70  | 0,00     | 144,00 | 1,20       |                  |      |
| Обед                                               |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |       |          |        |            |                  |      |
| Рисоланки ленинградский с перловой крутой, курой и | 150/10           | 4,1     | 2,5         | 8,5                           | 75,1     | 0,10  | 4,10   | 3,30   | 0,00   | 0,00   | 24,00                | 16,80  | 51,20  | 0,90  | 0,50     | 319,10 | 40,00      | 96               | 2015 |
| Печень по-строгански                               | 30               | 7,9     | 5,9         | 2,5                           | 119,1    | 0,10  | 6,20   | 9,30   | 0,00   | 0,70   | 14,80                | 8,70   | 122,00 | 2,60  | 2,30     | 157,00 | 19,80      | 255              | 2015 |
| Каши гречневая рассычатая                          | 70               | 4,2     | 2,7         | 19,0                          | 111,3    | 0,10  | 0,00   | 6,00   | 0,00   | 0,10   | 10,10                | 60,50  | 90,30  | 2,10  | 0,70     | 127,00 | 21,10      | 171              | 2015 |
| Овощи свежие                                       | 30               | 0,3     | 0,1         | 1,1                           | 7,2      | 0,00  | 7,50   | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 4,20                 | 6,00   | 7,80   | 0,30  | 0,10     | 87,00  | 0,60       | 71               | 2015 |
| Напиток из яблок сушеных                           | 150              | 0,2     | 0,0         | 12,8                          | 52,4     | 0,00  | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 13,30                | 3,70   | 5,40   | 0,30  | 0,00     | 45,90  | 0,00       | 348              | 2015 |
| Хлеб ржаной подорожный                             | 34               | 2,2     | 0,4         | 11,4                          | 52,3     | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,10                 | 6,50   | 29,60  | 1,40  | 0,40     | 46,20  | 1,90       |                  |      |
| Итого за прием пищи:                               | 474              | 18,9    | 11,6        | 55,3                          | 424,3    | 0,40  | 17,90  | 18,70  | 0,00   | 0,80   | 74,30                | 102,20 | 306,30 | 7,80  | 4,00     | 775,90 | 83,40      |                  |      |
| Ужиный полдник                                     |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |       |          |        |            |                  |      |
| Суфле рыбное                                       | 50               | 8,6     | 5,5         | 0,6                           | 95,9     | 0,00  | 0,30   | 13,50  | 0,40   | 0,10   | 35,70                | 21,70  | 116,50 | 0,50  | 0,70     | 219,80 | 80,40      | 400              | 2004 |
| Картофельное пюре                                  | 150              | 3,3     | 4,8         | 20,9                          | 146,2    | 0,10  | 9,60   | 16,80  | 0,10   | 0,20   | 50,20                | 28,60  | 88,10  | 1,10  | 0,50     | 178,00 | 36,90      | 128              | 2015 |
| Чай с сахаром                                      | 150              | 0,1     | 0,0         | 0,0                           | 26,2     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,20                 | 2,60   | 2,30   | 0,60  | 0,20     | 39,30  | 1,10       | 376              | 2015 |
| Батон Подорожный                                   | 30               | 2,3     | 0,9         | 15,4                          | 78,6     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50  | 0,20  | 0,20     | 39,30  | 1,10       |                  |      |
| Печенье в ас                                       | 23               | 1,3     | 7,9         | 13,7                          | 127,7    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00     | 0,00   | 0,00       |                  |      |
| Итого за прием пищи:                               | 403              | 15,6    | 19,1        | 59,6                          | 484,6    | 0,10  | 9,90   | 30,30  | 0,50   | 0,30   | 100,70               | 62,80  | 232,40 | 2,40  | 1,40     | 988,30 | 138,40     |                  |      |
| Всего за день:                                     | 483,5            | 41,6    | 178,2       | 1 333,5                       | 0,60     | 31,60 | 102,00 | 0,50   | 1,30   | 565,90 | 224,40               | 869,60 | 13,40  | 7,20  | 2 366,80 | 270,60 |            |                  |      |

3 день

| Присем пищи, наименование блюда   | Масса порция | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг | К, мг    | I, мг  |        |            |                  |
|                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |
| Каши пшенная молочная жидкая      | 150          | 4,4              | 2,9     | 19,5        | 127,3                         | 0,10     | 0,40   | 9,70   | 0,00   | 0,10   | 91,70                | 24,20  | 99,70  | 0,60   | 0,60     | 159,80 | 32,20  | 32         | 2010             |
| Какао с молоком                   | 180          | 4,9              | 4,8     | 14,1        | 130,2                         | 0,10     | 0,80   | 18,70  | 0,00   | 0,10   | 164,10               | 28,30  | 128,30 | 0,70   | 0,80     | 268,90 | 14,00  | 382        | 2015             |
| Батон Подорожный                  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50  | 0,20   | 0,20     | 39,30  | 1,10   |            |                  |
| Масло сливочное (попшиком)        | 8            | 0,1              | 5,8     | 0,1         | 52,9                          | 0,00     | 0,00   | 32,00  | 0,10   | 0,00   | 1,90                 | 0,00   | 2,40   | 0,00   | 0,00     | 1,20   | 0,00   | 14         | 2015             |
| Итого за прием пищи:              | 368          | 11,7             | 14,4    | 49,1        | 389,0                         | 0,20     | 1,20   | 60,40  | 0,10   | 0,20   | 264,30               | 62,40  | 255,90 | 1,90   | 1,60     | 469,20 | 47,30  |            |                  |
| II Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |
| Фрукт                             | 135          | 0,5              | 0,5     | 12,3        | 58,8                          | 0,00     | 12,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,00                | 10,00  | 13,80  | 2,80   | 0,20     | 347,50 | 2,50   |            |                  |
| Итого за прием пищи:              | 135          | 0,5              | 0,5     | 12,3        | 58,8                          | 0,00     | 12,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,00                | 10,00  | 13,80  | 2,80   | 0,20     | 347,50 | 2,50   |            |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |
| Суп картофельный рыбный           | 170          | 5,1              | 1,5     | 11,9        | 83,1                          | 0,10     | 5,90   | 3,70   | 0,00   | 0,00   | 25,90                | 28,30  | 86,70  | 1,00   | 0,60     | 503,30 | 74,50  | 97         | 2015             |
| Гуляш из филе кури                | 30/30        | 9,3              | 3,1     | 2,8         | 79,7                          | 0,00     | 1,00   | 0,70   | 0,00   | 0,10   | 13,50                | 10,60  | 62,40  | 0,70   | 0,90     | 121,20 | 15,20  | тнк        |                  |
| Макаронные изделия отварные       | 70           | 2,9              | 1,9     | 18,7        | 106,1                         | 0,00     | 0,00   | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 13,10                | 5,30   | 21,90  | 0,50   | 0,20     | 33,50  | 28,40  | 309        | 2015             |
| Кухарка консервированная отварная | 15           | 0,3              | 0,9     | 1,7         | 8,7                           | 0,00     | 0,60   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,70                 | 2,90   | 8,40   | 0,10   | 0,10     | 14,90  | 0,00   | 133        | 2015             |
| Компот из яблок свежих            | 150          | 0,1              | 0,1     | 17,9        | 74,0                          | 0,00     | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,30                | 3,70   | 3,00   | 0,60   | 0,00     | 84,40  | 0,60   | 342        | 2015             |
| Хлеб ржаной Подорожный            | 34           | 2,2              | 0,4     | 11,4        | 52,3                          | 0,10     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,10                 | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40     | 46,20  | 1,90   |            |                  |
| Итого за прием пищи:              | 499          | 19,9             | 7,0     | 64,4        | 410,8                         | 0,20     | 8,70   | 9,90   | 0,00   | 0,10   | 72,60                | 57,20  | 212,00 | 4,30   | 2,20     | 803,50 | 120,60 |            |                  |
| Ужиный полдник                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |
| Омлет натуральный                 | 100          | 7,7              | 9,4     | 2,3         | 140,9                         | 0,00     | 0,20   | 16,00  | 1,20   | 0,20   | 74,30                | 10,40  | 116,90 | 1,10   | 0,80     | 142,10 | 42,90  | 210        | 2015             |
| Сыр (попшиком)                    | 10           | 2,3              | 0,0     | 0,0         | 36,4                          | 0,00     | 0,10   | 26,00  | 0,00   | 0,00   | 88,00                | 3,50   | 50,00  | 0,10   | 0,40     | 8,80   | 0,00   | 15         | 2015             |
| Чай с низким содержанием сахара   | 150          | 0,1              | 0,0     | 4,5         | 18,3                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,10                 | 2,60   | 2,30   | 0,20   | 0,00     | 8,00   | 0,00   | 376        | 2015             |
| Батон Подорожный                  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50  | 0,20   | 0,20     | 39,30  | 1,10   |            |                  |
| Печенье в асс.                    | 18           | 1,0              | 6,2     | 10,7        | 99,9                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   |            |                  |
| Итого за прием пищи:              | 308          | 13,4             | 19,5    | 32,9        | 374,1                         | 0,00     | 0,30   | 42,00  | 1,20   | 0,20   | 177,00               | 26,40  | 194,70 | 2,00   | 1,40     | 198,20 | 44,00  |            |                  |
| Всего за день:                    | 483,5        | 41,4             | 158,7   | 1 232,7     | 0,40                          | 22,70    | 112,30 | 1,30   | 0,50   | 533,90 | 156,00               | 676,40 | 11,00  | 5,40   | 1 818,40 | 214,40 |        |            |                  |



4 день

| Принем пищи, наименование блюда                    | Пищевые вещества |             |         | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины         |        |        |        | Минеральные вещества |           |        |        |        |        |           |          | № рецеп-<br>тур |
|----------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|-------------------------------------|------------------|--------|--------|--------|----------------------|-----------|--------|--------|--------|--------|-----------|----------|-----------------|
|                                                    | Масса<br>порции  | Белки,<br>г | Жиры, г |                                     | Угле-<br>воды, г | В1, мг | С, мг  | A, мкг | D, мкг               | B2,<br>мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn,<br>мг | K, мг    |                 |
| Завтрак                                            |                  |             |         |                                     |                  |        |        |        |                      |           |        |        |        |        |           |          |                 |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 150              | 5,7         | 4,9     | 18,4                                | 150,3            | 0,20   | 0,80   | 17,10  | 0,00                 | 0,10      | 154,50 | 33,60  | 147,40 | 0,60   | 1,10      | 257,80   | 37,70           |
| Чай с молоком                                      | 180              | 3,4         | 3,4     | 14,2                                | 109,2            | 0,00   | 0,60   | 14,60  | 0,00                 | 0,10      | 130,00 | 16,40  | 91,10  | 0,50   | 0,50      | 190,10   | 10,90           |
| Масло сливочное (порциями)                         | 8                | 0,1         | 5,8     | 0,1                                 | 52,9             | 0,00   | 0,00   | 32,00  | 0,10                 | 0,00      | 1,90   | 0,00   | 2,40   | 0,00   | 0,00      | 1,20     | 0,00            |
| Батон гидроовальный                                | 30               | 2,3         | 0,9     | 15,4                                | 78,6             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,00   | 0,20      | 39,30    | 1,10            |
| Итого за прием пищи:                               | 368              | 11,5        | 15,0    | 48,1                                | 391,0            | 0,20   | 1,40   | 63,70  | 0,10                 | 0,20      | 293,00 | 59,90  | 266,40 | 1,70   | 1,80      | 488,40   | 49,70           |
| Обед                                               |                  |             |         |                                     |                  |        |        |        |                      |           |        |        |        |        |           |          |                 |
| Фрукт                                              | 165              | 0,5         | 0,4     | 13,4                                | 61,1             | 0,00   | 6,50   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 24,70  | 15,60  | 20,80  | 2,60   | 0,20      | 201,50   | 1,30            |
| Итого за прием пищи:                               | 165              | 0,5         | 0,4     | 13,4                                | 61,1             | 0,00   | 6,50   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 24,70  | 15,60  | 20,80  | 2,60   | 0,20      | 201,50   | 1,30            |
| Обед                                               |                  |             |         |                                     |                  |        |        |        |                      |           |        |        |        |        |           |          |                 |
| Суп картофельный с мясом и сметаной                | 150              | 3,6         | 5,0     | 11,0                                | 106,8            | 0,10   | 5,10   | 3,20   | 0,10                 | 0,10      | 28,90  | 18,30  | 67,20  | 1,00   | 0,50      | 393,40   | 43,50           |
| Капуста тушеная с мясом свиным                     | 150              | 8,4         | 16,4    | 10,5                                | 248,2            | 0,00   | 25,70  | 10,20  | 0,10                 | 0,10      | 66,60  | 23,30  | 47,20  | 1,40   | 0,60      | 298,50   | 77,8            |
| Овощи свежие                                       | 15               | 0,1         | 0,0     | 0,3                                 | 1,6              | 0,00   | 1,03   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 2,53   | 2,13   | 4,50   | 0,08   | 0,00      | 0,00     | 0,00            |
| Напиток из смеси сухихфруктов                      | 150              | 0,5         | 2,6     | 18,4                                | 75,4             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 6,30   | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00      | 0,00     | 0,00            |
| Хлеб ржаной гидроовальный                          | 34               | 2,2         | 0,4     | 11,4                                | 59,2             | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 6,10   | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40      | 46,20    | 1,90            |
| Итого за прием пищи:                               | 499              | 14,8        | 24,4    | 51,6                                | 491,2            | 0,20   | 31,83  | 13,40  | 0,20                 | 0,20      | 110,43 | 51,83  | 148,50 | 3,88   | 1,50      | 738,90   | 74,10           |
| Ужин                                               |                  |             |         |                                     |                  |        |        |        |                      |           |        |        |        |        |           |          |                 |
| Пудинг творожный                                   | 100              | 15,2        | 5,6     | 15,5                                | 186,4            | 0,00   | 0,30   | 18,90  | 0,20                 | 0,10      | 128,00 | 20,80  | 165,70 | 0,80   | 0,50      | 151,20   | 4,80            |
| Молоко ступенное                                   | 25               | 1,8         | 2,1     | 13,9                                | 82,0             | 0,00   | 0,10   | 0,00   | 0,00                 | 0,10      | 69,10  | 7,70   | 49,30  | 0,10   | 0,30      | 91,30    | 0,30            |
| Чай с сахаром                                      | 150              | 0,1         | 0,0     | 4,5                                 | 18,3             | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00      | 8,10   | 2,60   | 2,30   | 0,20   | 0,00      | 8,00     | 0,00            |
| Выпечное изделие                                   | 50               | 3,8         | 2,1     | 33,0                                | 168,6            | 0,00   | 2,50   | 4,40   | 0,00                 | 0,00      | 22,10  | 8,30   | 40,30  | 0,40   | 0,20      | 82,10    | 17,90           |
| Итого за прием пищи:                               | 325              | 20,9        | 9,8     | 66,9                                | 455,3            | 0,00   | 2,90   | 23,30  | 0,20                 | 0,20      | 227,30 | 39,40  | 257,60 | 1,50   | 1,00      | 332,60   | 24,50           |
| Всего за день:                                     | 477              | 49,6        | 180,0   | 1 396,6                             | 0,40             | 42,63  | 100,40 | 0,80   | 0,60                 | 0,60      | 635,43 | 166,73 | 693,30 | 9,68   | 4,50      | 1 761,40 | 149,60          |

5 день

| Прем пищи, наименование блюда        | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |          |       |       |      |
|--------------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|----------|-------|-------|------|
|                                      | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг |            |                  | Zn, мг   | К, мг | I, мг |      |
| Завтрак                              |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |          |       |       |      |
| Каша манная молочная жидкая          | 150              | 3,8     | 2,6                           | 17,1        | 112,4  | 0,00  | 0,40   | 10,10                | 0,00   | 0,10   | 92,80  | 12,40  | 72,50  | 0,30       | 0,40             | 142,50   | 31    | 2010  |      |
| Кофейный напиток на молоке           | 180              | 4,5     | 4,5                           | 19,0        | 144,3  | 0,10  | 0,80   | 18,70                | 0,00   | 0,10   | 163,90 | 21,70  | 121,00 | 0,40       | 0,60             | 240,60   | 1400  | 2015  |      |
| Батон гидроовальный                  | 30               | 2,3     | 0,9                           | 15,4        | 78,6   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,00       | 0,20             | 39,30    | 10    | 2015  |      |
| Масло сливочное (порциями)           | 8                | 0,1     | 5,8                           | 0,1         | 52,9   | 0,00  | 0,00   | 32,00                | 0,10   | 0,00   | 1,90   | 0,00   | 2,40   | 0,00       | 0,00             | 1,20     | 0,00  | 14    | 2015 |
| Итого за прием пищи:                 | 368              | 10,7    | 13,8                          | 51,6        | 388,2  | 0,10  | 1,20   | 60,80                | 0,10   | 0,20   | 265,20 | 44,00  | 221,40 | 1,30       | 1,20             | 423,60   | 46    | 2015  |      |
| Итого за завтрак:                    |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |          |       |       |      |
| Фрукт                                | 135              | 0,5     | 0,5                           | 12,3        | 58,8   | 0,00  | 12,50  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 20,00  | 10,00  | 13,80  | 2,80       | 0,20             | 347,50   | 2     | 2015  |      |
| Итого за прием пищи:                 | 135              | 0,5     | 0,5                           | 12,3        | 58,8   | 0,00  | 12,50  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 20,00  | 10,00  | 13,80  | 2,80       | 0,20             | 347,50   | 2     | 2015  |      |
| Обед                                 |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |          |       |       |      |
| Суп из овощей со сметаной и сметаной | 150/10           | 3,1     | 6,7                           | 6,7         | 106,2  | 0,00  | 4,80   | 3,10                 | 0,00   | 0,00   | 24,20  | 12,70  | 29,80  | 0,60       | 0,10             | 216,10   | 38    | 2015  |      |
| Рыба запеченная с сахаром            | 65               | 13,5    | 8,1                           | 3,1         | 151,1  | 0,10  | 0,40   | 28,60                | 0,00   | 0,10   | 166,90 | 34,20  | 202,10 | 0,50       | 1,30             | 283,90   | 115   | 2015  |      |
| Картофельное пюре                    | 120              | 2,7     | 3,8                           | 16,7        | 116,7  | 0,10  | 7,80   | 13,90                | 0,10   | 0,10   | 40,20  | 22,70  | 70,40  | 0,80       | 0,40             | 576,30   | 47    | 128   |      |
| Овощи свежие                         | 30               | 0,3     | 0,1                           | 1,1         | 7,2    | 0,00  | 7,50   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 4,20   | 6,00   | 7,80   | 0,30       | 0,10             | 87,00    | 0     | 2015  |      |
| Напиток из шиповника с клюквом       | 150              | 0,5     | 0,1                           | 14,5        | 66,3   | 0,00  | 33,00  | 0,10                 | 0,00   | 0,00   | 15,70  | 5,50   | 9,90   | 0,40       | 0,00             | 66,80    | 0     | 2015  |      |
| Хлеб ржаной гидроовальный            | 34               | 2,2     | 0,4                           | 11,4        | 59,2   | 0,10  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 6,10   | 6,50   | 29,60  | 1,40       | 0,40             | 46,20    | 1     | 2015  |      |
| Итого за прием пищи:                 | 559              | 22,3    | 19,2                          | 53,5        | 506,7  | 0,30  | 53,50  | 45,20                | 0,10   | 0,20   | 257,30 | 87,60  | 349,60 | 4,00       | 2,30             | 1 276,30 | 203   | 40    |      |
| Уютный полдник                       |                  |         |                               |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |          |       |       |      |
| Пудинг мясной из свинины             | 30/30            | 6,1     | 16,4                          | 2,7         | 201,4  | 0,00  | 0,70   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 6,60   | 2,80   | 7,90   | 0,10       | 0,10             | 31,90    | 20    | 2004  |      |
| Рис с овощами                        | 100              | 2,8     | 3,6                           | 28,8        | 162,9  | 0,00  | 0,40   | 12,20                | 0,10   | 0,00   | 16,50  | 21,40  | 59,00  | 0,60       | 0,60             | 63,00    | 33    | 2003  |      |
| Чай с сахаром                        | 150              | 0,1     | 0,0                           | 9,0         | 36,2   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 8,20   | 2,30   | 0,20   | 0,00       | 8,20             | 0,00     | 376   | 2015  |      |
| Батон гидроовальный                  | 30               | 2,3     | 0,9                           | 15,4        | 78,6   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,00       | 0,20             | 39,30    | 1     | 2015  |      |
| Итого за прием пищи:                 | 340              | 11,3    | 20,9                          | 55,9        | 479,1  | 0,00  | 1,10   | 12,20                | 0,10   | 0,00   | 37,90  | 36,70  | 94,70  | 1,50       | 0,90             | 142,40   | 54    | 50    |      |
| Всего за день:                       | 44,8             | 54,4    | 173,3                         | 1 432,8     | 0,40   | 68,30 | 118,20 | 0,30                 | 0,40   | 0,40   | 580,40 | 178,30 | 679,50 | 9,60       | 4,60             | 2 189,80 | 307   | 10    |      |

## Неделя третья 1 день.

| Прием пищи, наименование блюда        | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |             |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур |        |      |      |
|---------------------------------------|------------------|----------|-------------------------------|----------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|------|------|
|                                       | Масса порции     | Белки, г |                               | Жиры, г  | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг |            | I, мг  |      |      |
|                                       |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |      |
| Завтрак                               |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |      |
| Каша ячневая молочная жидкая          | 150              | 4,0      | 2,8                           | 16,8     | 115,7       | 0,00   | 0,50  | 11,30  | 0,00                 | 0,10   | 111,80 | 18,00  | 115,00 | 0,40   | 0,60   | 169,20     | 32,50  | 36   | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке            | 180              | 4,5      | 4,5                           | 19,0     | 144,3       | 0,10   | 0,80  | 18,70  | 0,00                 | 0,10   | 163,90 | 21,70  | 121,00 | 0,40   | 0,60   | 240,60     | 14,00  | 379  | 2015 |
| Чай с сахаром                         | 20               | 1,8      | 2,5                           | 10,9     | 73,4        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00   | 0,00 | 0,00 |
| Масло сливочное (порциями)            | 8                | 0,1      | 5,8                           | 0,1      | 52,9        | 0,00   | 0,00  | 32,00  | 0,10                 | 0,00   | 1,90   | 0,00   | 2,40   | 0,00   | 0,00   | 1,20       | 0,00   | 14   | 2015 |
| Итого за прием пищи:                  | 358              | 10,4     | 15,6                          | 46,8     | 386,3       | 0,10   | 1,30  | 69,00  | 0,10                 | 0,20   | 277,60 | 39,70  | 238,40 | 0,80   | 1,20   | 411,00     | 46,50  |      |      |
| II Завтрак                            |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |      |
| Кисломолочный напиток                 | 100              | 2,9      | 3,2                           | 4,0      | 59,0        | 0,00   | 0,70  | 20,00  | 0,00                 | 0,20   | 120,00 | 14,00  | 95,00  | 0,10   | 0,00   | 0,00       | 0,00   | 386  | 2015 |
| Итого за прием пищи:                  | 100              | 2,9      | 3,2                           | 4,0      | 59,0        | 0,00   | 0,70  | 20,00  | 0,00                 | 0,20   | 120,00 | 14,00  | 95,00  | 0,10   | 0,00   | 0,00       | 0,00   |      |      |
| Обед                                  |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |      |
| Суп с макаронными изделиями и курицей | 150/10           | 4,4      | 1,6                           | 9,1      | 69,0        | 0,00   | 0,50  | 0,10   | 0,00                 | 0,00   | 16,60  | 7,90   | 33,10  | 0,60   | 0,40   | 65,20      | 37,50  | 111  | 2015 |
| Рыба тушеная с овощами                | 30/50            | 9,4      | 5,4                           | 3,4      | 104,7       | 0,10   | 1,50  | 0,40   | 0,00                 | 0,10   | 37,40  | 36,60  | 133,10 | 0,70   | 0,90   | 327,70     | 12,50  | 374  | 2004 |
| Рис отварной                          | 10               | 2,0      | 2,3                           | 21,2     | 11,8        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 12,50  | 5,40   | 0,40   | 0,30   | 0,40   | 29,80      | 44,40  | 171  | 2015 |
| Кушурма консервированная отварная     | 15               | 0,3      | 0,0                           | 1,7      | 8,7         | 0,00   | 0,60  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 2,70   | 2,90   | 8,40   | 0,10   | 0,10   | 14,90      | 0,00   | 133  | 2015 |
| Напиток из топленого молока с сахаром | 150              | 0,5      | 0,1                           | 14,5     | 66,3        | 0,00   | 0,00  | 33,00  | 0,10                 | 0,00   | 15,70  | 5,50   | 9,90   | 0,40   | 0,00   | 66,80      | 0,00   | 388  | 2015 |
| Хлеб ржаной подорожный                | 34               | 2,2      | 0,4                           | 11,4     | 59,2        | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,10   | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40   | 46,20      | 1,90   |      |      |
| Итого за прием пищи:                  | 529              | 18,8     | 9,8                           | 61,3     | 424,7       | 0,20   | 35,60 | 8,30   | 0,00                 | 0,10   | 91,00  | 74,00  | 254,40 | 3,50   | 2,20   | 550,60     | 207,30 |      |      |
| Ужиный напиток                        |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |      |
| Запеканка творожная                   | 100              | 20,3     | 7,9                           | 17,3     | 240,7       | 0,00   | 0,20  | 30,80  | 0,20                 | 0,10   | 142,00 | 23,10  | 194,90 | 0,80   | 0,50   | 141,20     | 5,50   | 223  | 2015 |
| Молоко стученное                      | 20               | 1,4      | 1,7                           | 11,1     | 65,6        | 0,00   | 0,10  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 55,30  | 6,10   | 39,40  | 0,00   | 0,20   | 73,00      | 1,40   |      |      |
| Чай с сахаром                         | 150              | 0,1      | 0,0                           | 9,0      | 36,2        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 8,20   | 2,60   | 2,30   | 0,20   | 0,00   | 8,20       | 0,00   | 376  | 2015 |
| Печенье в ас.                         | 23               | 1,3      | 7,9                           | 13,7     | 127,7       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00   |      |      |
| Итого за прием пищи:                  | 293              | 23,1     | 17,5                          | 51,1     | 470,2       | 0,00   | 0,30  | 31,80  | 0,20                 | 0,20   | 205,50 | 31,80  | 236,60 | 1,00   | 0,70   | 222,40     | 6,90   |      |      |
| Всего за день:                        | 552              | 55,2     | 46,1                          | 163,2    | 1 340,2     | 0,30   | 37,90 | 121,10 | 0,30                 | 0,70   | 694,10 | 159,50 | 824,40 | 5,40   | 4,10   | 1 184,00   | 260,70 |      |      |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        | № рецептур |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | I, мг    |        |            |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |            |
| Суп молочный с макаронными изделиями                      | 150          | 5.1              | 5.0     | 15.6        | 136.8                         | 0.10     | 0.70  | 19.60  | 0.00   | 0.10   | 147.30               | 17.50  | 110.50 | 0.30   | 0.70   | 218.20   | 48.70  | 120        |
| Чай с молоком                                             | 180          | 3.4              | 3.4     | 14.2        | 109.2                         | 0.00     | 0.60  | 14.60  | 0.00   | 0.10   | 130.00               | 16.40  | 91.10  | 0.50   | 0.50   | 190.10   | 10.90  | 378        |
| Гренка с сыром                                            | 50           | 7.0              | 7.2     | 18.0        | 174.1                         | 0.10     | 0.00  | 31.40  | 0.00   | 0.10   | 157.70               | 16.10  | 107.40 | 0.80   | 1.00   | 63.60    | 1.30   | 552        |
| Итого за прием пищи:                                      | 380          | 15.5             | 15.6    | 47.8        | 420.1                         | 0.20     | 1.30  | 65.60  | 0.00   | 0.30   | 435.00               | 50.00  | 309.00 | 1.60   | 2.20   | 471.90   | 60.90  |            |
| II Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |            |
| Сок фруктовый                                             | 120          | 0.6              | 0.1     | 12.1        | 51.6                          | 0.00     | 2.40  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.40                 | 4.80   | 8.40   | 1.70   | 0.00   | 144.00   | 1.20   | 389        |
| Итого за прием пищи:                                      | 120          | 0.6              | 0.1     | 12.1        | 51.6                          | 0.00     | 2.40  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.40                 | 4.80   | 8.40   | 1.70   | 0.00   | 144.00   | 1.20   | 2015       |
| Обед                                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |            |
| Пти из смеси картофеля с картофелем, сливочной и сметаной | 150/10       | 3.0              | 6.7     | 5.3         | 100.5                         | 0.00     | 6.90  | 3.10   | 0.00   | 0.00   | 29.90                | 12.00  | 26.20  | 0.70   | 0.20   | 178.30   | 38.80  | 88         |
| Гуляш мясной из свинины                                   | 30/30        | 6.1              | 16.4    | 2.7         | 201.6                         | 0.00     | 0.70  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 2.80   | 7.90   | 0.10   | 0.10   | 31.90    | 19.60  | 2004       |
| Картофельное пюре                                         | 120          | 2.7              | 3.5     | 17.6        | 118.2                         | 0.10     | 8.30  | 12.40  | 0.10   | 0.10   | 32.90                | 23.60  | 69.00  | 0.90   | 0.50   | 611.20   | 46.80  | 128        |
| Овощи свежие                                              | 15           | 0.1              | 0.0     | 0.3         | 1.6                           | 0.00     | 1.03  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 2.53                 | 2.13   | 4.50   | 0.08   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 2015       |
| Напиток из смеси сохфруктов                               | 150          | 0.5              | 2.6     | 18.4        | 75.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.30                 | 1.40   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.80     | 349    | 2015       |
| Хлеб ржаной подорожный                                    | 34           | 2.2              | 0.4     | 11.4        | 59.2                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.10                 | 6.50   | 29.60  | 1.40   | 0.40   | 46.20    | 1.90   |            |
| Итого за прием пищи:                                      | 539          | 14.6             | 29.6    | 55.7        | 556.5                         | 0.20     | 16.93 | 15.50  | 0.10   | 0.10   | 84.33                | 48.43  | 137.20 | 3.18   | 1.20   | 868.40   | 107.10 |            |
| Ужиный напиток                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |          |        |            |
| Каша гречневая молочная                                   | 200          | 6.2              | 3.9     | 19.4        | 143.7                         | 0.10     | 0.60  | 12.70  | 0.00   | 0.20   | 122.30               | 60.30  | 146.60 | 1.70   | 0.90   | 254.20   | 42.40  | 171        |
| Чай с сахаром                                             | 150          | 0.1              | 0.0     | 9.0         | 36.2                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.20                 | 2.60   | 2.30   | 0.20   | 0.00   | 8.20     | 0.00   | 2015       |
| Ватон Подорожный                                          | 30           | 2.3              | 0.2     | 15.4        | 78.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 2.60                 | 2.60   | 42.50  | 0.60   | 0.20   | 39.30    | 1.10   | 376        |
| Выпечное изделие                                          | 50           | 4.5              | 6.6     | 35.0        | 219.8                         | 0.10     | 0.10  | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 24.10                | 7.40   | 44.70  | 0.30   | 0.30   | 72.40    | 21.30  | 2004       |
| Фрукт                                                     | 165          | 0.5              | 0.4     | 13.4        | 61.1                          | 0.00     | 6.50  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 15.60                | 20.80  | 2.60   | 0.20   | 2.60   | 201.50   | 1.30   |            |
| Итого за прием пищи:                                      | 595          | 13.6             | 11.8    | 92.2        | 539.4                         | 0.20     | 7.23  | 14.50  | 0.00   | 0.20   | 185.90               | 95.90  | 239.90 | 5.40   | 1.60   | 575.60   | 66.10  |            |
| Итого за день:                                            |              | 44.3             | 57.1    | 207.8       | 1 567.6                       | 0.60     | 27.83 | 95.60  | 0.10   | 0.60   | 713.63               | 199.03 | 694.50 | 11.88  | 5.00   | 2 059.90 | 235.30 |            |



3 день

| Пример пищи, наименование блюда                    | Пищевые вещества |             |         | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины       |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |           |          |        | № рецеп-<br>туры | Сборная<br>рецептур |
|----------------------------------------------------|------------------|-------------|---------|-------------------------------------|----------------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-----------|----------|--------|------------------|---------------------|
|                                                    | Масса<br>порции  | Белки,<br>г | Жиры, г |                                     | Углеводы,<br>г | В1, мг | С, мг | A, мкг | D, мкг | B2,<br>мг            | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn,<br>мг | K, мг    | I, мг  |                  |                     |
| Завтрак                                            |                  |             |         |                                     |                |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |           |          |        |                  |                     |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 150              | 5,7         | 4,9     | 18,4                                | 150,3          | 0,20   | 0,80  | 17,10  | 0,00   | 0,10                 | 154,50 | 33,60  | 147,40 | 0,60   | 1,10      | 257,80   | 37,70  | 34               |                     |
| Каша с молоком                                     | 180              | 4,9         | 4,8     | 14,1                                | 130,2          | 0,10   | 0,80  | 18,70  | 0,00   | 0,10                 | 164,10 | 28,30  | 128,30 | 0,70   | 0,80      | 268,90   | 14,00  | 382              |                     |
| Батон подорожный                                   | 30               | 2,3         | 0,9     | 15,4                                | 78,6           | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 0,20      | 39,30    | 1,10   | 2015             |                     |
| Масло сливочное (порциями)                         | 8                | 0,1         | 5,8     | 0,1                                 | 52,9           | 0,00   | 0,00  | 32,00  | 0,10   | 0,00                 | 1,90   | 0,00   | 2,40   | 0,00   | 0,00      | 1,20     | 0,00   | 14               |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 368              | 13,0        | 16,4    | 48,0                                | 412,0          | 0,30   | 1,60  | 67,80  | 0,10   | 0,20                 | 327,10 | 71,80  | 303,60 | 1,90   | 2,10      | 567,20   | 52,80  |                  |                     |
| Позавтрак                                          |                  |             |         |                                     |                |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |           |          |        |                  |                     |
| Фрукт                                              | 135              | 0,5         | 0,5     | 12,3                                | 58,8           | 0,00   | 12,50 | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 20,00  | 10,00  | 13,80  | 2,80   | 0,20      | 347,50   | 2,50   |                  |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 135              | 0,5         | 0,5     | 12,3                                | 58,8           | 0,00   | 12,50 | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 20,00  | 10,00  | 13,80  | 2,80   | 0,20      | 347,50   | 2,50   |                  |                     |
| Обед                                               |                  |             |         |                                     |                |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |           |          |        |                  |                     |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной     | 150              | 1,2         | 3,3     | 6,7                                 | 68,5           | 0,00   | 4,80  | 3,10   | 0,00   | 0,00                 | 31,80  | 14,50  | 29,90  | 0,70   | 0,20      | 205,20   | 39,90  | 82               |                     |
| Запеканка из печени с рисом                        | 150              | 18,9        | 14,9    | 17,2                                | 311,8          | 0,20   | 13,90 | 16,70  | 0,30   | 1,50                 | 32,70  | 29,10  | 29,60  | 6,10   | 5,40      | 361,00   | 45,60  | 2004             |                     |
| Суп с овощами                                      | 30               | 0,7         | 3,9     | 2,0                                 | 52,3           | 0,00   | 0,00  | 16,80  | 0,00   | 0,00                 | 18,10  | 2,10   | 12,00  | 0,00   | 0,10      | 24,60    | 13,80  | 2015             |                     |
| Овощи свежие                                       | 30               | 0,3         | 0,1     | 1,1                                 | 7,2            | 0,00   | 7,50  | 0,10   | 0,00   | 0,00                 | 4,20   | 6,00   | 7,80   | 0,30   | 0,10      | 87,00    | 0,60   | 2015             |                     |
| Компот из яблок свежих                             | 150              | 0,1         | 0,1     | 17,9                                | 74,0           | 0,00   | 1,20  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 11,30  | 3,70   | 3,00   | 0,60   | 0,00      | 84,40    | 0,60   | 2015             |                     |
| Хлеб ржаной подорожный                             | 34               | 2,2         | 0,4     | 11,4                                | 59,2           | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 6,10   | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40      | 46,20    | 1,90   | 2015             |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 564              | 23,4        | 22,7    | 56,3                                | 573,0          | 0,30   | 27,40 | 36,70  | 0,30   | 1,50                 | 104,20 | 61,90  | 381,90 | 9,10   | 6,20      | 808,40   | 102,40 |                  |                     |
| Ужино-чайный перерыв                               |                  |             |         |                                     |                |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |           |          |        |                  |                     |
| Рыбу из оливок с зеленым горошком со сливочной     | 200              | 8,4         | 15,7    | 20,6                                | 273,9          | 0,10   | 18,30 | 0,50   | 0,00   | 0,10                 | 53,20  | 39,80  | 91,50  | 1,70   | 0,90      | 670,60   | 31,50  | 143/гтк          |                     |
| Чай с сахаром                                      | 150              | 0,1         | 0,0     | 9,0                                 | 36,2           | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,20   | 2,60   | 2,30   | 0,20   | 0,00      | 8,20     | 0,00   | 2015             |                     |
| Батон подорожный                                   | 25               | 1,9         | 0,7     | 12,9                                | 65,5           | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 5,50   | 8,30   | 21,30  | 0,50   | 0,20      | 32,80    | 0,90   | 2015             |                     |
| Вяленое изделие                                    | 50               | 6,7         | 2,8     | 24,1                                | 151,1          | 0,00   | 0,00  | 7,10   | 0,00   | 0,00                 | 38,50  | 9,10   | 63,10  | 0,40   | 0,30      | 76,40    | 18,00  | 2010             |                     |
| Итого за прием пищи:                               | 425              | 17,1        | 19,2    | 66,6                                | 526,7          | 0,10   | 18,30 | 7,60   | 0,00   | 0,10                 | 105,40 | 59,80  | 178,20 | 2,80   | 1,40      | 788,00   | 50,40  |                  |                     |
| Всего за день:                                     | 540              | 58,8        | 58,8    | 185,2                               | 1 570,5        | 0,70   | 59,80 | 112,10 | 0,40   | 1,80                 | 556,70 | 203,50 | 877,50 | 16,60  | 9,90      | 2 511,10 | 208,10 |                  |                     |

4 день

| Пример пищи, наименование блюда       | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |             |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |          |        | № рецептур |  |
|---------------------------------------|------------------|----------|-------------------------------|----------|-------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|--|
|                                       | Масса порция     | Белки, г |                               | Жиры, г  | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | A, мкг | D, мкг               | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | K, мг    | I, мг  |            |  |
| <b>Завтрак</b>                        |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |          |        |            |  |
| Каша манная молочная жидкая           | 150              | 3,8      | 2,6                           | 17,1     | 112,4       | 0,00   | 0,40  | 10,10  | 0,00                 | 0,10   | 92,80  | 12,40  | 72,50  | 0,30   | 0,40   | 142,50   | 31,60  | 31         |  |
| Ковбейный напиток на молоке           | 180              | 4,5      | 4,5                           | 19,0     | 144,3       | 0,10   | 0,80  | 18,70  | 0,00                 | 0,10   | 163,90 | 21,70  | 121,00 | 0,40   | 0,60   | 240,60   | 14,00  | 379        |  |
| Батон Подорожный                      | 30               | 2,3      | 0,9                           | 15,4     | 70,6        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,60   | 9,00   | 25,50  | 0,60   | 0,20   | 39,30    | 1,10   |            |  |
| Масло сливочное (порциями)            | 8                | 0,1      | 5,8                           | 0,1      | 52,9        | 0,00   | 0,00  | 32,00  | 0,00                 | 0,00   | 1,90   | 0,00   | 2,40   | 0,00   | 0,00   | 1,20     | 0,00   | 14         |  |
| Итого за прием пищи:                  | 368              | 10,7     | 13,8                          | 51,6     | 388,2       | 0,10   | 1,20  | 60,80  | 0,10                 | 0,20   | 265,20 | 44,00  | 221,40 | 1,30   | 1,20   | 475,60   | 46,70  |            |  |
| <b>II Завтрак</b>                     |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |          |        |            |  |
| Фрукт                                 | 135              | 0,5      | 0,5                           | 12,3     | 58,8        | 0,00   | 12,50 | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 20,00  | 10,00  | 13,80  | 2,80   | 0,20   | 347,50   | 2,50   |            |  |
| Итого за прием пищи:                  | 135              | 0,5      | 0,5                           | 12,3     | 58,8        | 0,00   | 12,50 | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 20,00  | 10,00  | 13,80  | 2,80   | 0,20   | 347,50   | 2,50   |            |  |
| <b>Обед</b>                           |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |          |        |            |  |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 170              | 5,0      | 1,5                           | 10,6     | 76,3        | 0,10   | 5,10  | 0,10   | 0,00                 | 0,00   | 15,60  | 15,80  | 37,20  | 0,70   | 0,20   | 361,10   | 35,50  | 97         |  |
| Картофель тушеный с курой             | 200              | 12,0     | 4,5                           | 25,8     | 195,7       | 0,20   | 12,60 | 0,30   | 0,00                 | 0,20   | 37,40  | 43,70  | 144,40 | 2,20   | 1,50   | 946,40   | 74,80  | 24         |  |
| Овощи свежие                          | 15               | 0,1      | 0,0                           | 0,3      | 1,6         | 0,00   | 1,03  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 2,53   | 2,13   | 4,50   | 0,08   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 2015       |  |
| Напиток из шиповника с изюмом         | 150              | 0,5      | 0,1                           | 14,5     | 66,3        | 0,00   | 33,00 | 0,10   | 0,00                 | 0,00   | 15,70  | 5,50   | 9,90   | 0,40   | 0,00   | 66,80    | 0,00   | 388        |  |
| Хлеб ржаной подорожный                | 34               | 2,2      | 0,4                           | 11,4     | 59,2        | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,10   | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40   | 46,20    | 1,90   |            |  |
| Итого за прием пищи:                  | 569              | 19,8     | 6,5                           | 62,6     | 399,1       | 0,40   | 51,73 | 0,50   | 0,00                 | 0,20   | 77,33  | 73,63  | 225,60 | 4,78   | 2,10   | 1 420,50 | 112,20 |            |  |
| <b>Ужин (перед сном)</b>              |                  |          |                               |          |             |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |          |        |            |  |
| Омлет натуральный                     | 100              | 7,7      | 9,4                           | 2,3      | 140,9       | 0,00   | 0,20  | 16,00  | 1,20                 | 0,20   | 74,30  | 10,40  | 116,90 | 1,10   | 0,80   | 142,10   | 49,90  | 210        |  |
| Сыр (порциями)                        | 10               | 2,3      | 3,0                           | 0,0      | 36,4        | 0,00   | 0,10  | 26,00  | 0,00                 | 0,00   | 88,00  | 3,50   | 50,00  | 0,10   | 0,40   | 8,80     | 0,00   | 15         |  |
| Чай с сахаром                         | 150              | 0,1      | 0,0                           | 9,0      | 36,2        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 8,20   | 2,60   | 2,30   | 0,20   | 0,00   | 8,20     | 0,00   | 2015       |  |
| Батон Подорожный                      | 30               | 2,3      | 0,9                           | 15,4     | 70,6        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,60   | 9,00   | 25,50  | 0,60   | 0,20   | 39,30    | 1,10   | 2015       |  |
| Печенье в асс.                        | 18               | 1,0      | 6,2                           | 10,7     | 99,9        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   |            |  |
| Итого за прием пищи:                  | 308              | 13,4     | 19,5                          | 37,4     | 392,0       | 0,00   | 0,30  | 42,00  | 1,20                 | 0,20   | 177,10 | 26,40  | 194,70 | 2,00   | 1,40   | 198,40   | 44,00  |            |  |
| Всего за день:                        | 444              | 40,3     | 40,3                          | 165,9    | 1 238,1     | 0,50   | 65,73 | 103,30 | 1,30                 | 0,60   | 539,63 | 154,03 | 655,50 | 10,88  | 4,90   | 2 390,00 | 205,40 |            |  |

5 день

| Пример пищи, наименование блюда          | Масса порции |         | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |        |        |      |
|------------------------------------------|--------------|---------|------------------|--------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|--------|------|
|                                          | Белки, г     | Жиры, г | Углеводы, г      | В1, мг |                               | С, мг    | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг | Fe, мг | Zn, мг | К, мг  | I, мг |            |                  |        |        |      |
|                                          |              |         |                  |        |                               |          |        |        |        |                      |        |       |        |        |        |       |            |                  |        |        |      |
| Завтрак                                  |              |         |                  |        |                               |          |        |        |        |                      |        |       |        |        |        |       |            |                  |        |        |      |
| Каша "Дружба" молочная жидкая            | 150          | 4,7     | 2,8              | 25,3   | 150,1                         | 0,10     | 0,40   | 9,40   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 88,40  | 26,00  | 104,40 | 0,70  | 0,80       | 158,00           | 31,90  | 38     | 2010 |
| Чай с сахаром                            | 180          | 0,1     | 0,0              | 10,8   | 43,5                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 9,80   | 3,30   | 3,00   | 0,30  | 0,00       | 10,80            | 0,00   | 376    | 2015 |
| Батон гидроовальный                      | 30           | 2,3     | 0,9              | 15,4   | 78,6                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 6,60   | 9,90   | 25,50  | 0,60  | 0,20       | 39,30            | 1,10   |        |      |
| Масло сливочное (порция)                 | 8            | 0,1     | 5,8              | 0,1    | 52,9                          | 0,00     | 0,00   | 32,00  | 0,00   | 1,90                 | 0,00   | 0,00  | 1,90   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 1,20             | 0,00   | 14     | 2015 |
| Итого за прием пищи:                     | 368          | 7,2     | 9,5              | 51,6   | 325,1                         | 0,10     | 0,40   | 41,40  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 106,70 | 39,20  | 135,30 | 1,60  | 1,00       | 209,30           | 33,00  |        |      |
| II Завтрак                               |              |         |                  |        |                               |          |        |        |        |                      |        |       |        |        |        |       |            |                  |        |        |      |
| Молочный вафельный напиток               | 100          | 2,9     | 3,0              | 8,6    | 79,3                          | 0,00     | 0,60   | 12,70  | 0,00   | 0,10                 | 107,70 | 0,00  | 107,70 | 11,80  | 76,00  | 0,10  | 0,40       | 154,10           | 9,50   | тгк    |      |
| Итого за прием пищи:                     | 100          | 2,9     | 3,0              | 8,6    | 79,3                          | 0,00     | 0,60   | 12,70  | 0,00   | 0,10                 | 107,70 | 0,00  | 107,70 | 11,80  | 76,00  | 0,10  | 0,40       | 154,10           | 9,50   |        |      |
| Обед                                     |              |         |                  |        |                               |          |        |        |        |                      |        |       |        |        |        |       |            |                  |        |        |      |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/10       | 3,8     | 2,6              | 12,0   | 88,4                          | 0,10     | 5,80   | 0,10   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 19,10  | 20,40  | 60,00  | 1,00  | 0,70       | 450,40           | 41,60  | 97/105 | 2015 |
| Уши из говядины                          | 30/30        | 9,6     | 6,5              | 2,8    | 116,0                         | 0,00     | 0,80   | 0,20   | 0,00   | 0,10                 | 15,90  | 0,00  | 13,10  | 14,00  | 83,30  | 1,20  | 1,70       | 203,40           | 52,30  | 438    | 2004 |
| Макаронные изделия отварные              | 70           | 2,9     | 1,9              | 18,7   | 106,1                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 4,20   | 0,00  | 6,00   | 7,80   | 0,30   | 0,20  | 37,00      | 28,40            | 309    | 2015   |      |
| Овощи свежие                             | 30           | 0,3     | 0,1              | 1,1    | 7,2                           | 0,00     | 7,50   | 0,10   | 0,00   | 0,00                 | 15,30  | 0,00  | 3,70   | 5,40   | 0,50   | 0,00  | 87,00      | 0,60             | 71     | 2015   |      |
| Напиток из яблок сушеных                 | 150          | 0,2     | 0,0              | 12,8   | 52,4                          | 0,00     | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 15,30  | 0,00  | 3,70   | 5,40   | 0,50   | 0,00  | 45,90      | 0,00             | 348    | 2015   |      |
| Хлеб ржаной гидроовальный                | 34           | 2,2     | 0,4              | 11,4   | 59,2                          | 0,10     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 6,10   | 0,00  | 6,50   | 29,60  | 1,40   | 0,40  | 46,20      | 0,00             | 280    |        |      |
| Итого за прием пищи:                     | 504          | 19,0    | 11,5             | 58,8   | 429,3                         | 0,20     | 14,20  | 6,40   | 0,00   | 0,10                 | 73,70  | 0,00  | 55,90  | 208,00 | 4,90   | 3,10  | 866,40     | 124,80           |        |        |      |
| Ужиный полдник                           |              |         |                  |        |                               |          |        |        |        |                      |        |       |        |        |        |       |            |                  |        |        |      |
| Рыба, тушеная с овощами                  | 50/50        | 9,4     | 5,4              | 3,4    | 104,7                         | 0,10     | 1,50   | 0,40   | 0,00   | 0,10                 | 37,40  | 0,00  | 37,40  | 36,60  | 133,10 | 0,70  | 0,90       | 327,70           | 123,50 | 374    | 2004 |
| Картофельное пюре                        | 120          | 2,7     | 3,8              | 16,7   | 116,7                         | 0,00     | 7,80   | 13,30  | 0,00   | 0,10                 | 40,20  | 0,00  | 70,40  | 22,70  | 70,40  | 0,80  | 0,40       | 576,30           | 47,10  | 128    | 2015 |
| Чай с сахаром                            | 150          | 0,1     | 0,0              | 10,8   | 43,5                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,20   | 0,00  | 2,50   | 8,20   | 0,30   | 0,00  | 8,20       | 0,00             | 376    | 2015   |      |
| Батон гидроовальный                      | 25           | 1,9     | 0,7              | 12,9   | 65,5                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 13,50  | 0,00  | 21,30  | 8,50   | 21,30  | 0,50  | 0,20       | 32,80            | 0,90   |        |      |
| Пирог "Малина"                           | 50           | 2,0     | 7,6              | 19,4   | 156,5                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 13,50  | 0,00  | 4,50   | 21,30  | 0,50   | 0,20  | 0,10       | 21,70            | 0,80   |        |      |
| Итого за прием пищи:                     | 445          | 16,1    | 17,5             | 61,4   | 479,6                         | 0,20     | 9,30   | 15,30  | 0,20   | 0,20                 | 109,40 | 0,00  | 74,40  | 25,50  | 2,40   | 1,60  | 966,70     | 172,30           | тгк    |        |      |
| Всего за день:                           |              | 45,2    | 41,5             | 180,4  | 1 313,3                       | 0,50     | 24,50  | 75,00  | 0,30   | 0,50                 | 397,50 | 0,00  | 181,30 | 672,80 | 9,00   | 6,10  | 2 196,50   | 339,60           |        |        |      |

ООО "Комбинат социального питания"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |       |        | Витамины |        |        | Минеральные вещества |          |           |        |       |           |          |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-------|--------|----------|--------|--------|----------------------|----------|-----------|--------|-------|-----------|----------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг                        | С, мг | А, мкг | Д, мкг   | В2, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг    | Fe, мг    | Zn, мг | К, мг | I, мг     |          |
| Итого за весь период                                                     | 720,0            | 718,4   | 2 636,8     | 20 652,2                      | 6,80  | 553,78 | 1 521,20 | 7,80   | 10,50  | 8 626,08             | 2 666,38 | 11 006,90 | 149,78 | 81,60 | 29 272,90 | 3 629,90 |
| Среднее значение за период                                               | 48,0             | 47,9    | 175,8       | 1 376,8                       | 0,50  | 36,92  | 101,40   | 0,50   | 0,70   | 575,07               | 177,76   | 733,80    | 9,99   | 5,40  | 1 951,50  | 242,00   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14               | 31      | 55          |                               |       |        |          |        |        |                      |          |           |        |       |           |          |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II  | Обед | Ужиный полдник |
|---------------|---------|-----|------|----------------|
| 1-3 лет       | 366     | 115 | 519  | 373            |