



## 2 день 1 недели

| Продукты пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |         |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |          |      |      | № п/п |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|---------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|----------|------|------|-------|
|                                   |              | Б                    | Ж      | У      |                                | В1, мкг  | В2, мкг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са                        | Р      | Mg     | Fe    | K        | I    | F    |       |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8        | 9       | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17       | 18   | 19   | 20    |
| Сметана 10% жирности с сахаром    | 270          | 20,02                | 49,54  | 27,07  | 634,94                         | 0,68     | 0,2     | 9,09  | 80,05  | 0,82   | 35,03                     | 267,01 | 53,38  | 2,05  | 534,49   |      |      | 0,04  |
| Минеральная вода                  | 30           | 1,77                 | 1,41   | 22,5   | 109,8                          | 0,02     | 0,01    |       |        |        | 3,3                       | 15     | 2,7    | 0,24  |          |      |      |       |
| Чай с молоком (содержание сахара) | 200          | 0,2                  | 0,05   | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01    | 0,1   | 0,5    |        | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      | 0,1  |       |
| Салат картофельный                | 50           | 3,75                 | 1,45   | 25,7   | 131                            | 0,06     | 0,02    |       |        |        | 9,5                       | 32,5   | 6,5    | 0,6   | 49       |      |      |       |
| Итого за завтрак                  | 550          | 25,74                | 52,45  | 85,29  | 917,05                         | 0,74     | 0,24    | 9,19  | 80,55  | 0,82   | 53,08                     | 322,75 | 66,38  | 4,64  | 605,55   |      | 0,1  | 0,04  |
| Суповая по-домашнему с мясом      | 250          | 6,56                 | 8,01   | 13,79  | 154,18                         | 0,15     | 0,07    | 14,03 | 21,04  | 0,1    | 26,28                     | 70,19  | 21,92  | 1,1   | 387,55   |      |      | 0,02  |
| Пюре "Пюревые"                    | 100          | 10,81                | 24,17  | 4,04   | 276,58                         | 0,39     | 0,12    | 4,21  | 259,4  | 0,49   | 14,93                     | 131,4  | 25,84  | 1,51  | 292,47   |      |      | 0,02  |
| Чай с лимоном (содержание сахара) | 200          | 10,13                | 6,93   | 45,76  | 286,08                         | 0,34     | 0,17    | 0,48  | 28,6   | 0,08   | 23,33                     | 241,4  | 160,38 | 5,42  | 305,8    | 0,01 | 0,02 | 0,02  |
| Чай с молоком (содержание сахара) | 200          | 0,2                  | 0,05   | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01    | 0,1   | 0,5    |        | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      | 0,1  |       |
| Хлеб ржаной                       | 49           | 2,8                  | 0,4    | 16,8   | 80                             | 0,04     | 0,01    |       |        |        | 8                         | 26     | 5,8    | 0,44  | 37,2     |      | 0,02 | 0,02  |
| Итого за обед                     | 800          | 30,1                 | 39,62  | 90,41  | 838,13                         | 0,92     | 0,38    | 18,82 | 309,54 | 0,67   | 77,77                     | 477,23 | 218,14 | 9,32  | 1 048,12 | 0,01 | 0,14 | 0,02  |
| Выпечное изделие                  | 100          | 5,23                 | 8,25   | 45,68  | 278,89                         | 0,09     | 0,06    | 4,4   | 19,4   | 0,12   | 21,11                     | 53,76  | 11,74  | 1,67  | 185,9    |      | 0,02 | 0,01  |
| Фрукт                             | 130          | 0,52                 | 0,52   | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03    | 13    |        |        | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,86  | 361,4    |      | 0,01 |       |
| Чай с молоком (содержание сахара) | 200          | 0,2                  | 0,05   | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01    | 0,1   | 0,5    |        | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1     |      | 0,1  |       |
| Итого за полдник                  | 430          | 5,95                 | 8,82   | 68,44  | 381,3                          | 0,13     | 0,1     | 17,5  | 19,9   | 0,12   | 47,16                     | 76,3   | 27,84  | 5,38  | 572      |      | 0,13 | 0,01  |
| Итого за день                     | 1 780        | 61,79                | 100,89 | 244,14 | 2 136,48                       | 1,79     | 0,72    | 45,51 | 409,99 | 1,61   | 178,01                    | 876,28 | 312,95 | 19,34 | 2 225,67 | 0,01 | 0,27 | 0,06  |

## 3 день 1 недели

| Продукты пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |         |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |          |      |      | № п/п |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|---------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|------|----------|------|------|-------|
|                                   |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мкг  | В2, мкг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са                        | Р      | Mg     | Fe   | K        | I    | F    |       |
| 2                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9       | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16   | 17       | 18   | 19   | 20    |
| Супчик с картофелем               | 140          | 8,4                  | 5,8   | 56     | 308                            |          |         |       |        |        |                           |        |        |      |          |      |      |       |
| Суповая по-домашнему с сыром      | 40           | 4,85                 | 3,48  | 15,42  | 113                            | 0,04     | 0,04    | 0,08  | 25,8   |        | 105,7                     | 83,5   | 8,4    | 0,46 | 37,1     |      |      |       |
| Чай с молоком (содержание сахара) | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01    | 0,1   | 0,5    |        | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85 | 25,1     |      | 0,1  |       |
| Фрукт                             | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03    | 13    |        |        | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,86 | 361,4    |      | 0,01 |       |
| Салат картофельный                | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8                          | 0,04     | 0,01    |       |        |        | 7,6                       | 26     | 5,2    | 0,48 | 36,8     |      |      |       |
| Итого за завтрак                  | 550          | 16,97                | 10,81 | 114,74 | 628,21                         | 0,12     | 0,09    | 13,18 | 26,3   |        | 139,35                    | 132,04 | 29,7   | 4,65 | 460,4    |      | 0,11 |       |
| Суп картофельный с морковью       | 250          | 7,02                 | 4,38  | 21,69  | 154,56                         | 0,3      | 0,09    | 11,95 | 202    |        | 37,55                     | 97,81  | 38,98  | 2,39 | 504,25   |      | 0,01 |       |
| Жаркое по-домашнему               | 250          | 11,45                | 41,25 | 46,25  | 602                            | 0,45     | 0,2     | 39,55 | 145,53 | 0,29   | 31,18                     | 189,47 | 58,16  | 2,59 | 1 231,76 |      | 0,31 |       |
| Омлет картофельный                | 50           | 0,4                  | 0,05  | 0,85   | 6,5                            | 0,01     | 0,01    | 2,5   | 2,5    |        | 11,5                      | 12     | 7      | 0,3  | 70,5     |      |      |       |
| Чай с молоком (содержание сахара) | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01    | 0,1   | 0,5    |        | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85 | 25,1     |      | 0,1  |       |
| Хлеб ржаной                       | 50           | 3,25                 | 0,5   | 21     | 100                            | 0,06     | 0,02    |       |        |        | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55 | 48,5     |      | 0,03 | 0,02  |
| Итого за обед                     | 800          | 27,32                | 46,23 | 99,81  | 904,37                         | 0,82     | 0,33    | 54,1  | 351,53 | 0,29   | 95,58                     | 340,02 | 115,54 | 6,68 | 1 878,11 |      | 0,14 | 0,03  |
| Выпечное изделие                  | 100          | 5,52                 | 10,74 | 70,7   | 417,14                         | 0,14     | 0,08    |       | 15,44  | 0,14   | 22,84                     | 89,48  | 14,7   | 1,26 | 118,28   |      | 0,02 | 0,02  |
| Фрукт                             | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03    | 13    |        |        | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,86 | 361,4    |      | 0,01 |       |
| Чай с молоком (содержание сахара) | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01    | 0,1   | 0,5    |        | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85 | 25,1     |      | 0,1  |       |
| Итого за полдник                  | 430          | 19,24                | 11,31 | 93,46  | 519,55                         | 0,18     | 0,12    | 13,1  | 15,94  | 0,14   | 48,89                     | 112,02 | 30,8   | 4,37 | 504,76   |      | 0,13 | 0,02  |
| Итого за день                     | 1 780        | 49,53                | 68,35 | 308,01 | 2 052,13                       | 1,12     | 0,54    | 80,38 | 393,77 | 0,43   | 283,82                    | 584,08 | 176,04 | 16,3 | 2 843,27 | 0,06 | 0,26 |       |

## 4 день 1 недели

| Приним пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |         |      |      | № рецеп. |        |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|------|------|----------|--------|
|                                     |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | K       | I    | F    |          | Se     |
| 2                                   | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17      | 18   | 19   | 20       | 20     |
| Каша "Дружба" молочная жидкая       | 200          | 17,6                 | 12,4  | 41     | 348                            | 0,14     | 0,17   | 1,33  | 41,17  | 0,1   | 133,94                    | 164,74 | 39,16  | 0,85  | 209,44  | 0,01 | 0,03 |          | 199    |
| Чай с сахаром                       | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      | 0,1  |          | 411    |
| Батон вобитированный                | 60           | 4,5                  | 1,74  | 30,04  | 157,2                          | 0,07     | 0,02   |       |        |       | 11,4                      | 39     | 7,8    | 0,72  | 55,2    |      |      |          |        |
| Кандитерское изделие                | 90           | 5,31                 | 4,23  | 67,5   | 329,4                          | 0,07     | 0,02   |       |        |       | 9,9                       | 45     | 8,1    | 0,72  |         |      |      |          |        |
| Итого за Завтрак                    | 550          | 27,61                | 18,42 | 154,55 | 893,66                         | 0,28     | 0,22   | 1,43  | 41,67  | 0,1   | 160,64                    | 256,98 | 59,46  | 3,17  | 289,89  | 0,01 | 0,13 |          |        |
| Борщ со свежей капустой, картофелем | 250          | 2,09                 | 5,21  | 13,53  | 109,94                         | 0,06     | 0,06   | 23,28 | 267,15 |       | 46,41                     | 55,73  | 26,94  | 1,26  | 394,03  |      |      |          | 63     |
| Шницель из свинины                  | 100          | 12,28                | 31,5  | 12,04  | 390,67                         | 0,42     | 0,15   | 0,8   | 16,44  | 0,64  | 21,55                     | 167,3  | 28,1   | 2,23  | 276,26  |      |      | 0,03     | 174    |
| Рис припущенный                     | 200          | 5,05                 | 5,79  | 52,93  | 284,03                         | 0,06     | 0,04   |       | 31,5   | 0,09  | 16,22                     | 111    | 36,26  | 0,8   | 73,5    |      |      | 0,01     | 333    |
| Чай с сахаром                       | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      | 0,1  |          | 411    |
| Хлеб ржаной                         | 50           | 3,25                 | 0,5   | 21     | 100                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 46,5    |      | 0,03 | 0,02     |        |
| Итого за Обед                       | 800          | 23,87                | 43,05 | 115,41 | 945,9                          | 0,6      | 0,28   | 24,18 | 315,59 | 0,73  | 99,58                     | 374,77 | 102,7  | 5,71  | 815,54  |      | 0,13 | 0,08     |        |
| Выпечное изделие                    | 100          | 11,28                | 13,77 | 39,16  | 325,43                         | 0,12     | 0,23   |       | 120,75 | 1,01  | 38,45                     | 136,34 | 14,37  | 1,81  | 133,14  | 0,01 | 0,04 | 0,02     | 406,02 |
| Фрукт                               | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,86  | 361,4   |      | 0,01 |          | 388    |
| Чай с сахаром                       | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      | 0,1  |          | 411    |
| Итого за Полдник                    | 430          | 12                   | 14,34 | 66,91  | 447,79                         | 0,16     | 0,27   | 13,1  | 121,25 | 1,01  | 64,65                     | 158,88 | 30,47  | 5,54  | 519,79  | 0,01 | 0,15 | 0,02     |        |
| Итого за день                       | 1780         | 63,48                | 75,81 | 336,67 | 2267,55                        | 1,04     | 0,77   | 38,71 | 478,51 | 1,84  | 324,87                    | 790,63 | 192,63 | 14,42 | 1625,22 | 0,02 | 0,41 | 0,08     |        |

## 5 день 1 недели

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |         |      |      | № рецеп. |        |
|---------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|------|------|----------|--------|
|                                 |              | Б                    | Ж      | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | K       | I    | F    |          | Se     |
| 2                               | 3            | 4                    | 5      | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17      | 18   | 19   | 20       | 20     |
| Гуляк из свинины                | 100          | 12,54                | 24,53  | 3,58   | 285,32                         | 0,44     | 0,12   | 2,83  | 110,5  |       | 14,14                     | 141,18 | 24,53  | 1,58  | 282,38  | 0,01 | 0,05 |          | 293    |
| Каша гречневая рассычатая       | 200          | 10,13                | 6,99   | 45,76  | 286,06                         | 0,34     | 0,17   | 0,48  | 28,6   | 0,08  | 23,33                     | 241,4  | 160,38 | 5,42  | 305,8   | 0,01 | 0,02 |          | 330    |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05   | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      | 0,1  |          | 411    |
| Батон вобитированный            | 50           | 3,75                 | 1,45   | 25,7   | 131                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 0,5                       | 32,5   | 6,5    | 0,8   | 46      |      |      |          |        |
| Итого за Завтрак                | 550          | 26,62                | 33,02  | 85,06  | 743,69                         | 0,84     | 0,32   | 3,41  | 139,8  | 0,08  | 62,22                     | 423,32 | 195,81 | 8,45  | 659,28  | 0,02 | 0,17 |          |        |
| Суп картофельный с яйцом        | 280          | 3,74                 | 5,92   | 18,2   | 141,47                         | 0,14     | 0,13   | 21,84 | 255,02 | 0,25  | 30,98                     | 94,39  | 30,84  | 1,42  | 630,22  |      | 0,01 |          | 83     |
| Ежик из свинины с соусом        | 270          | 20,02                | 49,54  | 27,07  | 634,94                         | 0,66     | 0,2    | 9,09  | 80,05  | 0,82  | 35,03                     | 267,01 | 53,38  | 2,95  | 534,45  |      |      | 0,04     | 444    |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05   | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      | 0,1  |          | 411    |
| Хлеб ржаной                     | 50           | 3,25                 | 0,5    | 21     | 100                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 46,5    |      | 0,03 | 0,02     |        |
| Итого за Обед                   | 800          | 27,21                | 56,01  | 76,29  | 917,72                         | 0,88     | 0,36   | 31,03 | 335,57 | 1,07  | 81,26                     | 402,14 | 95,62  | 5,77  | 1236,27 |      | 0,14 | 0,06     |        |
| Выпечное изделие                | 100          | 9,52                 | 10,74  | 70,7   | 417,14                         | 0,14     | 0,08   |       | 15,44  | 0,14  | 22,84                     | 89,48  | 14,7   | 1,26  | 118,26  |      | 0,02 | 0,02     | 424,02 |
| Фрукт                           | 130          | 0,52                 | 0,52   | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,86  | 361,4   |      | 0,01 |          | 388    |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05   | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      | 0,1  |          | 411    |
| Итого за Полдник                | 430          | 10,24                | 11,31  | 93,46  | 519,55                         | 0,18     | 0,12   | 13,1  | 15,94  | 0,14  | 48,89                     | 112,02 | 30,8   | 4,97  | 504,76  |      | 0,13 | 0,02     |        |
| Итого за день                   | 1780         | 64,07                | 100,34 | 254,81 | 2180,95                        | 1,88     | 0,8    | 47,54 | 491,11 | 1,29  | 182,37                    | 637,48 | 322,23 | 19,19 | 2400,31 | 0,02 | 0,44 | 0,08     |        |

6 день 1 недели

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |         |    |      | № п/п |     |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|----|------|-------|-----|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са                        | Р      | Мg     | Fe    | К       | І  | F    |       | Se  |
| 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17      | 18 | 19   | 20    |     |
| Салатик из свеклы               | 100          | 13,28                | 31,3  | 13,94  | 390,67                         | 0,42     | 0,15   | 0,8   | 16,44  | 0,64  | 21,55                     | 157,3  | 28,1   | 2,23  | 278,28  |    |      | 0,03  | 774 |
| Макаронные изделия отварные     | 200          | 9,51                 | 5,78  | 60,71  | 332,98                         | 0,15     | 0,04   |       | 28,8   | 0,08  | 25,24                     | 78,24  | 14,23  | 1,45  | 107,7   |    |      |       | 218 |
| Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |    | 0,1  |       | 411 |
| Батон ванильный                 | 50           | 3,75                 | 1,45  | 25,7   | 131                            | 0,08     | 0,02   |       |        |       | 8,5                       | 32,5   | 5,5    | 0,6   | 45      |    |      |       |     |
| Итого за Завтрак                | 550          | 26,74                | 38,76 | 114,36 | 915,91                         | 0,63     | 0,22   | 0,9   | 45,74  | 0,72  | 61,69                     | 268,28 | 53,23  | 5,15  | 455,21  |    | 0,1  | 0,03  |     |
| Рассольник ленинградский        | 200          | 2,63                 | 4,64  | 19,29  | 130,18                         | 0,12     | 0,08   | 18,88 | 227,42 |       | 22,22                     | 81,89  | 29,37  | 1,11  | 545,71  |    |      |       | 87  |
| Пюре со свининой                | 200          | 18,39                | 35,36 | 66,66  | 668,19                         | 0,52     | 0,18   | 5,61  | 662,42 | 0,57  | 31,97                     | 290,51 | 78,91  | 2,73  | 454,79  |    |      | 0,04  | 774 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |    | 0,1  |       | 411 |
| Хлеб ржаной                     | 40           | 2,8                  | 0,4   | 15,8   | 80                             | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 8                         | 26     | 5,8    | 0,44  | 37,2    |    | 0,02 | 0,01  |     |
| Итого за Обед                   | 800          | 23,82                | 41,45 | 112,77 | 919,66                         | 0,68     | 0,28   | 24,59 | 890,34 | 0,57  | 67,44                     | 408,44 | 118,29 | 5,13  | 1062,8  |    | 0,12 | 0,05  |     |
| Выпечное изделие                | 100          | 9,52                 | 10,74 | 70,7   | 417,14                         | 0,14     | 0,08   |       | 15,44  | 0,14  | 22,84                     | 89,48  | 14,7   | 1,29  | 118,28  |    | 0,02 | 0,02  | 424 |
| Фрукт                           | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,85  | 361,4   |    | 0,01 |       | 386 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |    | 0,1  |       | 411 |
| Итого за Полдник                | 430          | 10,24                | 11,31 | 93,48  | 519,55                         | 0,18     | 0,12   | 13,1  | 15,94  | 0,14  | 48,89                     | 112,02 | 30,8   | 4,97  | 504,76  |    | 0,13 | 0,02  |     |
| Итого за день                   | 1780         | 60,8                 | 91,52 | 320,59 | 2355,12                        | 1,49     | 0,62   | 38,59 | 952,02 | 1,43  | 178,02                    | 804,74 | 202,31 | 15,25 | 2022,77 |    | 0,35 | 0,1   |     |

1 день 2 недели

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |         |      |      | № п/п |     |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|------|------|-------|-----|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мг | Са                        | Р      | Мg     | Fe    | К       | І    | F    |       | Se  |
| 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17      | 18   | 19   | 20    |     |
| Блинчик с начинкой              | 140          | 8,4                  | 5,8   | 56     | 308                            |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |         |      |      |       | 774 |
| Булочка с сыром                 | 40           | 4,55                 | 3,48  | 15,42  | 113                            | 0,04     | 0,04   | 0,08  | 25,8   |       | 105,7                     | 83,5   | 6,4    | 0,46  | 37,1    |      |      |       | 3   |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      | 0,1  |       | 411 |
| Фрукт                           | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,85  | 361,4   |      | 0,01 |       | 386 |
| Батон ванильный                 | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8                          | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 7,6                       | 28     | 5,2    | 0,48  | 36,8    |      |      |       |     |
| Итого за Завтрак                | 550          | 16,97                | 10,81 | 114,74 | 628,21                         | 0,12     | 0,09   | 13,18 | 26,3   |       | 139,25                    | 132,04 | 29,7   | 4,85  | 480,4   |      | 0,11 |       |     |
| Суп картофельный с горошком     | 250          | 7,02                 | 4,38  | 21,69  | 154,56                         | 0,3      | 0,09   | 11,95 | 202    |       | 37,65                     | 97,81  | 38,98  | 2,39  | 504,25  |      | 0,01 |       | 87  |
| Гуляш со свинины                | 100          | 12,54                | 24,53 | 3,58   | 285,32                         | 0,44     | 0,12   | 2,83  | 110,5  |       | 14,14                     | 141,18 | 24,53  | 1,58  | 282,38  | 0,01 | 0,05 |       | 293 |
| Макаронные изделия отварные     | 200          | 9,51                 | 5,78  | 60,71  | 332,98                         | 0,15     | 0,04   |       | 28,8   | 0,08  | 25,24                     | 78,24  | 14,23  | 1,45  | 107,7   |      |      |       | 218 |
| Чай с сахаром                   | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      | 0,1  |       | 411 |
| Хлеб ржаной                     | 50           | 3,25                 | 0,5   | 21     | 100                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 45,5    |      | 0,03 | 0,02  |     |
| Итого за Обед                   | 800          | 32,52                | 35,22 | 121,99 | 934,12                         | 0,95     | 0,28   | 14,88 | 341,8  | 0,08  | 92,43                     | 357,97 | 89,14  | 6,84  | 988,08  | 0,01 | 0,18 | 0,02  |     |
| Выпечное изделие                | 100          | 9,52                 | 10,74 | 70,7   | 417,14                         | 0,14     | 0,08   |       | 15,44  | 0,14  | 22,84                     | 89,48  | 14,7   | 1,29  | 118,28  |      | 0,02 | 0,02  | 424 |
| Фрукт                           | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,85  | 361,4   |      | 0,01 |       | 386 |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      | 0,1  |       | 411 |
| Итого за Полдник                | 430          | 10,24                | 11,31 | 93,48  | 519,55                         | 0,18     | 0,12   | 13,1  | 15,94  | 0,14  | 48,89                     | 112,02 | 30,8   | 4,97  | 504,76  |      | 0,13 | 0,02  |     |
| Итого за день                   | 1780         | 59,73                | 57,34 | 330,19 | 2081,88                        | 1,25     | 0,49   | 41,16 | 384,04 | 0,22  | 280,67                    | 602,03 | 149,64 | 16,48 | 1831,24 | 0,01 | 0,43 | 0,04  |     |

2 день 2 недели

| Продукты пищи, наименования блюд       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |         |      |      | Итого |      |
|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|------|------|-------|------|
|  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | K       | I    | F    |       | Se   |
|  |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |         |      |      |       |      |
| 2                                      | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17      | 18   | 19   | 20    | 21   |
| Чай с сахаром                          | 200          | 5,13                 | 11,43 | 24,47  | 240                            | 0,05     | 0,15   | 1,14  | 41,89  | 0,11  | 114,57                    | 114,3  | 23,7   | 0,38  | 152,1   | 0,01 | 0,05 |       |      |
| Чай с сахаром                          | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      |      |       |      |
| Салат овощной                          | 50           | 4,5                  | 1,24  | 30,84  | 157,2                          | 0,07     | 0,02   |       |        |       | 11,4                      | 39     | 7,8    | 0,72  | 35,2    |      |      |       |      |
| Пшеничные отруби                       | 90           | 3,21                 | 4,23  | 67,5   | 329,4                          | 0,07     | 0,02   |       |        |       | 9,9                       | 45     | 8,1    | 0,72  |         |      |      |       |      |
| Итого за Завтрак                       | 550          | 15,14                | 17,45 | 137,82 | 787,86                         | 0,19     | 0,2    | 1,24  | 42,38  | 0,11  | 141,27                    | 207,14 | 44     | 2,59  | 232,55  | 0,01 | 0,12 |       |      |
| Сыр со сметаной сыросты с растительным | 280          | 2,48                 | 5,85  | 11,41  | 109,27                         | 0,08     | 0,07   | 41,3  | 235,31 |       | 54,78                     | 58,94  | 27,08  | 1,04  | 470,99  |      |      |       | 0,24 |
| Салат со сметаной с сыром              | 270          | 20,02                | 49,54 | 27,07  | 634,94                         | 0,66     | 0,2    | 9,09  | 80,05  | 0,82  | 35,03                     | 267,01 | 53,38  | 2,95  | 534,45  |      |      |       |      |
| Чай с сахаром с добавлением сахара     | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      |      |       | 0,1  |
| Хлеб ржаной                            | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80                             | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 8                         | 25     | 5,5    | 0,44  | 37,2    |      |      |       | 0,72 |
| Итого за Обед                          | 790          | 25,28                | 55,84 | 65,3   | 865,52                         | 0,78     | 0,29   | 50,49 | 316,06 | 0,82  | 103,06                    | 350,19 | 90,44  | 5,28  | 1097,74 |      |      |       | 0,72 |
| Выпеченные изделия                     | 100          | 5,73                 | 8,25  | 45,68  | 278,89                         | 0,09     | 0,06   | 4,4   | 19,4   | 0,12  | 21,11                     | 93,78  | 11,74  | 1,87  | 185,5   |      |      |       | 0,72 |
| Фрукт                                  | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,85  | 281,4   |      |      |       | 0,72 |
| Чай с сахаром с добавлением сахара     | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      |      |       | 0,1  |
| Итого за Полдник                       | 430          | 5,95                 | 8,82  | 68,44  | 381,3                          | 0,13     | 0,1    | 17,5  | 19,9   | 0,12  | 47,16                     | 76,3   | 27,84  | 5,38  | 572     |      |      |       | 0,72 |
| Итого за День                          | 1770         | 46,37                | 82,11 | 271,56 | 2034,68                        | 1,1      | 0,59   | 69,23 | 378,32 | 1,05  | 291,49                    | 643,63 | 162,28 | 13,35 | 1872,29 | 0,01 | 0,72 |       | 0,72 |

3 день 2 недели

| Продукты пищи, наименования блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |         |      |      | Итого |      |
|------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|------|------|-------|------|
|                                    |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | K       | I    | F    |       | Se   |
|                                    |              |                      |       |        |                                |          |        |       |        |       |                           |        |        |       |         |      |      |       |      |
| 2                                  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17      | 18   | 19   | 20    | 21   |
| Пудинг из творога с джемом         | 180          | 24,41                | 9,29  | 48,36  | 376,57                         | 0,1      | 0,38   | 1,1   | 106,44 | 0,61  | 228,15                    | 300,58 | 38,73  | 1,33  | 228,99  | 0,01 | 0,05 |       |      |
| Чай с сахаром с добавлением сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      |      |       | 0,1  |
| Салат овощной                      | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8                          | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 7,6                       | 28     | 5,2    | 0,48  | 38,8    |      |      |       | 0,31 |
| Фрукт                              | 120          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,85  | 281,4   |      |      |       | 0,72 |
| Итого за Завтрак                   | 550          | 28,13                | 11,02 | 81,68  | 583,78                         | 0,18     | 0,43   | 14,2  | 108,94 | 0,61  | 261,8                     | 349,1  | 60,03  | 5,52  | 600,29  | 0,01 | 0,78 |       |      |
| Сыр кармфельский с ветчиной        | 250          | 2,35                 | 7,99  | 17,06  | 104,93                         | 0,12     | 0,06   | 16,5  | 202,4  |       | 23,85                     | 68,38  | 27,15  | 1,03  | 474,05  |      |      |       | 0,72 |
| Копчености из мяса кур             | 100          | 16,38                | 20,87 | 8,53   | 287,25                         | 0,09     | 0,15   | 0,16  | 9,84   | 0,01  | 36,07                     | 168,58 | 23,35  | 1,93  | 289,16  | 0,01 | 0,11 |       | 0,72 |
| Блюдо из картофеля рассыпчатое     | 200          | 10,13                | 6,99  | 45,78  | 288,06                         | 0,34     | 0,17   | 0,48  | 28,6   | 0,08  | 23,33                     | 241,4  | 160,38 | 5,42  | 309,8   | 0,01 | 0,02 |       | 0,72 |
| Чай с сахаром                      | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      |      |       | 0,1  |
| Хлеб ржаной                        | 50           | 3,25                 | 0,5   | 21     | 100                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 48,5    |      |      |       | 0,72 |
| Итого за Обед                      | 850          | 32,29                | 31,2  | 107,36 | 839,5                          | 0,51     | 0,41   | 17,24 | 241,34 | 0,09  | 98,65                     | 519,1  | 222,28 | 9,8   | 1140,79 | 0,02 | 0,24 |       | 0,72 |
| Выпеченные изделия                 | 100          | 5,73                 | 8,25  | 45,68  | 278,89                         | 0,09     | 0,06   | 4,4   | 19,4   | 0,12  | 21,11                     | 93,78  | 11,74  | 1,87  | 185,5   |      |      |       | 0,72 |
| Фрукт                              | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,85  | 281,4   |      |      |       | 0,72 |
| Чай с сахаром с добавлением сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      |      |       | 0,1  |
| Итого за Полдник                   | 430          | 6,78                 | 10,24 | 71,14  | 441,15                         | 0,17     | 0,12   | 17,7  | 19,9   | 0,14  | 47,16                     | 76,3   | 27,84  | 5,38  | 572     |      |      |       | 0,72 |
| Итого за День                      | 1780         | 70,66                | 53,53 | 292,5  | 1942,83                        | 0,97     | 0,96   | 44,54 | 364,22 | 0,84  | 409,34                    | 980,22 | 313,11 | 20,29 | 2298,81 | 0,03 | 0,56 |       | 0,72 |

## 4 день 2 недели

| Приним пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |         |      |      | № рпц |        |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|------|------|-------|--------|
|                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | K       | I    | F    |       | Se     |
| 2                                | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17      | 18   | 19   | 20    | 20     |
| Каша пшенная молочная жидкая     | 200          | 9,6                  | 8,6   | 44     | 291,8                          | 0,2      | 0,17   | 1,29  | 39,16  | 0,1   | 131,87                    | 181,82 | 46,5   | 1,19  | 228,49  | 0,01 | 0,03 |       | 199    |
| Кондитерское изделие             | 90           | 5,31                 | 4,23  | 67,5   | 329,4                          | 0,07     | 0,02   |       |        |       | 9,9                       | 45     | 8,1    | 0,72  |         |      |      |       | 411    |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      | 0,1  |       |        |
| Батон йодированный               | 80           | 4,5                  | 1,74  | 30,84  | 157,2                          | 0,07     | 0,02   |       |        |       | 11,4                      | 39     | 7,8    | 0,72  | 55,2    |      |      |       |        |
| Итого за Завтрак                 | 550          | 19,61                | 14,62 | 157,35 | 839,66                         | 0,34     | 0,22   | 1,39  | 39,66  | 0,1   | 158,57                    | 274,06 | 66,8   | 3,5   | 308,93  | 0,01 | 0,13 |       |        |
| Борщ со свежей капустой, свеклой | 250          | 2,09                 | 5,21  | 13,53  | 109,94                         | 0,06     | 0,06   | 23,28 | 267,15 |       | 46,41                     | 55,73  | 28,94  | 1,26  | 394,03  |      |      |       | 63     |
| Шницель из свинины               | 100          | 13,28                | 31,5  | 12,94  | 390,67                         | 0,42     | 0,15   | 0,8   | 15,44  | 0,64  | 21,55                     | 167,3  | 28,1   | 2,23  | 276,26  |      |      | 0,03  | 774    |
| Макаронные изделия отварные      | 200          | 9,51                 | 5,76  | 60,71  | 332,98                         | 0,15     | 0,04   |       | 28,8   | 0,08  | 25,24                     | 78,24  | 14,23  | 1,45  | 107,7   |      |      |       | 218    |
| Чай с низким содержанием сахара  | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |      | 0,1  |       | 411    |
| Хлеб ржаной                      | 50           | 3,25                 | 0,5   | 21     | 100                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 46,5    |      | 0,03 | 0,02  |        |
| Итого за Обед                    | 800          | 28,33                | 43,02 | 118,2  | 974,9                          | 0,69     | 0,28   | 24,18 | 312,99 | 0,72  | 108,45                    | 342,01 | 80,67  | 6,34  | 849,59  |      | 0,13 | 0,05  |        |
| Выпечное изделие                 | 100          | 11,28                | 13,77 | 39,16  | 325,43                         | 0,12     | 0,23   |       | 120,75 | 1,01  | 38,45                     | 136,34 | 14,37  | 1,81  | 133,14  | 0,01 | 0,04 | 0,02  | 406,02 |
| Фрукт                            | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,86  | 361,4   |      | 0,01 |       | 386    |
| Чай с сахаром                    | 200          | 0,2                  | 0,05  | 15,01  | 61,26                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,4                       | 8,24   | 4,4    | 0,87  | 25,25   |      | 0,1  |       | 411    |
| Итого за Полдник                 | 430          | 12                   | 14,34 | 68,91  | 447,79                         | 0,16     | 0,27   | 13,1  | 121,25 | 1,01  | 64,65                     | 158,88 | 30,47  | 5,54  | 519,79  | 0,01 | 0,15 | 0,02  |        |
| Итого за день                    | 1780         | 59,94                | 71,98 | 342,46 | 2262,35                        | 1,19     | 0,77   | 38,67 | 473,8  | 1,83  | 331,67                    | 774,95 | 177,94 | 15,38 | 1678,31 | 0,02 | 0,41 | 0,07  |        |

## 5 день 2 недели

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |         |    |      | № рпц |        |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|---------|----|------|-------|--------|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мг | Ca                        | P      | Mg     | Fe    | K       | I  | F    |       | Se     |
| 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8        | 9      | 10    | 11     | 12    | 13                        | 14     | 15     | 16    | 17      | 18 | 19   | 20    | 20     |
| Ежики "Особые" с соусом         | 200          | 15,12                | 39,47 | 16,7   | 486,88                         | 0,58     | 0,18   | 7,44  | 68,72  | 0,65  | 28,97                     | 225,07 | 64,19  | 3,17  | 459,36  |    |      | 0,02  | 774    |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |    | 0,1  |       | 411    |
| Батон йодированный              | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 104,8                          | 0,04     | 0,01   |       |        |       | 7,6                       | 26     | 5,2    | 0,48  | 36,8    |    |      |       |        |
| Фрукт                           | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,86  | 361,4   |    | 0,01 |       | 386    |
| Итого за Завтрак                | 570          | 19,84                | 41,2  | 60,02  | 694,09                         | 0,66     | 0,23   | 20,54 | 69,22  | 0,65  | 62,52                     | 273,61 | 85,49  | 7,36  | 882,68  |    | 0,11 | 0,02  |        |
| Рассольник ленинградский        | 250          | 2,35                 | 4,14  | 17,23  | 116,22                         | 0,11     | 0,07   | 18,86 | 203,06 |       | 19,84                     | 72,94  | 26,22  | 0,99  | 487,24  |    |      | 0,01  | 774    |
| Жаркое по-домашнему             | 250          | 11,45                | 41,25 | 46,25  | 602                            | 0,45     | 0,2    | 39,55 | 146,53 | 0,29  | 31,18                     | 189,47 | 58,16  | 2,59  | 1231,76 |    |      |       | 70     |
| Огурец консервированный         | 50           | 0,4                  | 0,05  | 0,85   | 6,5                            | 0,01     | 0,01   | 2,5   | 2,5    |       | 11,5                      | 12     | 7      | 0,3   | 70,5    |    |      |       | 411    |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |    | 0,1  |       |        |
| Хлеб ржаной                     | 50           | 3,25                 | 0,5   | 21     | 100                            | 0,06     | 0,02   |       |        |       | 10                        | 32,5   | 7      | 0,55  | 46,5    |    | 0,03 | 0,02  |        |
| Итого за Обед                   | 800          | 17,65                | 45,99 | 95,35  | 866,03                         | 0,63     | 0,31   | 59,01 | 352,59 | 0,29  | 77,77                     | 315,15 | 102,78 | 5,28  | 1861,1  |    | 0,13 | 0,03  |        |
| Выпечное изделие                | 100          | 9,52                 | 10,74 | 70,7   | 417,14                         | 0,14     | 0,08   |       | 15,44  | 0,14  | 22,84                     | 89,48  | 14,7   | 1,26  | 118,26  |    | 0,02 | 0,02  | 424,02 |
| Фрукт                           | 130          | 0,52                 | 0,52  | 12,74  | 61,1                           | 0,04     | 0,03   | 13    |        |       | 20,8                      | 14,3   | 11,7   | 2,86  | 361,4   |    | 0,01 |       | 386    |
| Чай с низким содержанием сахара | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31                          |          | 0,01   | 0,1   | 0,5    |       | 5,25                      | 8,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |    | 0,1  |       | 411    |
| Итого за Полдник                | 430          | 10,24                | 11,31 | 93,45  | 519,55                         | 0,18     | 0,12   | 13,1  | 15,94  | 0,14  | 48,89                     | 112,02 | 30,8   | 4,97  | 504,76  |    | 0,13 | 0,02  |        |
| Итого за день                   | 1800         | 47,73                | 98,5  | 248,83 | 2079,67                        | 1,47     | 0,66   | 92,65 | 437,75 | 1,08  | 189,28                    | 700,78 | 219,07 | 17,61 | 3248,54 |    | 0,37 | 0,07  |        |

## 6 день 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порция         | Пищевые вещества (г) |              |                                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины    |             |               |                 |                           | Минеральные вещества (мг) |                 |               |              |                 |             |             | № рпк       |        |
|---------------------------------|----------------------|----------------------|--------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------|-------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|--------|
|                                 |                      | Б                    | Ж            | У                              |                                | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг          | D, мг                     | Ca                        | P               | Mg            | Fe           | K               | I           | F           |             | Se     |
| 2                               | 3                    | 4                    | 5            | 6                              | 7                              | 8           | 9           | 10            | 11              | 12                        | 13                        | 14              | 15            | 16           | 17              | 18          | 19          | 20          | 20     |
| Печень тушеная                  | 100                  | 18,4                 | 15,1         | 8,64                           | 245,63                         | 0,25        | 1,64        | 26,21         | 6 278,87        | 0,96                      | 40,49                     | 263,48          | 21,21         | 5,3          | 274,9           | 0,01        | 0,17        | 0,03        | тк     |
| Каша гречневая рассыпчатая      | 200                  | 10,13                | 6,99         | 45,76                          | 286,06                         | 0,34        | 0,17        | 0,48          | 28,6            | 0,08                      | 23,33                     | 241,4           | 160,38        | 5,42         | 305,8           | 0,01        | 0,02        |             | 330    |
| Чай с сахаром                   | 200                  | 0,2                  | 0,05         | 15,01                          | 61,26                          |             | 0,01        | 0,1           | 0,5             |                           | 5,4                       | 8,24            | 4,4           | 0,87         | 25,25           |             | 0,1         |             | 411    |
| Батон йодированный              | 50                   | 3,75                 | 1,45         | 25,7                           | 131                            | 0,06        | 0,02        |               |                 |                           | 9,5                       | 32,5            | 6,5           | 0,6          | 46              |             |             |             |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>550</b>           | <b>32,48</b>         | <b>23,59</b> | <b>95,11</b>                   | <b>723,95</b>                  | <b>0,65</b> | <b>1,84</b> | <b>26,79</b>  | <b>6 307,97</b> | <b>1,04</b>               | <b>78,72</b>              | <b>545,62</b>   | <b>192,49</b> | <b>12,19</b> | <b>651,95</b>   | <b>0,02</b> | <b>0,29</b> | <b>0,03</b> |        |
| Суп картофельный с яйцом        | 250                  | 3,34                 | 5,29         | 16,25                          | 126,31                         | 0,13        | 0,12        | 19,5          | 227,7           | 0,32                      | 27,66                     | 84,28           | 27,54         | 1,27         | 562,7           |             | 0,01        |             | 83     |
| Шницель из свинины              | 100                  | 13,26                | 31,5         | 12,94                          | 390,67                         | 0,42        | 0,15        | 0,8           | 16,44           | 0,64                      | 21,55                     | 167,3           | 28,1          | 2,23         | 276,28          |             |             | 0,03        | тк     |
| Картофель отварной              | 200                  | 5,8                  | 21,14        | 47,24                          | 402,95                         | 0,35        | 0,2         | 57,96         | 8,69            |                           | 62,84                     | 175,38          | 68,68         | 2,88         | 1 646,06        |             |             |             | 314    |
| Чай с низким содержанием сахара | 200                  | 0,2                  | 0,05         | 10,02                          | 41,31                          |             | 0,01        | 0,1           | 0,5             |                           | 5,25                      | 8,24            | 4,4           | 0,85         | 25,1            |             | 0,1         |             | 411    |
| Хлеб ржаной                     | 50                   | 3,25                 | 0,5          | 21                             | 100                            | 0,06        | 0,02        |               |                 |                           | 10                        | 32,5            | 7             | 0,55         | 46,5            |             | 0,03        | 0,02        |        |
| <b>Итого за Обед</b>            | <b>800</b>           | <b>25,87</b>         | <b>58,48</b> | <b>107,45</b>                  | <b>1 061,24</b>                | <b>0,96</b> | <b>0,5</b>  | <b>78,36</b>  | <b>253,33</b>   | <b>0,85</b>               | <b>127,3</b>              | <b>467,7</b>    | <b>135,72</b> | <b>7,78</b>  | <b>2 556,62</b> |             | <b>0,14</b> | <b>0,05</b> |        |
| Выпечное изделие                | 100                  | 9,52                 | 10,74        | 70,7                           | 417,14                         | 0,14        | 0,08        |               | 15,44           | 0,14                      | 22,84                     | 89,48           | 14,7          | 1,26         | 118,28          |             | 0,02        | 0,02        | 424,01 |
| Фрукт                           | 130                  | 0,52                 | 0,52         | 12,74                          | 61,1                           | 0,04        | 0,03        | 13            |                 |                           | 20,8                      | 14,3            | 11,7          | 2,86         | 361,4           |             | 0,01        |             | 386    |
| Чай с низким содержанием сахара | 200                  | 0,2                  | 0,05         | 10,02                          | 41,31                          |             | 0,01        | 0,1           | 0,5             |                           | 5,25                      | 8,24            | 4,4           | 0,85         | 25,1            |             | 0,1         |             | 411    |
| <b>Итого за Полдник</b>         | <b>430</b>           | <b>10,24</b>         | <b>11,31</b> | <b>93,46</b>                   | <b>519,55</b>                  | <b>0,18</b> | <b>0,12</b> | <b>13,1</b>   | <b>15,94</b>    | <b>0,14</b>               | <b>48,89</b>              | <b>112,02</b>   | <b>30,8</b>   | <b>4,97</b>  | <b>504,75</b>   |             | <b>0,13</b> | <b>0,02</b> |        |
| <b>Итого за день</b>            | <b>1 780</b>         | <b>68,59</b>         | <b>93,38</b> | <b>296,02</b>                  | <b>2 304,74</b>                | <b>1,79</b> | <b>2,46</b> | <b>118,25</b> | <b>6 577,24</b> | <b>2,04</b>               | <b>254,91</b>             | <b>1 125,34</b> | <b>359,01</b> | <b>24,94</b> | <b>3 713,33</b> | <b>0,02</b> | <b>0,56</b> | <b>0,1</b>  |        |
| Итого                           | Пищевые вещества (г) |                      |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины                       |             |             |               |                 | Минеральные вещества (мг) |                           |                 |               |              |                 |             |             |             |        |
|                                 | Б                    | Ж                    | У            |                                | В1, мг                         | В2, мг      | С, мг       | А, мкг        | D, мг           | Ca                        | P                         | Mg              | Fe            | K            | I               | F           |             | Se          |        |
| Итого за весь период            | 714,96               | 810,16               | 3 212,70     | 23000,08                       | 10,5                           | 11,11       | 483,36      | 5 654,73      | 55              | 7 267,19                  | 8 595,08                  | 1 966,09        | 117,47        | 7 657,50     | 0,66            | 25,1        | 0,34        |             |        |
| Среднее значение за период      | 59,58                | 67,51                | 267,69       | 1916,67                        | 0,875                          | 0,926       | 40,28       | 471,23        | 4,58            | 605,6                     | 716,34                    | 163,84          | 9,79          | 638,96       | 0,055           | 2,092       | 0,029       |             |        |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.