



Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

| Применение пищи, наименование блюда          | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал |                               | Витамины    |             |               |             |             |               | Минеральные вещества |               |              |             |                 |               | № рецептур  | Оборудование |             |             |
|--|------------------|-------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|
|  | Белок, г         | Жиры, г     | Углевод, г                    | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг      | С, мг       | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг      | Св, мг        | Мg, мг               | Р, мг         | Fe, мг       | Zn, мг      | К, мг           | Na, мг        |             |              | Ca, мг      | Se, мг      |
| <b>Завтрак</b>                               |                  |             |                               |                               |             |             |               |             |             |               |                      |               |              |             |                 |               |             |              |             |             |
| Каша "Прудица" молочная жидкая               | 5,6              | 3,3         | 30,3                          | 100,2                         | 0,10        | 0,50        | 11,20         | 0,00        | 0,10        | 105,90        | 31,10                | 125,00        | 0,70         | 0,90        | 189,50          | 37,40         | 0,00        | 0,00         | 36          | 2010        |
| Чай с молоком                                | 3,4              | 3,4         | 12,4                          | 102,0                         | 0,00        | 0,60        | 14,60         | 0,00        | 0,10        | 129,90        | 16,40                | 91,10         | 0,50         | 0,50        | 190,00          | 10,90         | 0,00        | 0,00         | 378         | 2015        |
| Батон "Юрриславинский"                       | 2,3              | 0,9         | 15,4                          | 73,6                          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 6,60          | 9,90                 | 25,30         | 0,60         | 0,20        | 39,30           | 1,10          | 0,00        | 0,00         | 14          | 2015        |
| Масло сливочное (порция)                     | 0,1              | 7,3         | 0,1                           | 66,1                          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,20        | 0,00        | 2,40          | 0,00                 | 3,00          | 0,00         | 0,00        | 1,50            | 0,00          | 0,00        | 0,00         |             |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>11,4</b>      | <b>14,5</b> | <b>55,2</b>                   | <b>425,9</b>                  | <b>0,10</b> | <b>1,10</b> | <b>65,80</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,20</b> | <b>244,80</b> | <b>57,40</b>         | <b>244,60</b> | <b>1,80</b>  | <b>1,60</b> | <b>420,30</b>   | <b>49,40</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>389</b>  | <b>2015</b> |
| <b>II Завтрак</b>                            |                  |             |                               |                               |             |             |               |             |             |               |                      |               |              |             |                 |               |             |              |             |             |
| Сок фруктовый                                | 0,0              | 0,0         | 18,2                          | 79,2                          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00            | 0,00          | 0,00        | 0,00         |             |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>0,0</b>       | <b>0,0</b>  | <b>18,2</b>                   | <b>79,2</b>                   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>          | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>     | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>102</b>  | <b>2015</b> |
| <b>Обед</b>                                  |                  |             |                               |                               |             |             |               |             |             |               |                      |               |              |             |                 |               |             |              |             |             |
| Суп картофельный с борщами (порюком луценым) | 4,2              | 3,4         | 13,9                          | 104,2                         | 0,10        | 3,40        | 0,20          | 0,00        | 0,00        | 26,70         | 23,60                | 56,30         | 1,50         | 0,70        | 337,30          | 47,10         | 0,00        | 0,00         |             |             |
| Биточек из мяса птицы                        | 9,6              | 11,1        | 10,1                          | 188,1                         | 0,10        | 0,60        | 9,60          | 0,00        | 0,10        | 13,00         | 18,00                | 102,10        | 1,30         | 0,10        | 37,60           | 16,60         | 0,00        | 0,00         |             |             |
| Макаронная запеканка отварная                | 5,4              | 3,5         | 34,7                          | 196,6                         | 0,10        | 0,00        | 11,00         | 0,00        | 0,00        | 24,30         | 9,90                 | 40,40         | 0,90         | 0,30        | 62,00           | 52,70         | 0,00        | 0,00         |             |             |
| Напиток из смеси сухофруктов                 | 0,5              | 0,1         | 16,1                          | 67,9                          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 7,40          | 1,60                 | 0,00          | 0,00         | 0,00        | 0,70            | 0,00          | 0,00        | 0,00         |             |             |
| Хлеб ржаной бородинский                      | 3,0              | 0,5         | 15,0                          | 78,3                          | 0,10        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 8,10          | 8,60                 | 39,20         | 1,80         | 0,50        | 61,20           | 2,50          | 0,00        | 0,00         |             |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>22,7</b>      | <b>16,6</b> | <b>89,8</b>                   | <b>634,9</b>                  | <b>0,40</b> | <b>4,00</b> | <b>21,00</b>  | <b>0,10</b> | <b>0,10</b> | <b>81,50</b>  | <b>61,60</b>         | <b>238,00</b> | <b>5,50</b>  | <b>1,60</b> | <b>498,00</b>   | <b>119,90</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>376</b>  | <b>2015</b> |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |                  |             |                               |                               |             |             |               |             |             |               |                      |               |              |             |                 |               |             |              |             |             |
| Омлет натуральный                            | 12,3             | 15,2        | 3,7                           | 225,1                         | 0,10        | 0,40        | 25,60         | 2,00        | 0,40        | 116,60        | 16,60                | 196,90        | 1,90         | 1,30        | 227,30          | 67,90         | 0,00        | 0,00         |             |             |
| Сыр (порционный)                             | 2,6              | 2,6         | 0,0                           | 34,4                          | 0,00        | 0,10        | 28,00         | 0,00        | 0,00        | 100,00        | 5,00                 | 61,00         | 0,10         | 0,40        | 9,50            | 0,00          | 0,00        | 0,00         |             |             |
| Батон "Юрриславинский"                       | 1,9              | 0,7         | 12,9                          | 65,5                          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 5,50          | 8,30                 | 21,30         | 0,50         | 0,20        | 32,80           | 9,90          | 0,00        | 0,00         |             |             |
| Чай с сахаром                                | 0,1              | 0,0         | 5,4                           | 21,9                          | 0,00        | 0,00        | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 9,50          | 3,10                 | 2,70          | 0,30         | 0,00        | 0,70            | 0,00          | 0,00        | 0,00         |             |             |
| Булочка "Воспуща" (с начинкой)               | 4,1              | 3,0         | 32,0                          | 174,7                         | 0,00        | 0,00        | 7,00          | 0,10        | 0,00        | 27,30         | 12,00                | 56,00         | 0,60         | 0,20        | 201,80          | 9,90          | 0,00        | 0,00         |             |             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>21,0</b>      | <b>21,6</b> | <b>54,0</b>                   | <b>521,6</b>                  | <b>0,10</b> | <b>0,50</b> | <b>55,60</b>  | <b>2,10</b> | <b>0,40</b> | <b>261,10</b> | <b>45,00</b>         | <b>327,90</b> | <b>3,60</b>  | <b>2,10</b> | <b>481,10</b>   | <b>78,60</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>376</b>  | <b>2015</b> |
| <b>Всего за день:</b>                        | <b>55,1</b>      | <b>55,0</b> | <b>220,2</b>                  | <b>1 662,6</b>                | <b>0,60</b> | <b>5,60</b> | <b>142,40</b> | <b>2,40</b> | <b>0,70</b> | <b>597,40</b> | <b>164,00</b>        | <b>810,50</b> | <b>10,90</b> | <b>5,30</b> | <b>1 400,40</b> | <b>246,90</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>  | <b>1400</b> | <b>2015</b> |

2 день

| Приним пищи, наименование блюда                    | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность |              | Витамины       |             |              |               |             | Минеральные вещества |               |               |                 |              |             |                 | № Сборник рецептур |             |             |          |      |
|--|------------------|-------------|-------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------|--------------|-------------|-----------------|--------------------|-------------|-------------|----------|------|
|  | Масса порции     | Жиры, г     | Углевода, г             | ккал         | В1, мг         | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг        | В2, мкг     | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг          | Zn, мг       | K, мг       | I, мг           |                    | F, мг       | Se, мг      |          |      |
|  |                  |             |                         |              |                |             |              |               |             |                      |               |               |                 |              |             |                 |                    |             |             | Балкж, г | ккал |
| <b>Завтрак</b>                                     |                  |             |                         |              |                |             |              |               |             |                      |               |               |                 |              |             |                 |                    |             |             |          |      |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная размаз | 180              | 4.9         | 3.9                     | 19.0         | 138.3          | 0.10        | 0.50         | 12.10         | 0.00        | 0.10                 | 116.50        | 33.00         | 126.20          | 6.70         | 1.60        | 207.00          | 36.20              | 0.00        | 0.00        | 34       | 2010 |
| Кофейный напиток на молоке                         | 180              | 4.5         | 4.5                     | 15.4         | 129.9          | 0.10        | 0.80         | 18.70         | 0.00        | 0.10                 | 163.90        | 21.70         | 121.00          | 0.40         | 0.60        | 240.50          | 14.00              | 0.00        | 0.00        | 379      | 2015 |
| Батон подорожаный                                  | 30               | 2.3         | 0.9                     | 15.4         | 78.6           | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00                 | 6.60          | 9.90          | 25.50           | 0.60         | 0.20        | 99.30           | 1.10               | 0.00        | 0.00        | 209      | 2015 |
| Яйцо вареное                                       | 40               | 4.8         | 4.0                     | 0.3          | 62.8           | 0.00        | 0.00         | 0.10          | 0.90        | 0.10                 | 18.70         | 3.90          | 61.40           | 0.90         | 0.40        | 56.00           | 0.00               | 0.00        | 0.00        |          |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>430</b>       | <b>16.5</b> | <b>13.3</b>             | <b>50.1</b>  | <b>409.6</b>   | <b>0.20</b> | <b>1.30</b>  | <b>30.90</b>  | <b>0.90</b> | <b>0.30</b>          | <b>305.60</b> | <b>68.40</b>  | <b>334.10</b>   | <b>2.50</b>  | <b>2.20</b> | <b>542.80</b>   | <b>61.30</b>       | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |          |      |
| <b>II Завтрак</b>                                  |                  |             |                         |              |                |             |              |               |             |                      |               |               |                 |              |             |                 |                    |             |             |          |      |
| Кисломолочный напиток                              | 180              | 5.2         | 5.8                     | 7.2          | 106.2          | 0.10        | 1.30         | 36.00         | 0.00        | 0.30                 | 216.00        | 25.20         | 171.00          | 0.20         | 0.00        | 0.00            | 0.00               | 0.00        | 0.00        | 386      | 2015 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>180</b>       | <b>5.2</b>  | <b>5.8</b>              | <b>7.2</b>   | <b>106.2</b>   | <b>0.10</b> | <b>1.30</b>  | <b>36.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.30</b>          | <b>216.00</b> | <b>25.20</b>  | <b>171.00</b>   | <b>0.20</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>     | <b>0.00</b>        | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |          |      |
| <b>Обед</b>  |                  |             |                         |              |                |             |              |               |             |                      |               |               |                 |              |             |                 |                    |             |             |          |      |
| Борщ с картофелем и курой                          | 180/10           | 3.4         | 4.7                     | 10.2         | 105.7          | 0.00        | 4.80         | 3.40          | 0.00        | 0.00                 | 29.20         | 20.50         | 55.10           | 1.10         | 0.30        | 319.90          | 44.30              | 0.00        | 0.00        | 82       | 2011 |
| Супле рыбное                                       | 90               | 15.6        | 9.8                     | 1.2          | 172.5          | 0.10        | 0.70         | 24.20         | 0.80        | 0.20                 | 64.10         | 39.10         | 209.60          | 1.10         | 1.30        | 935.20          | 143.20             | 0.00        | 0.00        | 400      | 2004 |
| Картофельное пюре                                  | 150              | 3.3         | 4.8                     | 20.9         | 146.2          | 0.10        | 9.60         | 16.80         | 0.10        | 0.20                 | 50.20         | 29.60         | 68.10           | 1.10         | 0.50        | 721.00          | 96.90              | 0.00        | 0.00        | 128      | 2015 |
| Салати натуральные свежие                          | 50               | 0.3         | 0.6                     | 1.0          | 5.3            | 0.00        | 3.45         | 0.00          | 0.00        | 0.00                 | 8.47          | 7.18          | 15.09           | 0.28         | 0.00        | 0.00            | 0.00               | 0.00        | 0.00        | 71       | 2011 |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)                 | 180              | 0.2         | 0.0                     | 10.8         | 45.3           | 0.00        | 0.10         | 0.00          | 0.00        | 0.00                 | 18.20         | 4.50          | 6.50            | 0.50         | 0.00        | 56.30           | 0.00               | 0.00        | 0.00        | 349      | 2015 |
| Хлеб ржаной подорожаный                            | 45               | 3.0         | 0.5                     | 15.0         | 78.3           | 0.10        | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00                 | 8.10          | 9.60          | 39.20           | 1.80         | 0.50        | 61.20           | 2.50               | 0.00        | 0.00        |          |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>705</b>       | <b>25.8</b> | <b>19.8</b>             | <b>69.2</b>  | <b>553.3</b>   | <b>0.30</b> | <b>18.65</b> | <b>44.40</b>  | <b>0.90</b> | <b>0.40</b>          | <b>178.27</b> | <b>108.48</b> | <b>413.59</b>   | <b>5.89</b>  | <b>2.60</b> | <b>1.552</b>    | <b>248.90</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |          |      |
| <b>Углотенный полдник</b>                          |                  |             |                         |              |                |             |              |               |             |                      |               |               |                 |              |             |                 |                    |             |             |          |      |
| Запеканка из творога с морковью                    | 170              | 21.9        | 10.3                    | 25.5         | 301.8          | 0.00        | 0.90         | 26.10         | 0.20        | 0.10                 | 183.40        | 34.00         | 227.60          | 1.00         | 0.70        | 235.00          | 42.30              | 0.00        | 0.00        | 224      | 2011 |
| Суп с свеклой и картофелем                         | 30               | 0.4         | 2.4                     | 1.8          | 33.7           | 0.00        | 0.00         | 10.10         | 0.00        | 0.00                 | 10.20         | 1.30          | 7.00            | 0.00         | 0.00        | 14.80           | 1.10               | 0.00        | 0.00        | 330/тк   | 2015 |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный          | 200              | 0.0         | 0.0                     | 24.5         | 98.1           | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00                 | 12.30         | 2.00          | 5.60            | 0.00         | 0.00        | 0.00            | 0.00               | 0.00        | 0.00        |          |      |
| Батон подорожаный                                  | 50               | 2.3         | 0.9                     | 15.4         | 78.6           | 0.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00                 | 6.60          | 9.90          | 25.50           | 0.60         | 0.20        | 99.30           | 1.10               | 0.00        | 0.00        |          |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>430</b>       | <b>24.6</b> | <b>13.6</b>             | <b>67.2</b>  | <b>512.2</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.90</b>  | <b>36.20</b>  | <b>0.20</b> | <b>0.10</b>          | <b>212.50</b> | <b>47.20</b>  | <b>265.70</b>   | <b>1.60</b>  | <b>0.90</b> | <b>289.80</b>   | <b>44.50</b>       | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |          |      |
| <b>Всего за день:</b>                              |                  | <b>72.1</b> | <b>52.6</b>             | <b>183.7</b> | <b>1.891.3</b> | <b>0.60</b> | <b>22.15</b> | <b>147.50</b> | <b>2.90</b> | <b>1.10</b>          | <b>912.37</b> | <b>249.26</b> | <b>1.194.38</b> | <b>10.18</b> | <b>5.70</b> | <b>2.365.20</b> | <b>352.70</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |          |      |

Итого за прием пищи: 705

Итого за прием пищи: 430

Итого за прием пищи: 430

Итого за прием пищи: 430

Итого за прием пищи: 430

Итого за прием пищи: 430



3 день

Приним пищи, наименование блюда

| Приним пищи, наименование блюда       | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал |            | Витамины |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |         | № рецептур | Сборник рецептур |       |        |      |
|---------------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|---------|------------|------------------|-------|--------|------|
|                                       | Белки, г         |         | Углевод, г                    |            | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мг  | В2, мг | Са, мг | Мг, мг               | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг | К, мг | I, мг   |            |                  | F, мг | So, мг |      |
|                                       | Жиры, г          | Жирн, г | Углевод, г                    | Углевод, г |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |       |         |            |                  |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                        |                  |         |                               |            |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |       |         |            |                  |       |        |      |
| Каша пшеничная молочная жидкая        | 180              | 4.7     | 2.9                           | 20.0       | 131.9    | 0.10  | 0.50  | 11.60  | 0.00   | 0.10   | 110.60               | 21.30  | 112.80 | 0.80   | 0.40  | 183.70  | 36.70      | 0.00             | 0.00  | 35     | 2010 |
| Каша овсяная молочная жидкая          | 180              | 4.9     | 4.8                           | 14.1       | 130.2    | 0.10  | 0.80  | 18.70  | 0.00   | 0.10   | 164.10               | 26.30  | 128.30 | 0.70   | 0.80  | 288.90  | 14.00      | 0.00             | 0.00  | 382    | 2015 |
| Каша овсяная молочная жидкая с маслом | 30               | 2.3     | 0.9                           | 15.4       | 78.6     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 0.20  | 39.30   | 1.10       | 0.00             | 0.00  | 14     | 2015 |
| Батон йодированный                    | 10               | 0.1     | 7.3                           | 0.1        | 66.1     | 0.00  | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 0.00  | 1.50    | 0.00       | 0.00             | 0.00  | 15     | 2015 |
| Масло сливочное (порция)              | 10               | 2.6     | 2.6                           | 0.0        | 34.4     | 0.00  | 0.10  | 23.00  | 0.00   | 0.00   | 100.00               | 5.00   | 61.00  | 0.10   | 0.40  | 9.50    | 0.00       | 0.00             | 0.00  | 15     | 2015 |
| Сыр (порция)                          | 410              | 14.6    | 18.5                          | 49.6       | 441.2    | 0.20  | 1.40  | 93.30  | 0.20   | 0.20   | 383.70               | 64.50  | 330.60 | 2.20   | 1.80  | 502.80  | 51.80      | 0.00             | 0.00  |        |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           |                  |         |                               |            |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |       |         |            |                  |       |        |      |
| Молоко кипяченое                      | 180              | 5.2     | 5.4                           | 8.1        | 114.1    | 0.10  | 1.00  | 22.80  | 0.00   | 0.20   | 193.90               | 21.30  | 136.90 | 0.20   | 0.80  | 277.50  | 17.10      | 0.00             | 0.00  | 385    | 2015 |
| Итого за прием пищи:                  | 180              | 5.2     | 5.4                           | 8.1        | 114.1    | 0.10  | 1.00  | 22.80  | 0.00   | 0.20   | 193.90               | 21.30  | 136.90 | 0.20   | 0.80  | 277.50  | 17.10      | 0.00             | 0.00  |        |      |
| <b>Обед</b>                           |                  |         |                               |            |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |       |         |            |                  |       |        |      |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205              | 6.1     | 1.7                           | 12.6       | 90.7     | 0.10  | 6.10  | 0.20   | 0.00   | 0.10   | 18.10                | 19.10  | 44.80  | 0.80   | 0.40  | 433.40  | 44.10      | 0.00             | 0.00  | 97     | 2015 |
| Тертая капуста с соусом               | 50/50            | 6.3     | 14.6                          | 10.5       | 158.0    | 0.20  | 0.80  | 14.70  | 0.00   | 1.00   | 18.60                | 15.70  | 77.70  | 0.60   | 0.20  | 0.00    | 66.90      | 0.00             | 0.00  | 450    | 2003 |
| Рис с овощами                         | 180              | 3.7     | 4.6                           | 37.5       | 211.9    | 0.00  | 0.80  | 15.80  | 0.10   | 0.00   | 21.50                | 27.70  | 76.80  | 0.70   | 0.80  | 81.90   | 41.40      | 0.00             | 0.00  | 348    | 2015 |
| Компот из плодов или ягод сушеных     | 45               | 3.0     | 0.5                           | 15.0       | 78.3     | 0.10  | 6.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 20.40                | 8.40   | 20.90  | 0.50   | 0.00  | 150.10  | 0.00       | 0.00             | 0.00  |        |      |
| Хлеб ржаной йодированный              | 650              | 19.5    | 21.5                          | 92.8       | 611.0    | 0.40  | 7.50  | 30.70  | 0.10   | 1.10   | 88.70                | 79.50  | 259.40 | 4.60   | 1.90  | 726.60  | 156.90     | 0.00             | 0.00  |        |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           |                  |         |                               |            |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |        |       |         |            |                  |       |        |      |
| Жаркое по-домашнему                   | 200              | 7.8     | 18.2                          | 25.1       | 310.6    | 0.20  | 12.10 | 0.30   | 0.00   | 0.10   | 34.00                | 37.00  | 91.40  | 1.60   | 0.80  | 849.20  | 88.30      | 0.00             | 0.00  | TK     |      |
| Батон йодированный                    | 25               | 1.9     | 0.7                           | 12.9       | 65.5     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 5.50                 | 6.30   | 21.30  | 0.50   | 0.20  | 32.80   | 0.80       | 0.00             | 0.00  | 378    | 2015 |
| Чай с сахаром                         | 180              | 0.1     | 0.0                           | 5.4        | 21.9     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 9.50                 | 3.10   | 2.70   | 0.30   | 0.00  | 9.70    | 0.00       | 0.00             | 0.00  | 740    | 2004 |
| Шлепки наливные с ягодами             | 455              | 15.9    | 21.8                          | 67.9       | 551.3    | 0.30  | 12.10 | 7.20   | 0.30   | 0.10   | 104.80               | 56.60  | 185.10 | 3.20   | 1.60  | 954.70  | 110.70     | 0.00             | 0.00  |        |      |
| Итого за прием пищи:                  | 455              | 15.9    | 21.8                          | 67.9       | 551.3    | 0.30  | 12.10 | 7.20   | 0.30   | 0.10   | 104.80               | 56.60  | 185.10 | 3.20   | 1.60  | 954.70  | 110.70     | 0.00             | 0.00  |        |      |
| Всего за день:                        |                  | 55.2    | 67.2                          | 218.4      | 1717.6   | 1.00  | 22.00 | 154.00 | 0.60   | 1.90   | 771.10               | 221.90 | 912.00 | 10.20  | 6.10  | 2461.70 | 336.50     | 0.00             | 0.00  |        |      |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порций |        | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|--------|------------------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------------|------------------|
|                                  | Болжи, г     | Жир, г | Углевод, г       | Жир, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |        |            |                  |
|                                  |              |        |                  |        | Болжи, г                      |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        | Жир, г | Углевод, г | В1, мг           |
| <b>Завтрак</b>                   |              |        |                  |        |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |        |            |                  |
| Каша жидкая молочная медвяная    | 180          | 4.9    | 3.4              | 20.2   | 138.7                         | 0.00     | 0.60  | 13.60  | 0.00   | 0.10   | 134.20               | 21.70  | 137.70 | 0.50   | 0.70   | 202.90 | 38.20  | 0.00  | 0.00   | 36     | 2010       |                  |
| Чай с молоком                    | 180          | 3.4    | 3.4              | 12.4   | 102.0                         | 0.00     | 0.60  | 14.60  | 0.00   | 0.10   | 129.90               | 16.40  | 91.10  | 0.50   | 0.50   | 196.00 | 10.90  | 0.00  | 0.00   | 378    | 2015       |                  |
| Батон йодированный               | 30           | 2.3    | 0.9              | 15.4   | 78.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.80                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 0.20   | 39.30  | 1.10   | 0.00  | 0.00   | 14     | 2015       |                  |
| Масло сливочное (тертая)         | 10           | 0.1    | 7.3              | 0.1    | 65.1                          | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 0.00   | 1.50   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:             | 400          | 10.7   | 15.0             | 48.1   | 385.4                         | 0.00     | 1.20  | 58.20  | 0.20   | 0.20   | 273.10               | 48.00  | 257.30 | 1.60   | 1.40   | 433.70 | 50.20  | 0.00  | 0.00   |        |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                |              |        |                  |        |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |        |            |                  |
| Фрукт                            | 130          | 0.5    | 0.5              | 12.7   | 61.1                          | 0.00     | 0.00  | 13.00  | 0.00   | 0.00   | 20.80                | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 0.20   | 367.40 | 2.60   | 0.00  | 0.00   |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:             | 130          | 0.5    | 0.5              | 12.7   | 61.1                          | 0.00     | 0.00  | 13.00  | 0.00   | 0.00   | 20.80                | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 0.20   | 361.40 | 2.60   | 0.00  | 0.00   |        |            |                  |
| <b>Обед</b>                      |              |        |                  |        |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |        |            |                  |
| Суп картофельный с мясом и луком | 100г         | 6.0    | 7.2              | 12.9   | 146.4                         | 0.10     | 6.40  | 3.50   | 0.50   | 0.20   | 31.70                | 23.60  | 94.50  | 1.40   | 0.60   | 465.30 | 52.30  | 0.00  | 0.00   | 97     | 2015       |                  |
| Блюсок "Солнышко"                | 70           | 9.7    | 12.5             | 10.2   | 202.3                         | 0.00     | 0.50  | 6.10   | 0.00   | 0.10   | 12.50                | 18.00  | 104.30 | 1.60   | 0.10   | 38.10  | 17.40  | 0.00  | 0.00   | 143    | 2015       |                  |
| Рагу из овощей                   | 180          | 2.7    | 3.3              | 15.2   | 102.6                         | 0.10     | 15.10 | 0.40   | 0.00   | 0.00   | 45.30                | 28.70  | 64.80  | 1.40   | 0.60   | 514.10 | 24.10  | 0.00  | 0.00   | 349    | 2015       |                  |
| Напиток из смеси сухофруктов     | 45           | 0.5    | 0.1              | 16.1   | 67.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.40                 | 1.60   | 0.00   | 0.00   | 0.70   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   |        |            |                  |
| Хлеб ржаной подсушенный          | 635          | 21.9   | 23.6             | 63.4   | 597.6                         | 0.10     | 22.00 | 10.00  | 0.50   | 0.30   | 105.00               | 81.50  | 302.90 | 6.20   | 1.80   | 1.079  | 96.30  | 0.00  | 0.00   |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:             | 170          | 26.3   | 9.3              | 28.5   | 317.4                         | 0.00     | 0.50  | 32.10  | 0.40   | 0.40   | 217.70               | 35.00  | 292.40 | 1.30   | 0.90   | 257.60 | 8.20   | 0.00  | 0.00   | 222    | 2015       |                  |
| Пудинг творожный                 | 30           | 0.4    | 2.4              | 1.8    | 33.7                          | 0.00     | 0.00  | 10.10  | 0.00   | 0.00   | 10.20                | 1.30   | 7.00   | 0.00   | 0.00   | 14.90  | 1.10   | 0.00  | 0.00   | 350ПК  | 2015       |                  |
| Сулус сметанный сладкий          | 180          | 0.1    | 0.0              | 5.4    | 21.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.03   | 0.00   | 0.00   | 9.50                 | 3.10   | 2.70   | 0.90   | 0.00   | 9.70   | 0.60   | 0.00  | 0.00   | 375    | 2015       |                  |
| Чай с мятой содержащим сахар     | 50           | 4.6    | 5.1              | 28.6   | 179.0                         | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 10.40                | 6.30   | 37.90  | 0.50   | 0.90   | 56.10  | 25.10  | 0.00  | 0.00   | ПК     |            |                  |
| Булочка с изюмом                 | 430          | 31.4   | 16.8             | 62.3   | 552.0                         | 0.10     | 0.50  | 42.20  | 0.40   | 0.40   | 247.80               | 45.70  | 330.00 | 2.10   | 1.20   | 338.30 | 34.40  | 0.00  | 0.00   |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:             |              | 84.6   | 55.9             | 192.5  | 1.596.0                       | 0.40     | 35.70 | 120.40 | 1.10   | 0.90   | 646.70               | 165.60 | 904.40 | 12.80  | 4.80   | 2.212  | 183.50 | 0.00  | 0.00   |        |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>            |              |        |                  |        |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |        |            |                  |

Содержит 7,262083809 г жира в 100 г

5 ДЕНЬ

Приним пищи, наименования блюда

| Масса порции                | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |        |        |        |         |        |        |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |        |        |        |         |        |        |        |         |        | № Сборник рецептур |        |        |         |        |        |        |         |        |        |        |         |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------|------------------|---------|-------------------------------|------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------------------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|---------|------|------|------|------|------|------|
|                             | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углевод, г | С, мг  |        |        | А, мкг  |        |        | D, мкг |         | E2, мг |        | Ca, мг               |         | Mg, мг |        | P, мг  |         | Fe, мг |        | Zn, мг |         | K, мг  |                    | I, мг  |        | F, мг   |        | Se, мг |        |         |        |        |        |         |      |      |      |      |      |      |
|                             |                  |         |                               |            | В1, мг | В2, мг | В6, мг | В12, мг | В1, мг | В2, мг | В6, мг | В12, мг | В1, мг | В2, мг | В6, мг               | В12, мг | В1, мг | В2, мг | В6, мг | В12, мг | В1, мг | В2, мг | В6, мг | В12, мг | В1, мг |                    | В2, мг | В6, мг | В12, мг | В1, мг | В2, мг | В6, мг | В12, мг | В1, мг | В2, мг | В6, мг | В12, мг |      |      |      |      |      |      |
| <b>Завтрак</b>              |                  |         |                               |            |        |        |        |         |        |        |        |         |        |        |                      |         |        |        |        |         |        |        |        |         |        |                    |        |        |         |        |        |        |         |        |        |        |         |      |      |      |      |      |      |
| 180                         | 4.6              | 3.0     | 20.6                          | 134.5      | 0.00   | 0.90   | 12.10  | 0.00    | 0.10   | 111.20 | 15.00  | 66.90   | 0.30   | 0.50   | 171.00               | 37.90   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 31      | 2010 |      |      |      |      |      |
| 180                         | 4.5              | 4.5     | 15.4                          | 128.9      | 0.10   | 0.80   | 18.70  | 0.00    | 0.10   | 463.80 | 21.70  | 121.00  | 0.40   | 0.60   | 240.50               | 14.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 379  | 2015 |      |      |
| 30                          | 2.3              | 0.9     | 15.4                          | 78.6       | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 8.60   | 9.90   | 25.50   | 0.60   | 0.20   | 39.30                | 1.10    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14   | 2015 |      |
| 10                          | 0.1              | 7.3     | 0.1                           | 66.1       | 0.00   | 0.00   | 40.00  | 0.20    | 0.00   | 2.40   | 0.00   | 3.00    | 0.00   | 0.00   | 6.00                 | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |      |      |
| 400                         | 11.5             | 15.7    | 51.5                          | 403.4      | 0.10   | 1.30   | 70.80  | 0.20    | 0.20   | 784.00 | 45.60  | 236.40  | 1.30   | 1.30   | 452.30               | 53.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |      |
| <b>II Завтрак</b>           |                  |         |                               |            |        |        |        |         |        |        |        |         |        |        |                      |         |        |        |        |         |        |        |        |         |        |                    |        |        |         |        |        |        |         |        |        |        |         |      |      |      |      |      |      |
| 180                         | 0.9              | 0.2     | 18.2                          | 77.4       | 0.00   | 3.60   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 12.60  | 7.20   | 12.60   | 2.50   | 0.10   | 216.00               | 1.80    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |      |
| 180                         | 0.9              | 0.2     | 18.2                          | 77.4       | 0.00   | 3.60   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 12.60  | 7.20   | 12.60   | 2.50   | 0.10   | 216.00               | 1.80    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| <b>Обед</b>                 |                  |         |                               |            |        |        |        |         |        |        |        |         |        |        |                      |         |        |        |        |         |        |        |        |         |        |                    |        |        |         |        |        |        |         |        |        |        |         |      |      |      |      |      |      |
| 180/10                      | 5.1              | 6.7     | 19.9                          | 167.1      | 0.00   | 3.20   | 0.20   | 0.00    | 0.00   | 22.40  | 14.90  | 43.60   | 0.80   | 0.30   | 247.10               | 50.90   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 25/35                       | 9.3              | 6.9     | 2.9                           | 130.1      | 0.10   | 7.30   | 10.70  | 0.00    | 0.00   | 17.10  | 10.10  | 142.60  | 3.80   | 2.70   | 176.10               | 20.30   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 130                         | 7.8              | 4.9     | 35.4                          | 220.0      | 0.20   | 0.00   | 10.80  | 0.10    | 0.10   | 18.90  | 112.20 | 167.50  | 3.90   | 1.30   | 235.50               | 38.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 180                         | 0.2              | 0.0     | 10.9                          | 45.3       | 0.00   | 0.10   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 18.20  | 4.50   | 6.50    | 0.50   | 0.60   | 55.30                | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 45                          | 3.0              | 0.5     | 15.0                          | 78.3       | 0.10   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 8.10   | 8.60   | 39.20   | 1.80   | 0.50   | 61.20                | 2.60    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 615                         | 25.4             | 19.0    | 64.1                          | 540.8      | 0.40   | 10.60  | 21.70  | 0.10    | 0.90   | 84.70  | 150.30 | 359.40  | 10.00  | 4.80   | 775.60               | 111.70  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| <b>Углотненный полдник</b>  |                  |         |                               |            |        |        |        |         |        |        |        |         |        |        |                      |         |        |        |        |         |        |        |        |         |        |                    |        |        |         |        |        |        |         |        |        |        |         |      |      |      |      |      |      |
| 90/50                       | 13.4             | 7.0     | 15.0                          | 182.5      | 0.10   | 1.20   | 4.30   | 0.00    | 0.10   | 39.90  | 38.10  | 144.80  | 0.90   | 1.00   | 336.00               | 129.50  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 150                         | 3.3              | 4.8     | 20.9                          | 146.2      | 0.10   | 9.60   | 16.80  | 0.10    | 0.20   | 50.50  | 26.60  | 88.20   | 1.10   | 0.50   | 721.00               | 60.90   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 35                          | 2.6              | 1.0     | 19.6                          | 91.7       | 0.10   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 7.70   | 11.60  | 29.80   | 0.70   | 0.30   | 45.90                | 1.30    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 180                         | 0.1              | 0.0     | 0.0                           | 99.9       | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 10.10  | 3.70   | 3.70    | 0.40   | 0.00   | 13.00                | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| 16                          | 1.0              | 6.2     | 10.7                          | 99.9       | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |      |
| 523                         | 20.4             | 19.0    | 64.6                          | 520.8      | 0.30   | 10.60  | 21.40  | 0.10    | 0.30   | 108.20 | 82.00  | 286.50  | 3.10   | 3.10   | 1115.90              | 90.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                  |         |                               |            |        |        |        |         |        |        |        |         |        |        |                      |         |        |        |        |         |        |        |        |         |        |                    |        |        |         |        |        |        |         |        |        |        |         |      |      |      |      |      |      |
| 58.2                        | 53.9             | 218.4   | 1648.4                        | 1648.4     | 0.80   | 26.30  | 113.60 | 0.40    | 1.40   | 489.50 | 286.10 | 914.90  | 16.90  | 9.00   | 2559.80              | 356.20  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00               | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |      |
| <b>Всего за день:</b>       |                  |         |                               |            |        |        |        |         |        |        |        |         |        |        |                      |         |        |        |        |         |        |        |        |         |        |                    |        |        |         |        |        |        |         |        |        |        |         |      |      |      |      |      |      |





6 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал |                   | Витамины    |             |               |             |             | Минеральные вещества |               |                |             |             |                |               |             |             |             | № рецептур |         |        |        |        |
|-------------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|-------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|-------------|-------------|----------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------|--------|--------|--------|
|                                     | Масса порции     | Жиры, г     | Углевод, г                    | жесткая клетчатка | В1, мг      | С, мг       | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Мг, мг        | Р, мг          | Fe, мг      | Zn, мг      | К, мг          | I, мг         | F, мг       | Se, мг      |             |            |         |        |        |        |
|                                     |                  |             |                               |                   |             |             |               |             |             |                      |               |                |             |             |                |               |             |             | Белки, г    |            | БЖУ, мг | В3, мг | В6, мг | В9, мг |
| <b>Завтрак</b>                      |                  |             |                               |                   |             |             |               |             |             |                      |               |                |             |             |                |               |             |             |             |            |         |        |        |        |
| Каша пшеничная молочная жирная      | 180              | 4.7         | 2.9                           | 20.0              | 0.10        | 0.50        | 11.60         | 0.00        | 0.10        | 110.60               | 21.30         | 112.90         | 0.80        | 0.40        | 183.70         | 37.50         | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Чай с молоком                       | 200              | 3.9         | 3.8                           | 13.7              | 0.10        | 0.70        | 16.20         | 0.00        | 0.10        | 146.50               | 20.00         | 104.60         | 0.90        | 0.50        | 222.40         | 12.20         | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Батон белочный                      | 30               | 2.3         | 0.9                           | 15.4              | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 6.60                 | 9.90          | 25.50          | 0.60        | 0.20        | 39.30          | 1.10          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Масло сливочное (порции)            | 10               | 0.1         | 7.3                           | 0.1               | 0.00        | 0.00        | 40.00         | 0.20        | 0.00        | 2.40                 | 0.00          | 3.00           | 0.00        | 0.00        | 1.50           | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>420</b>       | <b>11.0</b> | <b>14.9</b>                   | <b>49.2</b>       | <b>0.20</b> | <b>1.20</b> | <b>67.80</b>  | <b>0.20</b> | <b>0.20</b> | <b>266.10</b>        | <b>51.20</b>  | <b>245.90</b>  | <b>2.20</b> | <b>1.10</b> | <b>446.90</b>  | <b>50.80</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |            |         |        |        |        |
| <b>II Завтрак</b>                   |                  |             |                               |                   |             |             |               |             |             |                      |               |                |             |             |                |               |             |             |             |            |         |        |        |        |
| Кисломолочный напиток               | 180              | 5.2         | 5.8                           | 7.2               | 0.10        | 1.30        | 36.10         | 0.00        | 0.30        | 219.40               | 25.20         | 171.30         | 0.20        | 0.00        | 0.00           | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>180</b>       | <b>5.2</b>  | <b>5.8</b>                    | <b>7.2</b>        | <b>0.10</b> | <b>1.30</b> | <b>36.10</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.30</b> | <b>219.40</b>        | <b>25.20</b>  | <b>171.30</b>  | <b>0.20</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>    | <b>0.00</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |            |         |        |        |        |
| <b>Обед</b>                         |                  |             |                               |                   |             |             |               |             |             |                      |               |                |             |             |                |               |             |             |             |            |         |        |        |        |
| Суп с макаронными изделиями и бурой | 200/10           | 4.9         | 2.2                           | 12.8              | 0.11        | 0.70        | 0.20          | 0.00        | 0.00        | 22.40                | 10.20         | 39.30          | 0.70        | 0.50        | 81.50          | 49.70         | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Рыба, тушенная с овощами            | 50/50            | 9.4         | 5.4                           | 3.4               | 0.40        | 1.50        | 0.40          | 0.00        | 0.10        | 37.40                | 36.60         | 133.10         | 0.70        | 0.90        | 327.70         | 123.50        | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Рис отварной                        | 130              | 3.7         | 4.3                           | 39.5              | 0.00        | 0.00        | 14.20         | 0.10        | 0.00        | 23.10                | 26.90         | 74.80          | 0.60        | 0.80        | 55.20          | 80.70         | 0.60        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Напиток из смеси сухих фруктов      | 180              | 0.5         | 0.1                           | 16.1              | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 7.40                 | 1.60          | 0.00           | 0.00        | 0.00        | 0.70           | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Хлеб ржаной белочный                | 45               | 3.0         | 0.5                           | 15.0              | 0.10        | 0.90        | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 8.10                 | 8.60          | 39.20          | 1.80        | 0.50        | 61.20          | 2.50          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>665</b>       | <b>21.5</b> | <b>12.5</b>                   | <b>86.8</b>       | <b>0.20</b> | <b>2.20</b> | <b>14.80</b>  | <b>0.10</b> | <b>0.10</b> | <b>98.40</b>         | <b>83.90</b>  | <b>286.40</b>  | <b>3.80</b> | <b>2.70</b> | <b>526.30</b>  | <b>256.40</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |            |         |        |        |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |                  |             |                               |                   |             |             |               |             |             |                      |               |                |             |             |                |               |             |             |             |            |         |        |        |        |
| Запеканка творожная                 | 160              | 32.5        | 12.5                          | 27.8              | 0.10        | 0.30        | 49.00         | 0.30        | 0.30        | 224.50               | 36.60         | 309.80         | 1.30        | 0.90        | 222.70         | 2.20          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Сauce сметанный сладкий             | 30               | 0.4         | 2.4                           | 1.6               | 0.00        | 0.00        | 10.10         | 0.00        | 0.00        | 10.20                | 1.30          | 7.00           | 0.00        | 0.00        | 14.90          | 1.10          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Чай с сахаром                       | 130              | 0.1         | 0.0                           | 5.4               | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 9.50                 | 3.10          | 2.70           | 0.30        | 0.00        | 9.70           | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| Батон белочный                      | 30               | 2.3         | 0.9                           | 15.4              | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 6.60                 | 9.90          | 25.50          | 0.60        | 0.20        | 39.30          | 1.10          | 0.00        | 0.00        | 0.00        |            |         |        |        |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>400</b>       | <b>35.3</b> | <b>15.8</b>                   | <b>50.4</b>       | <b>0.10</b> | <b>0.30</b> | <b>59.10</b>  | <b>0.30</b> | <b>0.30</b> | <b>250.80</b>        | <b>50.90</b>  | <b>345.00</b>  | <b>2.20</b> | <b>1.00</b> | <b>296.60</b>  | <b>4.40</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |            |         |        |        |        |
| <b>Итого за день:</b>               | <b>1000</b>      | <b>73.0</b> | <b>49.0</b>                   | <b>183.6</b>      | <b>0.60</b> | <b>5.00</b> | <b>177.60</b> | <b>0.60</b> | <b>0.90</b> | <b>831.80</b>        | <b>211.20</b> | <b>1048.80</b> | <b>8.40</b> | <b>4.80</b> | <b>1259.80</b> | <b>311.60</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |            |         |        |        |        |



7 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |        |              |
|--------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|--------------|
|                                | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг               | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг |            |                  | Se, мг |              |
|                                |                  |         |                               |             |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        | Масса порции |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |         |                               |             |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |              |
| 180                            | 5.5              | 5.1     | 17.8                          | 150.0       | 0.10   | 0.80  | 20.70  | 0.00   | 0.10   | 154.10 | 18.70                | 116.00 | 0.40   | 0.70   | 228.30 | 57.20  | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 120    | 2015         |
| 180                            | 4.5              | 4.5     | 15.4                          | 129.9       | 0.10   | 0.80  | 18.70  | 0.00   | 0.10   | 163.80 | 21.70                | 121.00 | 0.40   | 0.60   | 240.50 | 14.00  | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 379    | 2015         |
| 30                             | 2.3              | 0.9     | 78.6                          | 0.00        | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60   | 9.90                 | 25.50  | 0.60   | 0.20   | 39.30  | 1.10   | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        | 2015         |
| 10                             | 2.6              | 2.6     | 0.0                           | 34.4        | 0.00   | 0.10  | 23.00  | 0.00   | 0.00   | 100.00 | 5.00                 | 61.00  | 0.10   | 0.40   | 9.50   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 15     | 2015         |
| 400                            | 14.9             | 13.1    | 48.6                          | 392.9       | 0.20   | 1.70  | 62.40  | 0.00   | 0.20   | 424.50 | 55.30                | 323.50 | 1.50   | 1.90   | 517.60 | 72.30  | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |
| <b>II Завтрак</b>              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |              |
| 180                            | 0.9              | 0.2     | 18.2                          | 77.4        | 0.00   | 3.60  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 12.80  | 7.20                 | 12.60  | 2.50   | 0.10   | 216.00 | 1.80   | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 389    | 2015         |
| 180                            | 0.9              | 0.2     | 18.2                          | 77.4        | 0.00   | 3.60  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 12.80  | 7.20                 | 12.60  | 2.50   | 0.10   | 216.00 | 1.80   | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |
| <b>Обед</b>                    |                  |         |                               |             |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |              |
| 200                            | 2.1              | 2.9     | 14.1                          | 92.3        | 0.10   | 5.40  | 4.40   | 0.00   | 0.00   | 30.50  | 20.90                | 56.30  | 0.90   | 0.20   | 397.40 | 52.10  | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 96     | 2015         |
| 40/40                          | 10.3             | 7.5     | 2.6                           | 137.7       | 0.10   | 8.80  | 3.80   | 0.00   | 0.00   | 15.30  | 11.80                | 155.30 | 3.30   | 3.00   | 188.40 | 84.00  | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 251    | 2015         |
| 130                            | 5.4              | 3.5     | 34.7                          | 196.4       | 0.10   | 0.00  | 11.00  | 0.10   | 0.00   | 24.30  | 9.80                 | 40.40  | 0.90   | 0.30   | 62.00  | 52.70  | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 309    | 2015         |
| 50                             | 0.3              | 0.0     | 1.0                           | 5.3         | 0.00   | 3.45  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.47   | 7.18                 | 15.09  | 0.28   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 71     | 2015         |
| 180                            | 0.2              | 0.0     | 10.9                          | 45.3        | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 18.20  | 4.50                 | 6.50   | 0.50   | 0.00   | 55.30  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 348    | 2015         |
| 45                             | 3.0              | 0.5     | 15.0                          | 78.3        | 0.10   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.10   | 6.00                 | 39.20  | 1.60   | 0.50   | 61.20  | 2.50   | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |
| 685                            | 21.3             | 14.4    | 78.3                          | 555.3       | 0.40   | 17.75 | 19.20  | 0.10   | 0.00   | 104.87 | 62.78                | 312.79 | 7.58   | 4.00   | 764.30 | 191.30 | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>     |                  |         |                               |             |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |              |
| 70                             | 9.7              | 11.9    | 7.0                           | 165.7       | 0.10   | 1.30  | 14.10  | 0.00   | 0.10   | 19.60  | 18.50                | 101.70 | 1.20   | 0.10   | 60.80  | 25.10  | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 128    | 2015         |
| 150                            | 3.3              | 4.8     | 20.9                          | 146.2       | 0.10   | 9.60  | 16.90  | 0.10   | 0.20   | 50.20  | 28.60                | 88.10  | 1.10   | 0.50   | 721.00 | 56.90  | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |
| 30                             | 2.3              | 0.9     | 15.4                          | 78.6        | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60   | 9.90                 | 25.50  | 0.60   | 0.20   | 39.30  | 1.10   | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |
| 180                            | 6.1              | 0.0     | 5.4                           | 21.9        | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 9.50   | 3.10                 | 2.70   | 0.30   | 0.00   | 9.70   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00             | 376    | 2015         |
| 18                             | 1.0              | 6.2     | 10.7                          | 99.9        | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |
| 448                            | 16.4             | 23.8    | 53.4                          | 532.3       | 0.20   | 10.90 | 30.90  | 0.10   | 0.30   | 85.90  | 60.10                | 218.00 | 3.20   | 0.80   | 630.80 | 83.10  | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    |                  |         |                               |             |        |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |              |
|                                | 53.5             | 61.5    | 204.5                         | 1 567.9     | 0.80   | 33.95 | 112.50 | 0.20   | 1.40   | 627.87 | 185.38               | 865.69 | 14.78  | 6.80   | 346.50 | 346.50 | 0.00  | 0.00       | 0.00             |        |              |

Итого за день: 34650

8 день

| Приним пища, наименование блюда                       | Масса порции | Питательные вещества |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |       |        |      | № рецептур |
|---|--------------|----------------------|------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|--------|------|------------|
|   |              | Балков, г            |            |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | K, мг   | I, мг  | F, мг | Se, мг |      |            |
|   |              | Жиры, г              | Углевод, г |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |       |        |      |            |
| <b>Завтрак</b>  |              |                      |            |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |       |        |      |            |
| Каша пшеница молочная жидкая                          | 180          | 5.3                  | 3.5        | 23.4                          | 0.10     | 0.50  | 11.60  | 0.00   | 0.10   | 109.80               | 29.10  | 119.60 | 0.70   | 0.80   | 191.70  | 37.80  | 0.00  | 0.00   | 32   | 2010       |
| Каша овсяная молочная жидкая                          | 180          | 4.4                  | 4.2        | 17.5                          | 0.10     | 0.70  | 16.20  | 0.00   | 0.10   | 143.40               | 26.00  | 113.10 | 0.60   | 0.70   | 239.20  | 12.20  | 0.00  | 0.00   | 362  | 2015       |
| Батон ватманский с молоком                            | 30           | 2.3                  | 0.9        | 15.4                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 6.60   | 9.90                 | 25.50  | 0.60   | 0.20   | 39.30  | 1.10    | 0.00   | 0.00  |        |      |            |
| Батон йодированный                                    | 40           | 4.8                  | 4.0        | 62.8                          | 0.00     | 0.00  | 0.10   | 0.90   | 18.70  | 3.80                 | 61.40  | 0.80   | 0.40   | 56.00  | 8.00    | 0.00   | 0.00  | 209    | 2015 |            |
| Яйца вареные  | 430          | 16.8                 | 12.8       | 52.3                          | 0.20     | 1.20  | 27.90  | 0.90   | 0.30   | 278.50               | 68.80  | 318.80 | 2.70   | 2.10   | 525.20  | 59.10  | 0.00  | 0.00   |      |            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           |              |                      |            |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |       |        |      |            |
| Молоко вилочное                                       | 180          | 5.2                  | 5.4        | 8.1                           | 0.10     | 1.00  | 22.80  | 0.00   | 0.20   | 193.90               | 21.30  | 136.90 | 0.20   | 0.80   | 277.50  | 17.10  | 0.00  | 0.00   | 385  | 2015       |
| Итого за прием пищи:                                  | 180          | 5.2                  | 5.4        | 8.1                           | 0.10     | 1.00  | 22.80  | 0.00   | 0.20   | 193.90               | 21.30  | 136.90 | 0.20   | 0.80   | 277.50  | 17.10  | 0.00  | 0.00   |      |            |
| <b>Обед</b>   |              |                      |            |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |       |        |      |            |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной, сметаной | 180/10       | 3.3                  | 8.7        | 7.7                           | 0.00     | 5.50  | 4.40   | 0.00   | 0.00   | 37.00                | 16.80  | 34.50  | 0.80   | 0.30   | 235.80  | 44.30  | 0.00  | 0.00   | 82   | 2015       |
| Биточек из мяса птицы                                 | 70           | 9.6                  | 11.1       | 10.1                          | 0.10     | 0.60  | 9.80   | 0.00   | 0.10   | 13.00                | 18.00  | 102.10 | 1.30   | 0.10   | 37.80   | 16.60  | 0.00  | 0.00   | 111  | 2015       |
| Картофель тушеный                                     | 130          | 2.7                  | 3.1        | 20.9                          | 0.10     | 10.00 | 0.20   | 0.00   | 0.10   | 25.80                | 30.60  | 74.70  | 1.30   | 0.60   | 706.20  | 58.90  | 0.00  | 0.00   | 24   | 2010       |
| Компот плодово-ягодный сушеных                        | 190          | 0.4                  | 0.1        | 17.2                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 20.40                | 9.40   | 20.90  | 0.50   | 0.00   | 150.10  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 343  | 2015       |
| Хлеб ржаной йодированный                              | 45           | 3.0                  | 0.5        | 15.0                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.10                 | 8.60   | 39.20  | 1.80   | 0.50   | 61.20   | 2.50   | 0.00  | 0.00   |      |            |
| Итого за прием пищи:                                  | 615          | 19.0                 | 23.5       | 70.9                          | 0.30     | 16.10 | 14.40  | 0.00   | 0.20   | 104.30               | 62.40  | 271.40 | 5.70   | 1.50   | 1191.10 | 122.30 | 0.00  | 0.00   |      |            |
| <b>Уплотненный полдник</b>                            |              |                      |            |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |       |        |      |            |
| Каша молочная пресная вязкая со слив маслом           | 200          | 6.2                  | 7.8        | 23.5                          | 0.10     | 0.60  | 27.10  | 0.10   | 0.20   | 119.60               | 59.40  | 148.00 | 1.70   | 0.90   | 254.90  | 42.40  | 0.00  | 0.00   | 40   | 2010       |
| Масло сливочное (порция)                              | 10           | 0.1                  | 7.3        | 0.1                           | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50   | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 14     | 2015 |            |
| Батон йодированный                                    | 35           | 2.6                  | 1.0        | 16.0                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 7.70   | 11.60                | 29.90  | 0.70   | 0.30   | 45.90  | 1.30    | 0.00   | 0.00  |        |      |            |
| Чай с лимоном соевый с сахаром                        | 180          | 0.1                  | 0.0        | 5.4                           | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 9.70                 | 3.30   | 3.80   | 0.30   | 0.00   | 10.70   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 376  | 2015       |
| Пирог "Малина"  | 50           | 2.8                  | 7.7        | 24.3                          | 0.00     | 0.00  | 1.80   | 0.10   | 0.00   | 18.30                | 5.20   | 31.90  | 0.30   | 0.10   | 30.30   | 0.90   | 0.00  | 0.00   | 111  | 2015       |
| Итого за прием пищи:                                  | 475          | 11.6                 | 23.8       | 74.3                          | 0.20     | 0.60  | 68.70  | 0.40   | 0.20   | 159.70               | 79.50  | 215.70 | 3.00   | 1.30   | 343.30  | 44.60  | 0.00  | 0.00   |      |            |
| Всего за день:  |              | 52.8                 | 65.3       | 202.6                         | 0.90     | 18.30 | 133.80 | 1.30   | 0.90   | 735.40               | 252.00 | 943.60 | 11.60  | 5.70   | 2433.10 | 243.10 | 0.00  | 0.00   |      |            |



9 день

| Прем пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал |         | Витамины |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |        |          |        | № рецептур |       |        |
|-------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|------------|-------|--------|
|                               | Масса порции     |         | Углевод, г                    |         | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мд, мг               | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | К, мг    | I, мг  |            | F, мг | Sh, мг |
|                               | Белки, г         | Жиры, г | Белки, г                      | Жиры, г |          |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |            |       |        |
| <b>Завтрак</b>                |                  |         |                               |         |          |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |            |       |        |
| 180                           | 4.9              | 3.9     | 19.0                          | 139.3   | 0.10     | 0.50  | 12.10  | 0.00   | 0.10   | 116.50 | 33.00                | 126.20   | 0.70   | 1.00   | 207.00   | 39.00  | 0.00       | 0.00  | 34     |
| 180                           | 3.4              | 3.4     | 12.4                          | 102.0   | 0.00     | 0.60  | 14.60  | 0.00   | 0.10   | 129.80 | 16.40                | 51.10    | 0.60   | 0.50   | 190.00   | 10.90  | 0.00       | 0.00  | 378    |
| 30                            | 2.3              | 0.9     | 15.4                          | 78.6    | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60   | 9.90                 | 25.50    | 0.60   | 0.20   | 39.30    | 1.10   | 0.00       | 0.00  | 2015   |
| 10                            | 0.1              | 7.3     | 0.1                           | 65.1    | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40   | 0.00                 | 3.00     | 0.00   | 0.00   | 1.50     | 0.00   | 0.00       | 0.00  | 14     |
| 400                           | 10.7             | 15.5    | 46.9                          | 365.0   | 0.10     | 1.10  | 66.70  | 0.20   | 0.20   | 255.40 | 59.30                | 245.90   | 1.80   | 1.70   | 437.90   | 51.00  | 0.00       | 0.00  | 2015   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |                  |         |                               |         |          |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |            |       |        |
| 160                           | 0.9              | 0.2     | 18.2                          | 77.4    | 0.00     | 3.60  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 12.60  | 7.20                 | 12.60    | 2.50   | 0.10   | 216.00   | 1.80   | 0.00       | 0.00  | 398    |
| 180                           | 0.9              | 0.2     | 18.2                          | 77.4    | 0.00     | 3.60  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 12.60  | 7.20                 | 12.60    | 2.50   | 0.10   | 216.00   | 1.80   | 0.00       | 0.00  | 2015   |
| <b>Обед</b>                   |                  |         |                               |         |          |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |            |       |        |
| 205                           | 5.9              | 2.0     | 12.6                          | 93.5    | 0.10     | 6.30  | 0.20   | 0.00   | 0.10   | 23.90  | 31.70                | 100.10   | 1.00   | 0.70   | 554.40   | 87.30  | 0.00       | 0.00  | 97     |
| 180/30                        | 21.9             | 10.9    | 23.1                          | 317.3   | 0.30     | 24.40 | 20.70  | 0.10   | 1.90   | 42.60  | 51.80                | 370.70   | 7.90   | 6.30   | 897.10   | 54.10  | 0.00       | 0.00  | 284    |
| 180                           | 0.5              | 0.1     | 16.1                          | 67.9    | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.40   | 1.60                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.70     | 0.00   | 0.00       | 0.00  | 549    |
| 45                            | 3.0              | 0.5     | 15.0                          | 78.3    | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.10   | 8.60                 | 39.20    | 1.80   | 0.50   | 61.20    | 2.50   | 0.00       | 0.00  | 2015   |
| 640                           | 31.3             | 13.5    | 66.8                          | 567.0   | 0.50     | 30.70 | 20.90  | 0.10   | 2.00   | 87.00  | 93.70                | 510.90   | 10.70  | 7.50   | 1 603.40 | 143.90 | 0.00       | 0.00  | 2015   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |                  |         |                               |         |          |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |            |       |        |
| 160                           | 32.6             | 12.5    | 27.6                          | 393.7   | 0.10     | 0.30  | 46.00  | 0.30   | 0.30   | 224.70 | 36.70                | 310.10   | 1.30   | 0.80   | 722.80   | 2.20   | 0.00       | 0.00  | 223    |
| 35                            | 0.6              | 2.7     | 2.2                           | 39.5    | 0.00     | 0.00  | 11.80  | 0.00   | 0.00   | 11.90  | 1.40                 | 8.20     | 0.00   | 0.00   | 17.30    | 1.30   | 0.00       | 0.00  | 3307TK |
| 180                           | 0.1              | 0.0     | 5.4                           | 21.9    | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 9.50   | 3.10                 | 2.70     | 0.30   | 0.00   | 9.70     | 0.00   | 0.00       | 0.00  | 376    |
| 30                            | 2.3              | 0.9     | 15.4                          | 79.6    | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60   | 9.90                 | 25.50    | 0.60   | 0.20   | 39.30    | 1.10   | 0.00       | 0.00  | 2015   |
| 405                           | 35.6             | 16.1    | 50.8                          | 623.7   | 0.10     | 0.30  | 60.80  | 0.30   | 0.30   | 252.70 | 51.10                | 345.90   | 2.20   | 1.00   | 768.10   | 4.00   | 0.00       | 0.00  | 2015   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   |                  |         |                               |         |          |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |            |       |        |
| <b>Всего за день:</b>         |                  |         |                               |         |          |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |          |        |            |       |        |
| 160                           | 78.5             | 45.3    | 182.7                         | 1 543.1 | 0.70     | 35.70 | 148.40 | 0.60   | 2.50   | 607.70 | 211.30               | 1 114.90 | 17.20  | 10.30  | 2 546.20 | 201.30 | 0.00       | 0.00  | 2015   |

Уплотненный подник

Уплотненный полдник

Уплотненный полдник

Уплотненный полдник

Уплотненный полдник

10 день

| Принем пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |         | Витамины   |                               |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |         |        |       | № рецептур |        |
|---------------------------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|------------|--------|
|                                 | Масса порции     | Жиры, г | Углевод, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Ма, мг | Р, мг  | Fе, мг | Zn, мг | К, мг   | I, мг  | F, мг |            | Sе, мг |
|                                 |                  |         |            |                               |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |         |        |       |            |        |
| <b>Завтрак</b>                  |                  |         |            |                               |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |         |        |       |            |        |
| 180                             | 4.6              | 3.0     | 20.6       | 134.9                         | 0.00   | 0.50  | 12.10  | 0.00                 | 0.10   | 111.20 | 15.00  | 66.90  | 0.30   | 0.50   | 171.00  | 37.10  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 180                             | 4.5              | 4.5     | 15.4       | 129.9                         | 0.10   | 0.00  | 18.70  | 0.00                 | 0.10   | 163.60 | 21.70  | 121.00 | 0.40   | 0.20   | 240.50  | 14.00  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 30                              | 2.3              | 0.9     | 15.4       | 78.6                          | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 6.60   | 9.90   | 25.50  | 0.00   | 0.20   | 39.30   | 1.10   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 10                              | 0.1              | 7.3     | 0.1        | 66.1                          | 0.00   | 0.00  | 40.00  | 0.20                 | 0.00   | 2.40   | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 0.00   | 1.50    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 400                             | 11.5             | 15.7    | 61.5       | 409.4                         | 0.10   | 1.30  | 70.80  | 0.20                 | 0.20   | 204.00 | 46.60  | 236.40 | 1.30   | 1.30   | 452.30  | 52.20  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     |                  |         |            |                               |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |         |        |       |            |        |
| 130                             | 0.5              | 0.5     | 12.7       | 61.1                          | 0.00   | 13.00 | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 20.90  | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 0.20   | 351.40  | 2.60   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 130                             | 0.5              | 0.5     | 12.7       | 61.1                          | 0.00   | 13.00 | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 20.90  | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 0.20   | 351.40  | 2.60   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| <b>Обед</b>                     |                  |         |            |                               |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |         |        |       |            |        |
| 190                             | 3.2              | 5.9     | 7.5        | 100.9                         | 0.00   | 4.00  | 7.40   | 0.00                 | 0.00   | 28.90  | 16.10  | 51.50  | 0.90   | 0.20   | 261.40  | 47.00  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 70                              | 8.5              | 4.6     | 12.3       | 127.1                         | 0.10   | 0.50  | 0.00   | 0.00                 | 0.10   | 24.30  | 30.60  | 122.20 | 1.10   | 0.60   | 238.90  | 91.90  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 150                             | 3.3              | 4.8     | 20.9       | 145.2                         | 0.10   | 9.60  | 16.80  | 0.10                 | 0.20   | 50.50  | 26.60  | 86.20  | 1.10   | 0.50   | 721.00  | 60.90  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 50                              | 0.3              | 0.0     | 1.0        | 5.3                           | 0.00   | 3.45  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 8.47   | 7.15   | 15.09  | 0.28   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 160                             | 0.2              | 0.0     | 10.9       | 45.3                          | 0.00   | 0.10  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 18.20  | 4.50   | 6.50   | 0.50   | 0.00   | 55.30   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 45                              | 3.0              | 0.5     | 15.0       | 76.3                          | 0.10   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 8.10   | 8.60   | 39.20  | 1.90   | 0.50   | 61.20   | 2.50   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 685                             | 16.0             | 16.0    | 67.7       | 503.7                         | 0.30   | 17.65 | 24.20  | 0.10                 | 0.30   | 138.47 | 95.68  | 322.69 | 5.68   | 1.80   | 1337.70 | 135.30 | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     |                  |         |            |                               |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |         |        |       |            |        |
| 160                             | 12.3             | 15.2    | 3.7        | 225.1                         | 0.10   | 0.40  | 25.60  | 2.00                 | 0.40   | 118.80 | 16.60  | 185.90 | 1.90   | 1.30   | 227.30  | 67.60  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 10                              | 2.6              | 2.5     | 0.0        | 34.4                          | 0.00   | 0.10  | 23.00  | 0.00                 | 0.00   | 100.00 | 5.00   | 61.00  | 0.40   | 0.40   | 9.50    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 30                              | 2.3              | 0.9     | 15.4       | 78.6                          | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 6.60   | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 0.20   | 39.30   | 1.10   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 180                             | 0.1              | 0.0     | 10.8       | 43.5                          | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 3.60   | 3.10   | 2.70   | 0.30   | 0.00   | 9.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 50                              | 6.7              | 2.5     | 23.9       | 148.6                         | 0.00   | 0.06  | 6.50   | 0.00                 | 0.00   | 33.30  | 8.60   | 58.90  | 0.40   | 0.30   | 69.00   | 17.60  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 430                             | 24.0             | 21.3    | 53.6       | 330.2                         | 0.10   | 0.50  | 55.10  | 2.00                 | 0.40   | 258.30 | 43.20  | 336.00 | 3.30   | 2.20   | 354.00  | 86.50  | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| 64.5                            | 53.5             | 63.5    | 185.7      | 1563.8                        | 0.50   | 32.45 | 150.10 | 2.30                 | 0.90   | 711.57 | 196.08 | 909.39 | 13.18  | 5.50   | 2596.60 | 336.60 | 0.00  | 0.00       | 0.00   |
| <b>Всего за день:</b>           |                  |         |            |                               |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |         |        |       |            |        |
| 156                             | 15               | 15      | 15         | 15                            | 15     | 15    | 15     | 15                   | 15     | 15     | 15     | 15     | 15     | 15     | 15      | 15     | 15    | 15         | 15     |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |          |        |        |          |          |          |        |            | Минеральные вещества |       |       |        |  |  |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|----------|--------|------------|----------------------|-------|-------|--------|--|--|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мкг   | Д, мкг | В2, мг | Са, мг   | Mg, мг   | P, мг    | Fe, мг | Zn, мг     | K, мг                | I, мг | F, мг | Se, мг |  |  |
| Итого за весь период   | 617.3            | 549.1   | 2002.3      | 16064,7                       | 6.80     | 238.75 | 1 400.50 | 11.56  | 12.30  | 6 921.41 | 2 162.84 | 9 609.57 | 62.88  | 220 998.10 | 2 918.90             | 0.00  | 0.00  |        |  |  |
| Среднее значение за период   | 61.7             | 54.9    | 200.2       | 1 606.5                       | 0.70     | 23.88  | 140.10   | 1.20   | 1.20   | 692.14   | 216.28   | 960.95   | 12.61  | 2 199.80   | 291.90               | 0.00  | 0.00  |        |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.4             | 30.8    | 53.8        |                               |          |        |          |        |        |          |          |          |        |            |                      |       |       |        |  |  |

Итого за весь период  
Среднее значение за период  
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Уплотнительный полдник |
|---------------|---------|------------|------|------------------------|
| 3-7 лет       | 409     | 170        | 651  | 443                    |