

# МЕНЮ

## Сад 12 часов

Утверждено  
Приказ № 105-ОД от 11.12.2025  
Заведующий ГБДОУ № 126  
Крылова Б.И.



| 1 день   | 2 день   | 3 день  | 4 день   | 5 день  | 6 день  | 7 день  | 8 день   | 9 день   | 10 день   |
|--|--|---|--|---|---|---|--|--|---|
| <b>Завтрак</b>   |  |   |  |   |   |   |  |  |   |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30  | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30  | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 30   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30  | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30  |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ 150                  | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 150   | ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ 200   | КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ 150                          | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150                            | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С КУРАГОЙ 150  | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ 150   | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ 200   | КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ 150  | КАША "ДРУЖБА" 150   |
| ЧАЙ С САХАРОМ 180  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200   | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7   | ЧАЙ С МОЛОКОМ 200  | ЧАЙ С САХАРОМ 180   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200                                      | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7  | КАКАО С МОЛОКОМ 180  | КАКАО С МОЛОКОМ 180   |
| БАНАН СВЕЖИЙ 100   | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100  |   | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100                               | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100   | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ 100   | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100   | ГРУША СВЕЖАЯ 100   | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ 100  | МАНДАРИН СВЕЖИЙ 100   |
|  | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 100   |   |  |   |   |   |  |  |   |
| <b>II Завтрак</b>  |  |   |  |   |   |   |  |  |   |
| ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200       | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200                            | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200                                | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 200                                      | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200   | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ 200  | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ 200                       | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ 200   | МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ 200                         |
| <b>Обед</b>  |  |   |  |   |   |   |  |  |   |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ 50                 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50   | САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА) 50       | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 50   | ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) 50                                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 50  | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ 50  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 50   | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 50   | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 50  |
| БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/10/20 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 190/10/1 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/15/5 | БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 175/15/10  | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/10/10 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 180/20                                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ 170/30/1 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 170/15/15 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 180/10/10         | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА 180/8/12 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ 70                               | ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ 220  | ФРИКАДЕЛКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 70/25   | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200                                 | КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70                               | ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ 80  | СУФЛЕ КУРИНОЕ 70  | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) 70   | КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ 70   | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ 70  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ 130                             | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ 180  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130  | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180                         | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 150                       | КАБАЧКИ, ПРИПУЩЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 130  | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ 140  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 130  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150                             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ 180                    | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 200   | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА 180  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10  | КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ 200  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ 180/10                                       |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35                          | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30                           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20                                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 30                                    | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20                         |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25   |  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30  |  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 30   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 15  |
| <b>Полдник</b>   |  |   |  |   |   |   |  |  |   |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 180                                     | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ 70  | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА 70  | РУЛЕТ ИЗ РЫБЫ 70   | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200   | КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70   | САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ 50  | СУФЛЕ РЫБНОЕ 70  | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 40  | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 200   |
| СОУС КЛЮКВЕННЫЙ 30   | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ 150   | ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 135                                | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (КАРТОФЕЛЬ, МОРКОВЬ, РЕПА, КАПУСТА Б/К, БРЮКВА) 130 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ 193/7   | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 140  | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 200  | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ 130                                   | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 200  | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 180                            |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 180                             | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 180   | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА 180            | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ 180   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                           | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА (СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ) 180 | СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ 180                                    | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА 180  | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА 180 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25                         |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 40   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 15  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20   | ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ 60                             | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 60   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 25   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 20  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 20                                    | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ 60                                      |
|  | ПЕЧЕНЬЕ 21   | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ 60   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ 35                                |   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25  |   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ 25   | ПИРОЖОК С ЯБЛОКОМ 60   |   |
|  |  |   |  |   | ПРЯНИКИ 30  |   | БУЛОЧКА РОЗОВАЯ 55   |  |   |

\* Замена сезонного продукта в соответствии с рекомендациями по замене продуктов с учетом пищевой ценности (СП 2.3/2.4.3590-20. Приложение 11)

\* Сок в ассортименте (фруктовый)

## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |               | № рецептуры | Сборник рецептур |        |        |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|--------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг        |             |                  | F, мг  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |                  |        |        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30           | 3,24             | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,20        | 0,20        | 0,00        | 4,40                 | 2,30          | 13,20         | 0,20         | 19,90           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 1      | 2012   |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 205          | 7,20             | 8,30         | 35,00         | 262,40                        | 0,10        | 0,50         | 0,00        | 0,10        | 0,10        | 0,10        | 123,70               | 33,80         | 168,30        | 1,70         | 241,10          | 9,10          | 0,00        | 0,00             | 189    | 2008   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 180/6/7      | 0,12             | 0,00         | 8,52          | 36,00                         | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,70                | 3,10          | 2,80          | 0,30         | 17,10           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 412    | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>428</b>   | <b>10,56</b>     | <b>12,40</b> | <b>50,52</b>  | <b>360,40</b>                 | <b>0,10</b> | <b>1,60</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,30</b> | <b>0,30</b> | <b>0,10</b> | <b>138,80</b>        | <b>39,20</b>  | <b>184,30</b> | <b>2,20</b>  | <b>278,10</b>   | <b>9,10</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |                  |        |        |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ   | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,80         | 66,30                         | 0,00        | 6,00         | 0,00        | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 21,60                | 10,80         | 14,90         | 3,00         | 417,00          | 3,00          | 0,00        | 0,00             | 386    | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,80</b>  | <b>66,30</b>                  | <b>0,00</b> | <b>6,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,90</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>21,60</b>         | <b>10,80</b>  | <b>14,90</b>  | <b>3,00</b>  | <b>417,00</b>   | <b>3,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |                  |        |        |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ  | 50           | 0,38             | 0,00         | 0,88          | 6,50                          | 0,00        | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,40                | 6,30          | 10,80         | 0,30         | 70,50           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | TK№017 |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/10    | 5,00             | 7,70         | 11,00         | 179,00                        | 0,00        | 3,20         | 0,10        | 0,70        | 0,00        | 0,00        | 17,80                | 13,80         | 50,40         | 0,80         | 250,00          | 3,30          | 0,00        | 0,00             | 85     | 2012   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ                              | 150          | 3,00             | 4,80         | 19,50         | 134,30                        | 0,10        | 9,00         | 0,60        | 0,40        | 0,10        | 0,10        | 44,00                | 34,60         | 84,10         | 1,20         | 681,80          | 8,40          | 0,00        | 0,00             | 322    | 2012   |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ   | 80           | 6,10             | 6,40         | 3,30          | 125,00                        | 0,10        | 0,40         | 0,00        | 2,30        | 0,40        | 0,00        | 43,60                | 22,50         | 166,90        | 0,60         | 284,10          | 97,10         | 0,00        | 0,00             | 268    | 2012   |
| НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 180          | 0,12             | 0,12         | 23,60         | 96,84                         | 0,00        | 0,96         | 0,00        | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 10,92                | 3,36          | 2,28          | 0,48         | 63,60           | 0,48          | 0,00        | 0,00             | 693    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71         | 0,84         | 34,07           | 1,34          | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20           | 1,50             | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,39                 | 2,30          | 11,68         | 0,20         | 18,35           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 004    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>725</b>   | <b>17,80</b>     | <b>19,82</b> | <b>79,18</b>  | <b>645,04</b>                 | <b>0,20</b> | <b>14,56</b> | <b>0,70</b> | <b>4,02</b> | <b>0,50</b> | <b>0,10</b> | <b>133,92</b>        | <b>87,20</b>  | <b>345,87</b> | <b>4,42</b>  | <b>1 402,42</b> | <b>110,62</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |                  |        |        |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ   | 200          | 20,00            | 18,50        | 33,50         | 204,00                        | 0,10        | 1,40         | 0,40        | 3,70        | 0,00        | 0,20        | 31,40                | 43,30         | 224,70        | 2,10         | 290,50          | 7,90          | 0,00        | 0,00             | 304    | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71         | 0,84         | 34,07           | 1,34          | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                | 180          | 5,54             | 2,03         | 3,51          | 153,90                        | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 6,60                 | 1,40          | 0,00          | 0,00         | 0,50            | 0,00          | 0,00        | 0,00             | TK№022 |        |
| БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                       | 50           | 7,30             | 2,30         | 29,25         | 144,00                        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 22,60                | 5,40          | 37,60         | 0,20         | 46,10           | 0,80          | 0,00        | 0,00             | 479    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>455</b>   | <b>34,54</b>     | <b>23,03</b> | <b>76,86</b>  | <b>552,90</b>                 | <b>0,10</b> | <b>4,40</b>  | <b>0,40</b> | <b>4,30</b> | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>64,61</b>         | <b>54,44</b>  | <b>282,01</b> | <b>3,14</b>  | <b>371,17</b>   | <b>10,04</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>63,50</b>     | <b>55,85</b> | <b>221,36</b> | <b>1 624,64</b>               | <b>0,40</b> | <b>26,56</b> | <b>1,20</b> | <b>9,52</b> | <b>0,80</b> | <b>0,40</b> | <b>358,93</b>        | <b>191,64</b> | <b>827,08</b> | <b>12,76</b> | <b>2 468,69</b> | <b>132,76</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |               |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |                 |               | № рецептуры | Сборник рецептов |        |        |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|--------|--------|
|   |              | Белок, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг         | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Ма, мг        | Р, мг           | Fe, мг       | К, мг           | l, мкг        |             |                  | F, мг  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |               |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |        |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ   | 30           | 3,39             | 6,90         | 10,00         | 69,00                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 78,20                | 5,10          | 51,70           | 0,30         | 27,20           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 3      | 2012   |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 205          | 5,07             | 8,10         | 27,90         | 205,00                        | 0,00        | 0,50          | 0,00        | 0,20        | 0,10        | 0,10        | 112,20               | 25,60         | 114,80          | 0,40         | 179,80          | 9,60          | 0,00        | 0,00             | 189    | 2006   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ   | 180          | 3,20             | 2,80         | 13,80         | 77,00                         | 0,00        | 0,50          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 97,70                | 12,00         | 68,50           | 0,30         | 142,10          | 8,30          | 0,00        | 0,00             | 413    | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>415</b>   | <b>11,66</b>     | <b>17,80</b> | <b>51,60</b>  | <b>351,00</b>                 | <b>0,00</b> | <b>1,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>268,10</b>        | <b>42,70</b>  | <b>235,00</b>   | <b>1,00</b>  | <b>349,10</b>   | <b>17,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |               |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |        |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ   | 180          | 0,96             | 0,24         | 17,76         | 78,00                         | 0,00        | 4,32          | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 0,12        | 8,16                 | 19,44         | 24,36           | 0,36         | 273,60          | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 442    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>180</b>   | <b>0,96</b>      | <b>0,24</b>  | <b>17,76</b>  | <b>78,00</b>                  | <b>0,00</b> | <b>4,32</b>   | <b>0,12</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,12</b> | <b>8,16</b>          | <b>19,44</b>  | <b>24,36</b>    | <b>0,36</b>  | <b>273,60</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |               |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |        |        |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ  | 50           | 0,50             | 0,13         | 1,90          | 12,00                         | 0,00        | 5,00          | 0,10        | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 6,30                 | 9,00          | 11,70           | 0,50         | 145,00          | 1,00          | 0,00        | 0,00             | TK№014 |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1     | 4,20             | 5,20         | 6,60          | 116,00                        | 0,10        | 6,80          | 0,20        | 1,00        | 0,00        | 0,00        | 24,20                | 23,20         | 72,70           | 1,10         | 471,20          | 5,10          | 0,00        | 0,00             | 82     | 2012   |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ   | 200          | 19,30            | 21,00        | 22,00         | 355,00                        | 0,30        | 18,70         | 7,90        | 2,20        | 0,30        | 2,00        | 35,00                | 37,80         | 402,20          | 8,30         | 483,10          | 12,50         | 0,00        | 0,00             | 294    | 2012   |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА   | 180          | 0,60             | 0,24         | 22,00         | 93,00                         | 0,00        | 72,00         | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 17,20                | 4,40          | 2,80            | 0,50         | 9,80            | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 417    | 2016   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ                                     | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,30        | 0,00        | 0,00        | 2,40                 | 2,60          | 11,80           | 0,50         | 20,40           | 0,80          | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| БАТОН БОГАЩЕННЫЙ  | 20           | 1,50             | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,39                 | 2,30          | 11,68           | 0,20         | 18,35           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 004    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>676</b>   | <b>27,10</b>     | <b>27,29</b> | <b>69,20</b>  | <b>661,40</b>                 | <b>0,40</b> | <b>102,50</b> | <b>8,40</b> | <b>3,70</b> | <b>0,30</b> | <b>2,10</b> | <b>88,49</b>         | <b>79,30</b>  | <b>512,88</b>   | <b>11,10</b> | <b>1 147,85</b> | <b>19,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |               |                               |             |               |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |        |        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 130          | 2,70             | 4,60         | 17,50         | 119,40                        | 0,10        | 9,00          | 0,00        | 0,20        | 0,10        | 0,10        | 32,40                | 25,30         | 73,40           | 1,00         | 660,40          | 7,40          | 0,00        | 0,00             | 335    | 2008   |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ  | 70           | 8,30             | 0,46         | 0,30          | 144,40                        | 0,10        | 0,90          | 0,00        | 0,70        | 0,10        | 0,00        | 41,60                | 21,50         | 144,50          | 0,40         | 273,60          | 88,80         | 0,00        | 0,00             | 246    | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ                                     | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,30        | 0,00        | 0,00        | 2,41                 | 2,60          | 11,83           | 0,50         | 20,44           | 0,80          | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК  | 180          | 0,12             | 0,12         | 21,72         | 88,20                         | 0,00        | 1,44          | 0,00        | 0,24        | 0,00        | 0,00        | 11,28                | 4,08          | 3,60            | 0,72         | 100,80          | 0,72          | 0,00        | 0,00             | 390    | 2018   |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ  | 50           | 4,30             | 0,90         | 25,90         | 130,00                        | 0,10        | 0,10          | 0,00        | 0,30        | 0,00        | 0,00        | 28,60                | 8,40          | 47,60           | 0,40         | 81,00           | 2,40          | 0,00        | 0,00             | 477    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>445</b>   | <b>16,42</b>     | <b>6,20</b>  | <b>71,82</b>  | <b>513,00</b>                 | <b>0,30</b> | <b>11,44</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,74</b> | <b>0,20</b> | <b>0,10</b> | <b>116,29</b>        | <b>61,88</b>  | <b>280,93</b>   | <b>3,02</b>  | <b>1 136,44</b> | <b>100,12</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>58,14</b>     | <b>51,53</b> | <b>210,28</b> | <b>1 803,40</b>               | <b>0,70</b> | <b>119,26</b> | <b>8,52</b> | <b>5,64</b> | <b>0,60</b> | <b>2,52</b> | <b>501,04</b>        | <b>203,32</b> | <b>1 053,17</b> | <b>15,48</b> | <b>2 906,99</b> | <b>137,42</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |        |        |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мкг      | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг           | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг       |             |                  | F, мг  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |        |        |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 30           | 1,40             | 2,10         | 15,80         | 68,00                         | 0,00        | 1,80         | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 5,20                 | 3,30          | 11,50           | 0,30         | 30,60           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 2      | 2012   |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                  | 50           | 1,50             | 2,70         | 3,00          | 40,50                         | 0,10        | 2,20         | 0,00        | 1,70         | 0,00        | 0,00        | 9,70                 | 9,40          | 27,20           | 0,30         | 51,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 10     | 2012   |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ   | 150          | 15,40            | 21,00        | 2,90          | 149,00                        | 0,10        | 0,20         | 0,30        | 5,30         | 2,50        | 0,50        | 100,80               | 17,10         | 228,70          | 2,60         | 222,60          | 26,80        | 0,00        | 0,00             | 214    | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180          | 2,80             | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 98,30       | 14,30                | 72,50         | 0,30            | 142,80       | 8,10            | 0,00         | 0,00        | 414              | 2016   |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>410</b>   | <b>21,10</b>     | <b>28,20</b> | <b>34,40</b>  | <b>341,50</b>                 | <b>0,20</b> | <b>4,70</b>  | <b>0,30</b> | <b>7,10</b>  | <b>2,50</b> | <b>0,60</b> | <b>214,00</b>        | <b>44,10</b>  | <b>339,90</b>   | <b>3,50</b>  | <b>447,00</b>   | <b>34,90</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |        |        |
| ГРУША СВЕЖАЯ  | 150          | 0,60             | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 25,70                | 16,20         | 21,60           | 2,70         | 232,50          | 1,50         | 0,00        | 0,00             | 386    | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>0,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,50</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>25,70</b>         | <b>16,20</b>  | <b>21,60</b>    | <b>2,70</b>  | <b>232,50</b>   | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |        |        |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ   | 50           | 0,40             | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | 0,00        | 2,00         | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 0,00        | 10,40                | 6,30          | 18,90           | 0,50         | 70,50           | 1,50         | 0,00        | 0,00             | TK№015 |        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1      | 5,50             | 8,20         | 7,40          | 115,00                        | 0,00        | 8,70         | 0,20        | 1,50         | 0,00        | 0,00        | 34,60                | 15,40         | 31,60           | 0,70         | 223,30          | 3,10         | 0,00        | 0,00             | 87     | 2012   |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 130          | 7,20             | 5,90         | 33,00         | 240,00                        | 0,20        | 0,00         | 0,00        | 4,10         | 0,00        | 0,10        | 15,80                | 108,90        | 161,60          | 3,80         | 228,80          | 2,00         | 0,00        | 0,00             | 181    | 2008   |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 70/70        | 9,10             | 11,30        | 14,90         | 196,80                        | 0,10        | 1,00         | 0,50        | 0,80         | 0,10        | 0,10        | 26,90                | 30,40         | 191,20          | 2,80         | 440,60          | 9,80         | 0,00        | 0,00             | 277    | 2012   |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ  | 180/15       | 0,12             | 0,00         | 6,20          | 33,60                         | 0,00        | 0,20         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10,20                | 3,70          | 3,30            | 0,30         | 21,60           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 392    | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,30         | 0,00        | 0,00        | 2,40                 | 2,60          | 11,80           | 0,50         | 20,40           | 0,80         | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 15           | 1,10             | 0,50         | 7,70          | 39,30                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,54                 | 1,73          | 8,76            | 0,15         | 13,76           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 004    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>751</b>   | <b>24,42</b>     | <b>26,02</b> | <b>78,90</b>  | <b>662,70</b>                 | <b>0,30</b> | <b>11,90</b> | <b>0,70</b> | <b>6,80</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>102,84</b>        | <b>168,03</b> | <b>427,16</b>   | <b>8,75</b>  | <b>1 018,96</b> | <b>17,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |        |        |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 200          | 8,95             | 10,23        | 18,95         | 175,31                        | 0,00        | 20,00        | 0,00        | 0,71         | 0,23        | 0,12        | 66,83                | 35,53         | 167,20          | 2,71         | 482,41          | 10,36        | 0,00        | 0,00             | 306    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71           | 0,84         | 34,07           | 1,34         | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 180          | 0,12             | 0,01         | 16,92         | 64,80                         | 0,00        | 2,28         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 13,08                | 3,24          | 2,76            | 0,12         | 24,36           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 436    | 2008   |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 15           | 1,10             | 0,50         | 7,70          | 39,30                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 2,54                 | 1,73          | 8,76            | 0,15         | 13,76           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 004    |        |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                              | 100          | 2,80             | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | 0,00        | 0,30         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 102,00      | 11,20                | 76,00         | 0,00            | 146,00       | 0,00            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 005    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                   | <b>520</b>   | <b>14,67</b>     | <b>13,44</b> | <b>58,67</b>  | <b>386,91</b>                 | <b>0,00</b> | <b>22,58</b> | <b>0,00</b> | <b>1,21</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,22</b> | <b>188,46</b>        | <b>56,04</b>  | <b>274,43</b>   | <b>3,82</b>  | <b>700,80</b>   | <b>11,70</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Всего за день:</b>   |              | <b>60,78</b>     | <b>68,16</b> | <b>187,47</b> | <b>1 461,61</b>               | <b>0,50</b> | <b>42,18</b> | <b>1,00</b> | <b>15,61</b> | <b>2,83</b> | <b>1,02</b> | <b>531,00</b>        | <b>285,37</b> | <b>1 063,09</b> | <b>18,77</b> | <b>2 399,06</b> | <b>65,30</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |                 |               | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белок, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мг       | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг           | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг        |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30           | 3,24             | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,20        | 0,20        | 0,00        | 4,40                 | 2,30          | 13,20           | 0,20         | 19,90           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 1     | 2012   |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 205          | 6,00             | 8,00         | 27,00         | 203,00                        | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,90        | 0,10        | 0,10        | 111,10               | 16,50         | 94,60           | 0,40         | 182,90          | 8,60          | 0,00        | 0,00             | 189   | 2008   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180          | 3,60             | 3,20         | 15,60         | 107,00                        | 0,00        | 0,60         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 118,30               | 22,20         | 93,30           | 0,60         | 197,20          | 9,90          | 0,00        | 0,00             | 416   | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>415</b>   | <b>13,04</b>     | <b>15,30</b> | <b>49,60</b>  | <b>372,00</b>                 | <b>0,00</b> | <b>1,10</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,10</b> | <b>0,30</b> | <b>0,20</b> | <b>233,80</b>        | <b>41,00</b>  | <b>201,10</b>   | <b>1,20</b>  | <b>400,00</b>   | <b>18,70</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>II Завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 180          | 0,96             | 0,24         | 17,80         | 78,00                         | 0,00        | 1,20         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 9,50                 | 5,40          | 9,50            | 1,90         | 180,00          | 1,50          | 0,00        | 0,00             | 442   | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>180</b>   | <b>0,96</b>      | <b>0,24</b>  | <b>17,80</b>  | <b>78,00</b>                  | <b>0,00</b> | <b>1,20</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>9,50</b>          | <b>5,40</b>   | <b>9,50</b>     | <b>1,90</b>  | <b>180,00</b>   | <b>1,50</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 50           | 0,80             | 7,60         | 6,00          | 98,00                         | 0,00        | 3,90         | 0,00        | 3,30        | 0,00        | 0,00        | 10,70                | 9,00          | 21,60           | 0,50         | 229,60          | 1,90          | 0,00        | 0,00             | 43    | 2008   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 5,80             | 8,30         | 10,30         | 141,00                        | 0,00        | 5,10         | 0,20        | 1,40        | 0,00        | 0,00        | 32,60                | 19,20         | 56,90           | 1,20         | 282,20          | 5,10          | 0,00        | 0,00             | 57    | 2012   |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ               | 150          | 2,50             | 2,00         | 9,80          | 67,00                         | 0,00        | 5,90         | 1,10        | 0,40        | 0,00        | 0,00        | 51,50                | 26,40         | 50,60           | 0,80         | 185,90          | 4,80          | 0,00        | 0,00             | 129   | 2008   |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 80           | 10,10            | 5,30         | 20,10         | 165,00                        | 0,00        | 0,27         | 0,00        | 0,80        | 0,13        | 0,00        | 44,29                | 19,29         | 137,66          | 0,53         | 239,53          | 76,61         | 0,00        | 0,00             | 269   | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,90         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71           | 0,84         | 34,07           | 1,34          | 0,00        | 0,00             | 003   |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180/6        | 0,00             | 0,00         | 8,40          | 34,00                         | 0,00        | 0,93         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,23        | 110,00               | 93,59         | 172,62          | 17,23        | 578,04          | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 392   | 2012   |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,80         | 66,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 4,24                 | 2,88          | 14,60           | 0,25         | 22,94           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 004   |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>731</b>   | <b>22,58</b>     | <b>24,16</b> | <b>78,10</b>  | <b>620,00</b>                 | <b>0,00</b> | <b>16,10</b> | <b>1,30</b> | <b>6,40</b> | <b>0,13</b> | <b>0,23</b> | <b>257,34</b>        | <b>174,70</b> | <b>473,88</b>   | <b>21,35</b> | <b>1 572,28</b> | <b>89,75</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |               |             |                  |       |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 130          | 23,01            | 11,93        | 20,93         | 283,30                        | 0,00        | 0,20         | 0,10        | 1,70        | 0,00        | 0,20        | 181,00               | 29,10         | 240,50          | 0,90         | 170,60          | 0,50          | 0,00        | 0,00             | 224   | 2008   |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                   | 200          | 6,00             | 4,00         | 9,80          | 98,90                         | 0,10        | 1,10         | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 0,20        | 214,20               | 23,50         | 151,20          | 0,20         | 308,60          | 18,80         | 0,00        | 0,00             | 434   | 2008   |
| ПЕЧЕНЬЕ  | 30           | 2,28             | 3,00         | 26,00         | 111,00                        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,23                 | 3,62          | 16,28           | 0,34         | 22,11           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 018   |        |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 100          | 0,80             | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 0,10        | 15,20        | 0,00        | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 31,50                | 9,90          | 15,30           | 0,10         | 155,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 006   |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>460</b>   | <b>32,09</b>     | <b>19,03</b> | <b>64,23</b>  | <b>531,20</b>                 | <b>0,20</b> | <b>16,50</b> | <b>0,20</b> | <b>1,90</b> | <b>0,00</b> | <b>0,40</b> | <b>431,93</b>        | <b>66,12</b>  | <b>423,28</b>   | <b>1,54</b>  | <b>654,31</b>   | <b>19,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>68,67</b>     | <b>68,72</b> | <b>209,73</b> | <b>1 801,20</b>               | <b>0,20</b> | <b>34,90</b> | <b>1,60</b> | <b>9,40</b> | <b>0,43</b> | <b>0,83</b> | <b>932,57</b>        | <b>287,22</b> | <b>1 107,57</b> | <b>25,99</b> | <b>2 806,59</b> | <b>128,35</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |       |        |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |        |        |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       |             |                  | І, мг  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 40           | 2,30             | 3,90         | 9,70          | 92,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 116,50               | 7,20          | 74,70         | 0,50         | 36,20           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 3      | 2012   |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200          | 6,20             | 10,00        | 26,80         | 209,00                        | 0,10        | 0,80         | 0,00        | 0,40        | 0,10        | 0,10        | 159,20               | 29,10         | 143,70        | 0,60         | 251,30          | 14,10        | 0,00        | 0,00             | 190    | 2008   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 180          | 3,20             | 2,80         | 13,60         | 77,00                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 97,70                | 12,00         | 68,50         | 0,30         | 142,10          | 6,30         | 0,00        | 0,00             | 413    | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>420</b>   | <b>11,70</b>     | <b>16,70</b> | <b>50,10</b>  | <b>378,00</b>                 | <b>0,10</b> | <b>1,30</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,40</b> | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>373,40</b>        | <b>48,30</b>  | <b>285,90</b> | <b>1,40</b>  | <b>429,60</b>   | <b>22,40</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>II Завтрак</b>                               |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |        |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                    | 150          | 0,60             | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 25,70                | 16,20         | 21,60         | 2,70         | 232,50          | 1,50         | 0,00        | 0,00             | 386    | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>0,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,50</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>25,70</b>         | <b>16,20</b>  | <b>21,60</b>  | <b>2,70</b>  | <b>232,50</b>   | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 50           | 0,80             | 2,90         | 1,50          | 45,60                         | 0,00        | 0,13         | 0,00        | 1,25        | 0,00        | 0,00        | 1,00                 | 0,63          | 1,13          | 0,00         | 8,63            | 0,25         | 0,00        | 0,00             | 33     | 2012   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ        | 200/20       | 4,50             | 2,40         | 12,50         | 92,00                         | 0,10        | 6,00         | 0,20        | 0,90        | 0,00        | 0,00        | 21,40                | 23,00         | 76,20         | 1,30         | 486,00          | 5,70         | 0,00        | 0,00             | 84     | 2012   |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                  | 200          | 8,40             | 12,00        | 13,20         | 269,00                        | 0,30        | 11,90        | 0,00        | 1,60        | 0,20        | 0,20        | 25,30                | 51,30         | 234,10        | 3,80         | 1 180,30        | 14,60        | 0,00        | 0,00             | 291    | 2012   |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                  | 50           | 1,00             | 2,00         | 3,00          | 37,30                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 13,00                | 1,75          | 9,50          | 0,00         | 18,25           | 1,25         | 0,00        | 0,00             | 354    | 2012   |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                | 180          | 0,36             | 0,00         | 6,96          | 102,00                        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,56                 | 1,68          | 0,00          | 0,00         | 0,84            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 044    |        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71         | 0,84         | 34,07           | 1,34         | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 4,24                 | 2,88          | 14,60         | 0,25         | 22,94           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 004    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>750</b>   | <b>18,64</b>     | <b>20,25</b> | <b>60,76</b>  | <b>662,90</b>                 | <b>0,40</b> | <b>18,03</b> | <b>0,20</b> | <b>4,25</b> | <b>0,20</b> | <b>0,20</b> | <b>76,51</b>         | <b>85,58</b>  | <b>357,24</b> | <b>6,19</b>  | <b>1 731,03</b> | <b>23,14</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |        |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                  | 50           | 0,60             | 0,10         | 1,90          | 12,00                         | 0,00        | 5,00         | 0,10        | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 6,30                 | 9,00          | 11,70         | 0,50         | 145,00          | 1,00         | 0,00        | 0,00             | ТК№014 |        |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                    | 150          | 5,30             | 5,40         | 26,90         | 242,00                        | 0,10        | 0,10         | 0,00        | 1,70        | 0,00        | 0,00        | 34,30                | 8,80          | 51,10         | 0,70         | 86,60           | 2,90         | 0,00        | 0,00             | 208    | 2012   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                   | 180/6/7      | 0,12             | 0,00         | 8,52          | 36,00                         | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,70                | 3,10          | 2,80          | 0,30         | 17,10           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 412    | 2016   |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                             | 70           | 2,40             | 11,30        | 48,00         | 227,50                        | 0,10        | 0,00         | 0,10        | 0,10        | 0,00        | 0,10        | 42,10                | 10,60         | 76,70         | 0,60         | 80,00           | 1,60         | 0,00        | 0,00             | 249    | 2014   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>463</b>   | <b>8,42</b>      | <b>19,80</b> | <b>87,32</b>  | <b>517,50</b>                 | <b>0,20</b> | <b>6,20</b>  | <b>0,10</b> | <b>2,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>83,40</b>         | <b>31,50</b>  | <b>144,30</b> | <b>2,10</b>  | <b>328,70</b>   | <b>5,50</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>39,38</b>     | <b>57,25</b> | <b>213,68</b> | <b>1 628,90</b>               | <b>0,70</b> | <b>28,53</b> | <b>0,30</b> | <b>7,15</b> | <b>0,30</b> | <b>0,50</b> | <b>568,01</b>        | <b>181,58</b> | <b>810,04</b> | <b>12,38</b> | <b>2 721,83</b> | <b>52,54</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |              |                 | № рецептуры   | Сборник рецептов |             |        |      |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|------------------|-------------|--------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг        | K, мг        | I, мкг          |               |                  | F, мг       | Se, мг |      |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |               |              |                 |               |                  |             |        |      |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                     | 30           | 1,40             | 2,10         | 15,80         | 68,00                         | 0,00        | 1,80         | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 5,20          | 3,30          | 11,50         | 0,30         | 30,60           | 0,00          | 0,00             | 0,00        | 2      | 2012 |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205          | 7,20             | 8,30         | 35,00         | 226,40                        | 0,20        | 0,50         | 0,00        | 1,10        | 0,10        | 0,10        | 0,10                 | 115,30        | 40,70         | 153,30        | 1,20         | 226,20          | 10,50         | 0,00             | 0,00        | 199    | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ             | 180          | 2,80             | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 0,10                 | 98,30         | 14,30         | 72,50         | 0,30         | 142,80          | 8,10          | 0,00             | 0,00        | 414    | 2016 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>416</b>   | <b>11,40</b>     | <b>12,80</b> | <b>63,50</b>  | <b>378,40</b>                 | <b>0,20</b> | <b>2,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>1,20</b> | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>0,20</b>          | <b>218,80</b> | <b>58,30</b>  | <b>237,30</b> | <b>1,80</b>  | <b>399,60</b>   | <b>18,60</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b> |        |      |
| <b>II Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |               |              |                 |               |                  |             |        |      |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 180          | 0,96             | 0,24         | 17,76         | 78,00                         | 0,00        | 4,32         | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 0,12        | 0,12                 | 8,16          | 19,44         | 24,36         | 0,36         | 273,60          | 0,00          | 0,00             | 0,00        | 442    | 2008 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>180</b>   | <b>0,96</b>      | <b>0,24</b>  | <b>17,76</b>  | <b>78,00</b>                  | <b>0,00</b> | <b>4,32</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,12</b> | <b>0,12</b>          | <b>8,16</b>   | <b>19,44</b>  | <b>24,36</b>  | <b>0,36</b>  | <b>273,60</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b> |        |      |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |               |              |                 |               |                  |             |        |      |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                          | 50           | 0,40             | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | 0,00        | 2,00         | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 10,40         | 6,30          | 18,90         | 0,50         | 70,50           | 1,50          | 0,00             | 0,00        | TK№015 |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ  | 200/10       | 3,60             | 4,50         | 20,00         | 147,00                        | 0,10        | 3,10         | 0,20        | 2,70        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 28,70         | 23,90         | 61,50         | 1,50         | 326,70          | 3,00          | 0,00             | 0,00        | 81     | 2012 |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                 | 130          | 1,84             | 0,10         | 8,50          | 75,20                         | 0,00        | 8,53         | 0,65        | 0,43        | 0,11        | 0,00        | 0,00                 | 54,43         | 24,05         | 63,94         | 0,97         | 313,42          | 5,62          | 0,00             | 0,00        | 338    | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ            | 80           | 8,50             | 16,10        | 7,90          | 181,30                        | 0,10        | 0,20         | 0,00        | 0,00        | 0,20        | 0,00        | 0,00                 | 21,40         | 18,70         | 135,00        | 0,60         | 226,70          | 82,60         | 0,00             | 0,00        | 263    | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                        | 180          | 0,12             | 0,12         | 22,68         | 105,36                        | 0,00        | 1,08         | 0,00        | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 13,80         | 3,72          | 7,68          | 0,80         | 76,92           | 0,60          | 0,00             | 0,00        | 032    |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 4,01          | 4,34          | 19,71         | 0,84         | 34,07           | 1,34          | 0,00             | 0,00        | 003    |      |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,68             | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 4,24          | 2,86          | 14,60         | 0,25         | 22,94           | 0,00          | 0,00             | 0,00        | 004    |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>700</b>   | <b>18,04</b>     | <b>21,77</b> | <b>83,88</b>  | <b>612,86</b>                 | <b>0,20</b> | <b>14,91</b> | <b>0,85</b> | <b>4,75</b> | <b>0,31</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>          | <b>136,98</b> | <b>84,79</b>  | <b>321,33</b> | <b>5,26</b>  | <b>1 071,25</b> | <b>94,66</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b> |        |      |
| <b>Полдник</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |               |              |                 |               |                  |             |        |      |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ           | 150          | 2,90             | 2,50         | 19,60         | 99,30                         | 0,10        | 9,20         | 0,60        | 0,40        | 0,00        | 0,10        | 0,10                 | 43,10         | 33,90         | 83,50         | 1,30         | 686,10          | 8,30          | 0,00             | 0,00        | 125    | 2008 |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)    | 70           | 12,50            | 12,60        | 10,20         | 104,00                        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,47        | 0,12        | 0,12        | 0,12                 | 12,87         | 18,60         | 119,93        | 1,99         | 228,03          | 4,21          | 0,00             | 0,00        | 282    | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 15           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,30        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 2,41          | 2,60          | 11,83         | 0,50         | 20,44           | 0,80          | 0,00             | 0,00        | 003    |      |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ             | 180          | 5,54             | 2,03         | 3,51          | 153,90                        | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 6,60          | 1,40          | 0,00          | 0,00         | 0,50            | 0,00          | 0,00             | 0,00        | TK№022 |      |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 50           | 3,80             | 7,10         | 24,80         | 103,00                        | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,70        | 0,00        | 0,00        | 0,00                 | 9,40          | 5,90          | 32,10         | 0,40         | 48,30           | 0,80          | 0,00             | 0,00        | 464    | 2008 |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ       | 100          | 2,80             | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | 0,00        | 0,30         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,10                 | 102,00        | 11,20         | 76,00         | 0,00         | 146,00          | 0,00          | 0,00             | 0,00        | 005    |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>565</b>   | <b>29,24</b>     | <b>26,93</b> | <b>73,21</b>  | <b>587,70</b>                 | <b>0,20</b> | <b>12,50</b> | <b>0,60</b> | <b>1,87</b> | <b>0,12</b> | <b>0,32</b> | <b>0,32</b>          | <b>176,38</b> | <b>73,60</b>  | <b>323,36</b> | <b>4,19</b>  | <b>1 129,37</b> | <b>14,11</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b> |        |      |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>69,64</b>     | <b>61,74</b> | <b>238,36</b> | <b>1 636,96</b>               | <b>0,60</b> | <b>34,53</b> | <b>1,57</b> | <b>7,82</b> | <b>0,53</b> | <b>0,64</b> | <b>0,64</b>          | <b>540,32</b> | <b>236,13</b> | <b>906,35</b> | <b>11,61</b> | <b>2 873,82</b> | <b>127,37</b> | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b> |        |      |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |                 |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |        |        |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг           | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       |             |                  | F, мг  | So, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |        |        |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ  | 30           | 3,39             | 6,90         | 10,00         | 69,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 78,20                | 5,10          | 51,70           | 0,30         | 27,20           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 3      | 2012   |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                    | 205          | 6,00             | 8,00         | 27,00         | 203,00                        | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,90        | 0,10        | 0,10        | 111,10               | 16,50         | 94,60           | 0,40         | 182,90          | 8,80         | 0,00        | 0,00             | 189    | 2008   |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ  | 190          | 3,20             | 2,80         | 13,60         | 77,00                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 97,70                | 12,00         | 66,50           | 0,30         | 142,10          | 8,30         | 0,00        | 0,00             | 413    | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>415</b>   | <b>12,59</b>     | <b>17,70</b> | <b>50,60</b>  | <b>349,00</b>                 | <b>0,00</b> | <b>1,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,90</b> | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>287,00</b>        | <b>33,60</b>  | <b>214,80</b>   | <b>1,00</b>  | <b>352,20</b>   | <b>17,10</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |        |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ  | 180          | 0,96             | 0,24         | 17,80         | 78,00                         | 0,00        | 2,40         | 0,30        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 27,00                | 13,50         | 24,30           | 0,30         | 367,50          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 442    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>180</b>   | <b>0,96</b>      | <b>0,24</b>  | <b>17,80</b>  | <b>78,00</b>                  | <b>0,00</b> | <b>2,40</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,10</b> | <b>27,00</b>         | <b>13,50</b>  | <b>24,30</b>    | <b>0,30</b>  | <b>367,50</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |        |        |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ  | 50           | 0,40             | 0,00         | 1,30          | 7,00                          | 0,00        | 2,00         | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 10,40                | 6,30          | 18,90           | 0,50         | 70,50           | 1,50         | 0,00        | 0,00             | ТЮ№015 |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ    | 200/10/5     | 6,00             | 4,40         | 16,00         | 159,90                        | 0,10        | 6,60         | 0,20        | 0,70        | 0,00        | 0,00        | 24,90                | 22,00         | 67,40           | 1,00         | 463,00          | 5,30         | 0,00        | 0,00             | 77     | 2012   |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)                               | 150          | 2,40             | 6,90         | 13,40         | 125,10                        | 0,10        | 3,80         | 0,00        | 0,10        | 0,10        | 0,00        | 17,20                | 11,50         | 34,50           | 0,50         | 290,00          | 3,50         | 0,00        | 0,00             | 344    | 2012   |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                              | 80           | 17,92            | 7,84         | 7,20          | 172,80                        | 0,20        | 12,90        | 5,80        | 1,50        | 0,30        | 1,40        | 22,20                | 20,30         | 253,80          | 5,50         | 341,20          | 6,90         | 0,00        | 0,00             | 34     | 2012   |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА НА ПЛОДОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ | 180          | 0,00             | 0,00         | 18,00         | 88,40                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,44                | 1,80          | 3,84            | 0,00         | 0,72            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 046    |        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 30           | 2,04             | 0,24         | 12,72         | 61,20                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60        | 0,00        | 0,00        | 4,81                 | 5,21          | 23,65           | 1,01         | 40,88           | 1,61         | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ  | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,88         | 65,90                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 4,24                 | 2,88          | 14,80           | 0,25         | 22,94           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 004    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>730</b>   | <b>30,64</b>     | <b>20,13</b> | <b>81,60</b>  | <b>660,30</b>                 | <b>0,40</b> | <b>25,30</b> | <b>6,00</b> | <b>3,00</b> | <b>0,40</b> | <b>1,40</b> | <b>94,19</b>         | <b>69,99</b>  | <b>416,69</b>   | <b>8,76</b>  | <b>1 229,24</b> | <b>20,21</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |                 |              |                 |              |             |                  |        |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                     | 100          | 17,70            | 6,00         | 16,10         | 221,00                        | 0,00        | 0,20         | 0,10        | 1,40        | 0,10        | 0,20        | 140,40               | 22,70         | 189,40          | 0,80         | 134,90          | 0,90         | 0,00        | 0,00             | 224    | 2008   |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                                  | 50           | 0,90             | 2,30         | 6,50          | 39,00                         | 0,00        | 0,10         | 0,00        | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 28,70                | 3,60          | 20,40           | 0,00         | 39,80           | 2,30         | 0,00        | 0,00             | 367    | 2008   |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ   | 200          | 6,00             | 4,00         | 9,90          | 96,90                         | 0,10        | 1,10         | 0,10        | 0,00        | 0,00        | 0,20        | 214,20               | 23,50         | 151,20          | 0,20         | 306,60          | 18,90        | 0,00        | 0,00             | 434    | 2008   |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ   | 60           | 4,40             | 7,10         | 28,60         | 132,00                        | 0,08        | 0,00         | 0,08        | 0,45        | 0,15        | 0,00        | 9,90                 | 6,53          | 36,83           | 0,38         | 57,38           | 0,68         | 0,00        | 0,00             | 467    | 2008   |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ  | 100          | 0,80             | 0,20         | 7,50          | 38,00                         | 0,10        | 15,20        | 0,00        | 0,20        | 0,00        | 0,00        | 31,50                | 9,90          | 15,30           | 0,10         | 155,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 006    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                              | <b>510</b>   | <b>29,80</b>     | <b>22,60</b> | <b>68,70</b>  | <b>628,90</b>                 | <b>0,28</b> | <b>16,60</b> | <b>0,28</b> | <b>2,15</b> | <b>0,25</b> | <b>0,40</b> | <b>424,70</b>        | <b>66,23</b>  | <b>413,13</b>   | <b>1,48</b>  | <b>693,68</b>   | <b>22,78</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Всего за день:</b>                                    |              | <b>73,99</b>     | <b>60,67</b> | <b>218,60</b> | <b>1 616,20</b>               | <b>0,68</b> | <b>45,30</b> | <b>6,68</b> | <b>6,05</b> | <b>0,75</b> | <b>2,10</b> | <b>832,89</b>        | <b>183,32</b> | <b>1 068,92</b> | <b>11,54</b> | <b>2 642,62</b> | <b>60,09</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       | Р, мг       |             |                  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                              | 30           | 3,24             | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,20         | 0,20        | 0,00        | 4,40                 | 2,30          | 13,20         | 0,20         | 19,90           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 1                | 2012   |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                               | 150          | 15,40            | 21,00        | 2,90          | 149,00                        | 0,10        | 0,20         | 0,30        | 5,30         | 2,50        | 0,50        | 100,80               | 17,10         | 228,70        | 2,60         | 222,60          | 26,80        | 0,00        | 0,00        | 214              | 2008   |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО    | 50           | 1,50             | 2,70         | 3,00          | 40,50                         | 0,10        | 2,20         | 0,00        | 1,70         | 0,00        | 0,00        | 9,70                 | 9,40          | 27,20         | 0,30         | 51,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10               | 2012   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180          | 3,80             | 3,20         | 15,60         | 107,00                        | 0,00        | 0,60         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,10        | 118,30               | 22,20         | 93,30         | 0,60         | 197,20          | 9,90         | 0,00        | 0,00        | 416              | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>410</b>   | <b>23,94</b>     | <b>31,00</b> | <b>28,50</b>  | <b>358,50</b>                 | <b>0,20</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,40</b> | <b>7,20</b>  | <b>2,70</b> | <b>0,60</b> | <b>233,20</b>        | <b>51,00</b>  | <b>362,40</b> | <b>3,70</b>  | <b>490,70</b>   | <b>36,70</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>II Завтрак</b>                               |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |        |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                    | 150          | 0,60             | 0,50         | 15,50         | 70,50                         | 0,00        | 3,00         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 25,70                | 16,20         | 21,60         | 2,70         | 232,50          | 1,50         | 0,00        | 0,00        | 386              | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,50</b>  | <b>15,50</b>  | <b>70,50</b>                  | <b>0,00</b> | <b>3,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,50</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>25,70</b>         | <b>16,20</b>  | <b>21,60</b>  | <b>2,70</b>  | <b>232,50</b>   | <b>1,50</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ МОРКВИ И ЯБЛОК                         | 50           | 0,43             | 0,05         | 3,94          | 41,30                         | 0,00        | 1,10         | 0,40        | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 12,20                | 8,60          | 12,20         | 0,60         | 91,30           | 1,50         | 0,00        | 0,00        | 40               | 2012   |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 5,50             | 4,50         | 4,00          | 185,00                        | 0,10        | 4,40         | 0,20        | 1,70         | 0,00        | 0,00        | 24,00                | 20,20         | 70,40         | 1,10         | 385,50          | 4,80         | 0,00        | 0,00        | 76               | 2012   |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 150          | 2,40             | 5,60         | 15,60         | 121,80                        | 0,00        | 6,60         | 0,00        | 0,30         | 0,10        | 0,10        | 55,20                | 32,40         | 64,30         | 2,10         | 471,90          | 11,40        | 0,00        | 0,00        | 324              | 2012   |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                      | 70           | 13,10            | 2,75         | 10,90         | 120,20                        | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 2,00         | 0,00        | 0,10        | 32,30                | 18,30         | 120,60        | 1,30         | 162,20          | 4,70         | 0,00        | 0,00        | 305              | 2012   |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                 | 180          | 0,36             | 0,00         | 6,96          | 102,00                        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 7,56                 | 1,68          | 0,00          | 0,00         | 0,84            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 401              | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71         | 0,84         | 34,07           | 1,34         | 0,00        | 0,00        | 003              |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                               | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,90         | 66,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 4,24                 | 2,88          | 14,60         | 0,25         | 22,94           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 004              |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>716</b>   | <b>25,37</b>     | <b>13,85</b> | <b>64,90</b>  | <b>667,30</b>                 | <b>0,10</b> | <b>12,60</b> | <b>0,60</b> | <b>5,50</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>139,51</b>        | <b>68,40</b>  | <b>301,81</b> | <b>6,19</b>  | <b>1 168,75</b> | <b>23,54</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |              |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |             |                  |        |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40           | 4,90             | 4,50         | 0,30          | 60,90                         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,80         | 0,90        | 0,20        | 19,80                | 4,30          | 69,10         | 0,80         | 66,00           | 8,00         | 0,00        | 0,00        | 213              | 2008   |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ            | 150          | 2,20             | 2,00         | 9,80          | 88,00                         | 0,00        | 5,90         | 1,10        | 0,40         | 0,00        | 0,00        | 51,50                | 26,40         | 50,60         | 0,80         | 185,90          | 4,80         | 0,00        | 0,00        | 129              | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71         | 0,84         | 34,07           | 1,34         | 0,00        | 0,00        | 003              |        |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                  | 180/15       | 0,09             | 0,04         | 8,20          | 34,10                         | 0,00        | 0,20         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 10,20                | 3,70          | 3,30          | 0,30         | 21,90           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 392              | 2012   |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 50           | 3,80             | 5,00         | 43,20         | 223,00                        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 5,23                 | 3,62          | 16,28         | 0,34         | 22,11           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 018              |        |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                | 100          | 2,90             | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | 0,00        | 0,30         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,10        | 102,00               | 11,20         | 76,00         | 0,00         | 146,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 005              |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>560</b>   | <b>15,49</b>     | <b>14,24</b> | <b>76,60</b>  | <b>613,50</b>                 | <b>0,00</b> | <b>6,40</b>  | <b>1,20</b> | <b>1,70</b>  | <b>0,90</b> | <b>0,30</b> | <b>192,74</b>        | <b>53,56</b>  | <b>234,99</b> | <b>3,18</b>  | <b>465,68</b>   | <b>14,14</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>65,40</b>     | <b>69,69</b> | <b>185,50</b> | <b>1 609,80</b>               | <b>0,30</b> | <b>25,00</b> | <b>2,20</b> | <b>14,90</b> | <b>3,70</b> | <b>1,10</b> | <b>581,15</b>        | <b>209,16</b> | <b>920,80</b> | <b>15,77</b> | <b>2 357,63</b> | <b>75,88</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |        |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |               | № рецептуры | Сборник рецептов |        |        |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|------------------|--------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг        |             |                  | F, мг  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |                  |        |        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30           | 3,24             | 4,10         | 7,00          | 62,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,10        | 0,20        | 0,20        | 0,00        | 4,40                 | 2,30          | 13,20         | 0,20         | 19,90           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 1      | 2012   |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 205          | 6,70             | 9,70         | 24,40         | 211,00                        | 0,10        | 0,50         | 0,00        | 1,10        | 0,10        | 0,10        | 124,30               | 46,70         | 162,50        | 1,20         | 248,10          | 11,00         | 0,00        | 0,00             | 189    | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 180          | 2,80             | 2,40         | 12,70         | 84,00                         | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 98,30                | 14,30         | 72,50         | 0,30         | 142,80          | 8,10          | 0,00        | 0,00             | 414    | 2016   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>416</b>   | <b>12,74</b>     | <b>16,20</b> | <b>44,10</b>  | <b>357,00</b>                 | <b>0,10</b> | <b>1,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>1,30</b> | <b>0,30</b> | <b>0,20</b> | <b>227,00</b>        | <b>63,30</b>  | <b>248,20</b> | <b>1,70</b>  | <b>410,80</b>   | <b>19,10</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>II Завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |                  |        |        |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 100          | 1,50             | 0,50         | 21,00         | 96,00                         | 0,07        | 4,02         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,07        | 7,24                 | 37,99         | 25,33         | 0,54         | 349,74          | 0,00          | 0,00        | 0,00             | TKM009 |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>100</b>   | <b>1,50</b>      | <b>0,50</b>  | <b>21,00</b>  | <b>96,00</b>                  | <b>0,07</b> | <b>4,02</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,07</b> | <b>7,24</b>          | <b>37,99</b>  | <b>25,33</b>  | <b>0,54</b>  | <b>349,74</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |                  |        |        |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                                     | 50           | 0,38             | 0,00         | 0,88          | 6,50                          | 0,00        | 1,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,40                | 6,30          | 10,80         | 0,30         | 70,50           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | TKM017 |        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 5,60             | 8,30         | 10,30         | 126,00                        | 0,00        | 5,10         | 0,20        | 1,40        | 0,00        | 0,00        | 32,60                | 19,20         | 58,90         | 1,20         | 282,20          | 5,10          | 0,00        | 0,00             | 57     | 2012   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 150          | 3,20             | 5,00         | 21,30         | 147,00                        | 0,20        | 10,30        | 0,00        | 0,20        | 0,10        | 0,10        | 36,50                | 29,20         | 84,40         | 1,20         | 761,40          | 8,50          | 0,00        | 0,00             | 335    | 2008   |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 80           | 14,70            | 0,50         | 0,00          | 165,00                        | 0,10        | 0,60         | 0,10        | 0,90        | 0,00        | 0,10        | 25,00                | 28,70         | 193,80        | 0,50         | 354,70          | 136,40        | 0,00        | 0,00             | 228    | 2008   |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 20           | 0,30             | 1,00         | 1,20          | 14,80                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,20                 | 0,70          | 3,80          | 0,00         | 7,30            | 0,50          | 0,00        | 0,00             | 354    | 2012   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7      | 0,12             | 0,00         | 8,52          | 36,00                         | 0,00        | 1,10         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,70                | 3,10          | 2,80          | 0,30         | 17,10           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 412    | 2016   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71         | 0,84         | 34,07           | 1,34          | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20           | 1,50             | 0,60         | 10,30         | 52,40                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 3,39                 | 2,30          | 11,68         | 0,20         | 16,35           | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 004    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>753</b>   | <b>27,50</b>     | <b>15,80</b> | <b>63,10</b>  | <b>698,70</b>                 | <b>0,30</b> | <b>18,10</b> | <b>0,30</b> | <b>3,00</b> | <b>0,10</b> | <b>0,20</b> | <b>127,80</b>        | <b>93,84</b>  | <b>383,89</b> | <b>4,54</b>  | <b>1 545,62</b> | <b>151,84</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |                  |        |        |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 180          | 6,06             | 9,22         | 17,07         | 157,84                        | 0,00        | 16,02        | 0,00        | 0,64        | 0,21        | 0,11        | 60,21                | 32,01         | 150,63        | 2,44         | 434,60          | 9,33          | 0,00        | 0,00             | 306    | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15           | 1,00             | 0,12         | 6,40          | 31,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,30        | 0,00        | 0,00        | 2,41                 | 2,60          | 11,83         | 0,50         | 20,44           | 0,80          | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ                           | 180          | 0,12             | 0,12         | 21,72         | 88,20                         | 0,00        | 0,72         | 0,00        | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 12,48                | 5,28          | 5,16          | 0,60         | 56,52           | 0,36          | 0,00        | 0,00             | 390    | 2016   |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЬИ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                 | 75           | 3,50             | 9,00         | 36,30         | 201,00                        | 0,10        | 5,60         | 0,00        | 0,80        | 0,10        | 0,00        | 25,60                | 11,00         | 45,20         | 0,80         | 110,80          | 2,00          | 0,00        | 0,00             | 451    | 2008   |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ                   | 100          | 2,80             | 2,50         | 4,50          | 56,50                         | 0,00        | 0,30         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,10        | 102,00               | 11,20         | 76,00         | 0,00         | 146,00          | 0,00          | 0,00        | 0,00             | 005    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>650</b>   | <b>16,48</b>     | <b>20,96</b> | <b>85,99</b>  | <b>534,64</b>                 | <b>0,10</b> | <b>24,64</b> | <b>0,00</b> | <b>1,86</b> | <b>0,31</b> | <b>0,21</b> | <b>202,70</b>        | <b>62,09</b>  | <b>268,82</b> | <b>4,34</b>  | <b>768,36</b>   | <b>12,49</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Всего за день:</b>                              |              | <b>57,22</b>     | <b>53,28</b> | <b>214,13</b> | <b>1 686,34</b>               | <b>0,57</b> | <b>47,76</b> | <b>0,40</b> | <b>6,16</b> | <b>0,71</b> | <b>0,68</b> | <b>564,74</b>        | <b>257,22</b> | <b>946,24</b> | <b>11,12</b> | <b>3 074,52</b> | <b>183,43</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |

## 10 день

| Приним пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептур |        |        |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|--------|
|  |              | Белок, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       |             |                  | F, мг  | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |        |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                     | 40           | 1,90             | 2,80         | 21,10         | 80,70                         | 0,00        | 2,40         | 0,00        | 0,10        | 0,10        | 0,00        | 6,90                 | 4,20          | 14,70         | 0,30         | 40,20           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 2      | 2012   |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205          | 5,10             | 6,80         | 27,80         | 232,00                        | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,20        | 0,10        | 0,10        | 112,20               | 25,60         | 114,60        | 0,40         | 179,60          | 9,60         | 0,00        | 0,00             | 189    | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180/6        | 0,00             | 0,00         | 8,40          | 34,00                         | 0,00        | 0,93         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,23        | 110,00               | 93,59         | 172,62        | 17,23        | 578,04          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 392    | 2012   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>431</b>   | <b>7,00</b>      | <b>9,60</b>  | <b>57,40</b>  | <b>356,70</b>                 | <b>0,00</b> | <b>3,83</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,30</b> | <b>0,20</b> | <b>0,33</b> | <b>229,10</b>        | <b>123,39</b> | <b>302,12</b> | <b>17,93</b> | <b>798,04</b>   | <b>9,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>II Завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 180          | 0,96             | 0,24         | 17,76         | 78,00                         | 0,00        | 4,32         | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 0,12        | 8,16                 | 19,44         | 24,36         | 0,36         | 273,60          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 442    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>180</b>   | <b>0,96</b>      | <b>0,24</b>  | <b>17,76</b>  | <b>78,00</b>                  | <b>0,00</b> | <b>4,32</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,12</b> | <b>8,16</b>          | <b>19,44</b>  | <b>24,36</b>  | <b>0,36</b>  | <b>273,60</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Обед</b>                            |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 50           | 0,80             | 2,90         | 4,00          | 45,60                         | 0,00        | 0,13         | 0,00        | 1,25        | 0,00        | 0,00        | 1,00                 | 0,63          | 1,13          | 0,00         | 8,63            | 0,25         | 0,00        | 0,00             | 33     | 2012   |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ      | 200/10/5     | 5,70             | 7,50         | 13,10         | 121,20                        | 0,10        | 5,30         | 0,00        | 1,90        | 0,00        | 0,00        | 26,40                | 19,80         | 67,40         | 1,00         | 435,30          | 5,30         | 0,00        | 0,00             | 73     | 2012   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 150          | 4,00             | 3,40         | 19,40         | 121,60                        | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 1,10        | 0,00        | 0,00        | 12,20                | 7,50          | 40,80         | 0,90         | 62,90           | 0,80         | 0,00        | 0,00             | 205    | 2012   |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ                          | 70           | 10,40            | 4,00         | 9,30          | 135,30                        | 0,00        | 0,50         | 0,00        | 0,50        | 0,30        | 0,20        | 29,60                | 11,40         | 107,50        | 1,00         | 137,60          | 6,70         | 0,00        | 0,00             | 310    | 2012   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУЩ                  | 180          | 0,12             | 0,12         | 21,72         | 88,20                         | 0,00        | 0,72         | 0,00        | 0,12        | 0,00        | 0,00        | 12,48                | 5,28          | 5,16          | 0,60         | 56,52           | 0,36         | 0,00        | 0,00             | 390    | 2016   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25           | 1,70             | 0,20         | 10,60         | 51,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,50        | 0,00        | 0,00        | 4,01                 | 4,34          | 19,71         | 0,84         | 34,07           | 1,34         | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,88             | 0,75         | 12,80         | 66,00                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 4,24                 | 2,88          | 14,60         | 0,25         | 22,94           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 004    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>715</b>   | <b>24,80</b>     | <b>18,87</b> | <b>91,82</b>  | <b>628,10</b>                 | <b>0,20</b> | <b>6,65</b>  | <b>0,00</b> | <b>5,37</b> | <b>0,30</b> | <b>0,20</b> | <b>89,93</b>         | <b>51,83</b>  | <b>256,30</b> | <b>4,59</b>  | <b>757,86</b>   | <b>14,75</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Полдник</b>                         |              |                  |              |               |                               |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |        |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                          | 40           | 0,30             | 0,00         | 1,00          | 5,60                          | 0,00        | 1,60         | 0,00        | 0,08        | 0,00        | 0,00        | 8,32                 | 5,04          | 15,12         | 0,40         | 56,40           | 1,20         | 0,00        | 0,00             | ТК№015 |        |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 150          | 17,50            | 16,50        | 16,90         | 216,30                        | 0,20        | 8,60         | 0,00        | 0,60        | 0,00        | 0,20        | 20,40                | 37,50         | 187,90        | 2,60         | 877,00          | 11,60        | 0,00        | 0,00             | 276    | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 30           | 2,04             | 0,24         | 12,72         | 61,20                         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,60        | 0,00        | 0,00        | 4,81                 | 5,21          | 23,66         | 1,01         | 40,88           | 1,61         | 0,00        | 0,00             | 003    |        |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                       | 180          | 0,36             | 0,00         | 6,96          | 102,00                        | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,56                 | 1,88          | 0,00          | 0,00         | 0,84            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 044    |        |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                     | 50           | 3,80             | 7,10         | 24,80         | 169,30                        | 0,10        | 0,00         | 0,00        | 0,70        | 0,00        | 0,00        | 9,40                 | 5,90          | 32,10         | 0,40         | 48,30           | 0,80         | 0,00        | 0,00             | 464    | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>            | <b>450</b>   | <b>24,80</b>     | <b>23,84</b> | <b>62,38</b>  | <b>664,40</b>                 | <b>0,30</b> | <b>10,20</b> | <b>0,00</b> | <b>1,98</b> | <b>0,00</b> | <b>0,20</b> | <b>50,49</b>         | <b>55,33</b>  | <b>258,77</b> | <b>4,61</b>  | <b>1 023,42</b> | <b>15,21</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |
| <b>Всего за день:</b>                  |              | <b>66,56</b>     | <b>62,66</b> | <b>228,66</b> | <b>1 618,20</b>               | <b>0,50</b> | <b>25,00</b> | <b>0,12</b> | <b>7,65</b> | <b>0,50</b> | <b>0,65</b> | <b>377,68</b>        | <b>249,99</b> | <b>841,55</b> | <b>27,49</b> | <b>2 853,02</b> | <b>39,56</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |        |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |          |       |        |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг    | Fe, мг | K, мг     | I, мкг   | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период   | 601,27           | 579,32  | 2 127,72    | 15 987,25                     | 5,15     | 429,02 | 23,49 | 89,90 | 11,15  | 10,64  | 5 799,33             | 2 284,95 | 9 544,81 | 162,92 | 27 104,77 | 1 003,70 | 0,00  | 0,00   |
| Среднее значение за период   | 60,13            | 57,93   | 212,77      | 1 598,73                      | 0,52     | 42,90  | 2,35  | 8,99  | 1,12   | 1,06   | 579,93               | 228,50   | 954,48   | 16,29  | 2 710,48  | 100,37   | 0,00  | 0,00   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.0             | 32.6    | 52.4        |                               |          |        |       |       |        |        |                      |          |          |        |           |          |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 12 часов  | 417     | 160        | 725  | 498     |