



Согласовано

*Директор*

Примерное меню для питания детей и дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

1 день

Общество с ограниченной ответственностью "Подлин" *Ирина Александровна*

*Ирина Александровна*

| Масса порций  | Пищевые вещества |         | Витамины    |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        | № рецептур |        |        |        |            |
|---|------------------|---------|-------------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|------------|
|   | Белка, г         | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | K, мг      | Ca, мг | Na, мг | Cl, мг | № рецептур |
| <b>Завтрак</b>  |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |
| 180/5   | 4,90             | 6,45    | 18,42       | 0,09   | 0,20  | 12,02  | 0,08   | 0,14                 | 115,79 | 32,56  | 125,80 | 0,76   | 302,42     | 37,83  | 0,01   | 0,00   | 34         |
| 180   | 2,67             | 3,10    | 11,37       | 0,03   | 0,32  | 6,02   | 0,04   | 0,10                 | 103,27 | 12,03  | 71,90  | 0,39   | 148,74     | 0,59   | 0,01   | 0,00   | 37         |
| 10  | 0,04             | 7,25    | 6,13        | 0,00   | 0,00  | 40,00  | 0,15   | 0,01                 | 2,40   | 0,00   | 3,00   | 0,02   | 1,50       | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 14         |
| 35  | 2,63             | 1,02    | 17,99       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 7,70   | 11,56  | 28,75  | 0,70   | 45,95      | 1,26   | 0,03   | 0,00   | 15         |
| 10  | 2,32             | 2,95    | 0,00        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,03                 | 89,09  | 3,59   | 50,00  | 6,10   | 8,89       | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 15         |
| 420   | 12,60            | 19,77   | 47,91       | 0,18   | 1,29  | 78,04  | 0,23   | 0,30                 | 315,16 | 60,66  | 273,91 | 4,93   | 407,31     | 47,68  | 0,04   | 0,00   |            |
| <b>Итого за первый завтрак</b>  |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |
| 180   | 0,60             | 0,60    | 10,37       | 0,04   | 3,60  | 0,00   | 0,00   | 0,19                 | 12,95  | 7,24   | 12,65  | 2,54   | 0,00       | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 395        |
| 180   | 0,00             | 0,00    | 18,32       | 0,04   | 3,60  | 0,00   | 0,00   | 0,18                 | 12,65  | 7,24   | 12,65  | 2,54   | 0,00       | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 395        |
| <b>Итого за первый завтрак</b>  |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |
| <b>Обед</b>   |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |
| 200   | 5,47             | 7,89    | 12,54       | 0,05   | 0,51  | 5,52   | 0,03   | 0,34                 | 23,45  | 11,87  | 65,49  | 1,00   | 55,02      | 48,93  | 0,00   | 0,00   | 111        |
| 200   | 10,49            | 21,62   | 41,25       | 0,05   | 0,81  | 0,30   | 0,00   | 0,01                 | 22,02  | 32,01  | 65,67  | 0,75   | 106,83     | 46,05  | 0,04   | 0,01   | 174        |
| 200   | 0,33             | 0,00    | 31,97       | 0,00   | 0,33  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 27,75  | 6,99   | 12,88  | 1,00   | 0,00       | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 348        |
| 50  | 3,70             | 0,60    | 16,70       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,04                 | 9,05   | 9,56   | 43,56  | 2,03   | 68,00      | 7,80   | 0,03   | 0,00   | 15         |
| 656   | 19,53            | 25,22   | 102,61      | 0,19   | 2,05  | 5,82   | 0,00   | 0,41                 | 82,77  | 60,37  | 192,54 | 4,75   | 229,85     | 96,59  | 0,04   | 0,07   |            |
| <b>Итого за первый обед</b>   |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |
| <b>Уплотненный полдник</b>  |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |
| 150/50  | 13,10            | 12,79   | 6,77        | 0,11   | 2,35  | 11,45  | 1,05   | 0,35                 | 116,99 | 24,99  | 202,73 | 2,04   | 262,25     | 63,20  | 0,01   | 0,02   | 210        |
| 200   | 0,00             | 0,00    | 6,01        | 0,00   | 0,00  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 10,64  | 3,52   | 2,97   | 0,35   | 10,75      | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 185        |
| 30  | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 6,69   | 9,90   | 35,50  | 1,08   | 39,30      | 1,08   | 0,00   | 0,00   | 15         |
| 136   | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 0,00   | 13,00 | 0,01   | 0,00   | 0,03                 | 20,89  | 10,40  | 14,30  | 2,05   | 361,40     | 2,60   | 0,01   | 0,00   |            |
| 566   | 15,95            | 14,18   | 40,94       | 0,20   | 16,37 | 11,46  | 1,85   | 0,40                 | 150,03 | 48,81  | 245,50 | 5,80   | 673,70     | 65,96  | 0,04   | 0,02   |            |
| <b>Итого за первый полдник</b>  |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |
| <b>Всего за день</b>  |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |
| 48,08 64,17 209,78 1,674,32 0,61 22,11 95,32 2,08 1,29 568,61 177,08 729,60 15,02 1 310,86 212,23 0,09 0,09 |                  |         |             |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |            |        |        |        |            |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Пищевые вещества |          | Витамины |             | Минеральные вещества          |        |       |        |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |       |        |         |        |
|--|------------------|----------|----------|-------------|-------------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|-------|--------|---------|--------|
|  | Масса порции     | Белки, г | Жиры, г  | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |            |                  | K, мг | I, мг | F, мг  | Se, мг  |        |
|  |                  |          |          |             |                               |        |       |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |         | Са, мг |
| <b>Завтрак</b>                             |                  |          |          |             |                               |        |       |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |         |        |
| Каша манная молочная жидкая с маслом слив. | 180/5            | 4,54     | 5,51     | 20,01       | 157,45                        | 0,05   | 0,50  | 12,02  | 0,08   | 0,13   | 108,61 | 14,58  | 85,43  | 0,27   | 166,42     | 36,75            | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 31      | 2010   |
| Каво с молоком                             | 180              | 3,10     | 2,39     | 13,19       | 82,31                         | 0,03   | 0,47  | 0,01   | 0,00   | 0,11   | 99,48  | 21,39  | 80,72  | 0,60   | 172,74     | 8,10             | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 100     | 2010   |
| Масло сливочное (перцены)                  | 10               | 1,00     | 7,25     | 0,14        | 66,20                         | 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   | 14      | 2015   |
| Хлеб пшеничный                             | 35               | 2,63     | 1,02     | 17,99       | 91,70                         | 0,06   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 7,70   | 11,56  | 29,79  | 0,70   | 45,65      | 1,26             | 0,00  | 0,00  | 0,00   | ТУ      |        |
| Итого за прием пищи:                       | 410              | 11,27    | 16,17    | 51,33       | 407,66                        | 0,14   | 0,97  | 12,03  | 0,08   | 0,26   | 215,79 | 47,52  | 195,90 | 1,57   | 385,01     | 46,11            | 0,00  | 0,00  | 0,00   |         |        |
| <b>2. Завтрак</b>                          |                  |          |          |             |                               |        |       |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |         |        |
| Компот из свежих плодов (яблоки)           | 180              | 0,14     | 0,14     | 14,31       | 60,03                         | 0,01   | 2,31  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 11,66  | 3,99   | 3,56   | 0,71   | 100,96     | 0,72             | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 4036983 | 2004   |
| Итого за прием пищи:                       | 180              | 0,14     | 0,14     | 14,31       | 60,03                         | 0,01   | 2,31  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 11,66  | 3,99   | 3,56   | 0,71   | 100,96     | 0,72             | 0,00  | 0,00  | 0,00   |         |        |
| <b>Обед</b>                                |                  |          |          |             |                               |        |       |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |         |        |
| Суп картофельный с клецками и курой        | 200              | 7,10     | 7,49     | 23,24       | 183,38                        | 0,10   | 4,00  | 5,53   | 0,05   | 0,36   | 28,67  | 20,63  | 79,42  | 1,30   | 288,17     | 58,93            | 0,00  | 0,07  | 108109 | 2015    |        |
| Печень по-строгановски                     | 70               | 9,29     | 6,96     | 5,24        | 128,97                        | 0,10   | 7,19  | 10,70  | 0,01   | 0,80   | 16,60  | 9,96   | 141,19 | 3,03   | 172,62     | 21,21            | 0,10  | 0,02  | 255    | 2015    |        |
| Каша гречневая рассычатая                  | 130              | 6,50     | 3,62     | 29,39       | 178,14                        | 0,17   | 0,00  | 7,20   | 0,05   | 0,09   | 16,58  | 93,53  | 139,18 | 3,28   | 196,13     | 37,70            | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 171     | 2015   |
| Напиток из молока                          | 200              | 0,46     | 0,10     | 21,14       | 88,12                         | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 22,64  | 9,36   | 23,22  | 0,54   | 166,84     | 0,00             | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 388     | 2015   |
| Хлеб ржаной                                | 50               | 3,30     | 0,60     | 16,70       | 87,00                         | 0,09   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50   | 43,50  | 2,00   | 68,00      | 2,80             | 0,00  | 0,00  | 0,00   | ТУ      |        |
| Итого за прием пищи:                       | 650              | 26,65    | 18,76    | 95,71       | 675,61                        | 0,49   | 11,19 | 23,43  | 0,11   | 1,31   | 93,79  | 143,28 | 426,51 | 10,15  | 891,76     | 120,64           | 0,11  | 0,09  |        |         |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |                  |          |          |             |                               |        |       |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |       |       |        |         |        |
| Рагу из овощей с мясом                     | 250              | 12,54    | 26,75    | 25,64       | 421,52                        | 0,15   | 28,48 | 0,30   | 0,00   | 0,11   | 75,11  | 46,50  | 104,86 | 2,31   | 895,25     | 100,00           | 0,01  | 0,00  | 14377к | 2015    |        |
| Чай с сахаром                              | 200              | 0,08     | 0,00     | 14,89       | 60,25                         | 0,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,78  | 3,52   | 2,97   | 0,30   | 11,02      | 0,00             | 0,00  | 0,00  | 96     | 2010    |        |
| Хлеб пшеничный                             | 40               | 3,00     | 1,16     | 20,56       | 104,80                        | 0,06   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 8,80   | 13,20  | 34,00  | 0,80   | 52,40      | 1,44             | 0,00  | 0,00  | 0,00   | ТУ      |        |
| Пирог Малик                                | 50               | 2,78     | 7,70     | 24,33       | 179,28                        | 0,04   | 0,04  | 0,01   | 0,09   | 0,02   | 19,15  | 5,13   | 31,98  | 0,29   | 50,00      | 2,13             | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 4046117 |        |
| Итого за прием пищи:                       | 540              | 18,40    | 35,61    | 85,62       | 765,85                        | 0,25   | 28,54 | 0,31   | 0,09   | 0,15   | 113,84 | 68,35  | 173,71 | 3,70   | 1 008,67   | 103,57           | 0,01  | 0,00  |        |         |        |
| Всего за день:                             |                  | 56,46    | 70,68    | 246,87      | 1 909,15                      | 0,88   | 43,01 | 35,77  | 0,28   | 1,73   | 435,08 | 263,14 | 799,68 | 16,13  | 2 386,40   | 271,04           | 0,12  | 0,09  |        |         |        |

3 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         | Витамины    |                               |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          | № рецеп-туры | Сборник рецептов |        |       |       |       |        |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------------|------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг | С, мг                | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг    |              |                  | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, мг | Se, мг |
|  |              |                  |         |             |                               |        |                      |        |        |        |        |        |          |              |                  |        |       |       |       |        |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |         |             |                               |        |                      |        |        |        |        |        |          |              |                  |        |       |       |       |        |
| Каша ячневая молочная закусая с маслом слив. | 160/5        | 4,49             | 5,56    | 19,07       | 153,65                        | 0,07   | 0,50                 | 12,02  | 0,08   | 0,13   | 119,28 | 19,96  | 127,24   | 0,43         | 179,99           | 37,55  | 0,02  | 0,01  | 36    | 2010   |
| Чай с молоком                                | 180          | 2,67             | 2,10    | 11,37       | 80,61                         | 0,03   | 0,52                 | 0,02   | 0,00   | 0,10   | 103,27 | 13,05  | 71,36    | 0,35         | 146,74           | 8,59   | 0,00  | 0,00  | 378   | 2015   |
| Масло сливочное (порциями)                   | 10           | 1,00             | 7,25    | 0,14        | 66,20                         | 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  | 14    | 2015   |
| Хлеб пшеничный                               | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99       | 91,70                         | 0,06   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 7,70   | 11,55  | 29,75    | 0,70         | 45,85            | 1,26   | 0,00  | 0,00  | TY    |        |
| Сыр (порциями)                               | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00        | 36,40                         | 0,00   | 0,07                 | 26,00  | 0,00   | 0,03   | 88,00  | 3,50   | 50,00    | 0,10         | 8,80             | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 15    | 2015   |
| Итого за прием пищи:                         | 420          | 13,11            | 18,88   | 48,57       | 428,76                        | 0,16   | 1,09                 | 38,04  | 0,08   | 0,28   | 318,25 | 48,06  | 278,35   | 1,58         | 383,38           | 47,40  | 0,02  | 0,01  |       |        |
| <b>2 Завтрак</b>                             |              |                  |         |             |                               |        |                      |        |        |        |        |        |          |              |                  |        |       |       |       |        |
| Кофир  | 180          | 5,22             | 5,76    | 7,20        | 106,20                        | 0,05   | 1,26                 | 36,00  | 0,00   | 0,31   | 216,00 | 25,20  | 171,00   | 0,18         | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 386   | 2015   |
| Итого за прием пищи:                         | 180          | 5,22             | 5,76    | 7,20        | 106,20                        | 0,05   | 1,26                 | 36,00  | 0,00   | 0,31   | 216,00 | 25,20  | 171,00   | 0,18         | 0,00             | 0,00   | 0,00  | 0,00  |       |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |         |             |                               |        |                      |        |        |        |        |        |          |              |                  |        |       |       |       |        |
| Савельник со сметаной                        | 200          | 1,80             | 5,79    | 11,77       | 109,72                        | 0,07   | 5,26                 | 7,34   | 0,00   | 0,35   | 39,10  | 20,90  | 46,97    | 1,27         | 365,44           | 48,64  | 0,00  | 0,06  | 83    | 2015   |
| Суфле из рыбы                                | 70           | 14,65            | 8,52    | 5,55        | 168,98                        | 0,08   | 0,30                 | 13,72  | 0,28   | 0,11   | 62,87  | 33,66  | 166,25   | 0,69         | 337,24           | 114,93 | 0,00  | 0,00  | 268   | 2011   |
| Картофельное пюре                            | 130          | 2,99             | 4,38    | 17,54       | 127,79                        | 0,10   | 7,99                 | 12,01  | 0,08   | 0,11   | 50,58  | 24,49  | 79,06    | 0,95         | 607,79           | 52,16  | 0,00  | 0,00  | 128   | 2015   |
| Напиток из смеси сухофруктов                 | 200          | 0,98             | 0,08    | 19,62       | 83,52                         | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,24   | 1,80   | 0,00     | 0,00         | 0,64             | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 349   | 2015   |
| Хлеб ржаной                                  | 50           | 3,30             | 0,60    | 16,70       | 87,00                         | 0,09   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50   | 43,50    | 2,00         | 66,00            | 2,90   | 0,00  | 0,00  | TY    |        |
| Итого за прием пищи:                         | 650          | 23,42            | 19,37   | 71,38       | 577,01                        | 0,34   | 13,55                | 33,07  | 0,36   | 0,61   | 169,89 | 90,35  | 335,76   | 4,91         | 1 379,31         | 216,53 | 0,00  | 0,06  |       |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |              |                  |         |             |                               |        |                      |        |        |        |        |        |          |              |                  |        |       |       |       |        |
| Пудинг творожный с соусом молочным сладким   | 150/50       | 23,66            | 16,06   | 33,25       | 402,89                        | 0,10   | 0,64                 | 12,96  | 0,74   | 0,37   | 240,36 | 37,43  | 302,85   | 1,51         | 307,87           | 13,75  | 0,04  | 0,03  | 222   | 2015   |
| Чай с низким сод. сахара                     | 200          | 0,08             | 0,00    | 6,01        | 24,34                         | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,64  | 3,52   | 2,97     | 0,30         | 10,75            | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 96    | 2010   |
| Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 78,60                         | 0,05   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 6,60   | 9,90   | 25,50    | 0,60         | 39,30            | 1,08   | 0,00  | 0,00  | TY    |        |
| Яблоко                                       | 130          | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 61,10                         | 0,04   | 13,00                | 0,01   | 0,00   | 0,03   | 20,80  | 10,40  | 14,30    | 2,86         | 361,40           | 2,60   | 0,01  | 0,00  |       |        |
| Итого за прием пищи:                         | 560          | 26,51            | 17,45   | 67,42       | 566,93                        | 0,19   | 13,66                | 12,97  | 0,74   | 0,42   | 278,40 | 61,25  | 346,62   | 5,27         | 716,32           | 17,43  | 0,05  | 0,03  |       |        |
| Всего за день:                               |              | 68,26            | 61,46   | 194,57      | 1 678,90                      | 0,74   | 29,56                | 120,88 | 1,18   | 1,62   | 982,54 | 224,86 | 1 130,75 | 11,94        | 2 482,01         | 283,36 | 0,07  | 0,10  |       |        |

4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал |        | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |       |        | № рецептур | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|-------|--------|------------|------------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г                   | В1, мг | С, мг    | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг                | Fe, мг | К, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |            |                  |
|   |              |                  |         |                               |        |          |        |        |        |        |        |                      |        |          |        |       |        |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |         |                               |        |          |        |        |        |        |        |                      |        |          |        |       |        |            |                  |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив. | 180/5        | 5,36             | 6,10    | 22,86                         | 0,11   | 0,50     | 12,02  | 0,08   | 0,13   | 113,40 | 29,66  | 120,73               | 0,74   | 192,56   | 37,80  | 0,01  | 0,00   | 32         | 2010             |
| Кофейный напиток на молоке                    | 180          | 4,05             | 3,05    | 22,40                         | 0,04   | 0,70     | 0,02   | 0,00   | 0,14   | 143,97 | 20,65  | 108,64               | 0,34   | 214,06   | 12,15  | 0,00  | 0,00   | 88         | 2010             |
| Масло сливочное (порция)                      | 10           | 1,00             | 7,25    | 0,14                          | 0,00   | 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             |
| Хлеб пшеничный                                | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99                         | 0,06   | 0,00     | 0,00   | 0,02   | 7,70   | 11,55  | 29,75  | 0,70                 | 45,85  | 1,26     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | ТУ         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 410          | 13,06            | 17,42   | 63,39                         | 0,21   | 1,20     | 12,04  | 0,08   | 0,29   | 265,07 | 61,86  | 259,12               | 1,78   | 452,47   | 51,21  | 0,01  | 0,00   |            |                  |
| <b>2. Завтрак</b>                             |              |                  |         |                               |        |          |        |        |        |        |        |                      |        |          |        |       |        |            |                  |
| Сок фруктовый                                 | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,32                         | 0,04   | 3,60     | 0,00   | 0,00   | 0,16   | 12,65  | 7,24   | 12,65                | 2,54   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 389        | 2015             |
| Итого за прием пищи:                          | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,32                         | 0,04   | 3,60     | 0,00   | 0,00   | 0,16   | 12,65  | 7,24   | 12,65                | 2,54   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |            |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |         |                               |        |          |        |        |        |        |        |                      |        |          |        |       |        |            |                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200          | 1,83             | 5,76    | 7,75                          | 0,06   | 9,63     | 7,42   | 0,00   | 0,36   | 46,83  | 16,07  | 40,18                | 1,10   | 259,38   | 52,22  | 0,01  | 0,06   | 88         | 2015             |
| Тертель "Нельзе" с соусом                     | 70/50        | 9,01             | 14,22   | 8,64                          | 0,04   | 1,20     | 0,11   | 0,00   | 0,07   | 13,15  | 15,84  | 92,73                | 1,45   | 44,28    | 22,83  | 0,00  | 0,00   | ТТК        |                  |
| Макаронные изделия отварные                   | 130          | 4,88             | 2,49    | 31,20                         | 0,06   | 0,00     | 7,20   | 0,05   | 0,02   | 23,21  | 9,01   | 35,21                | 0,84   | 55,74    | 52,66  | 0,01  | 0,01   | 309        | 2015             |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)            | 200          | 0,33             | 0,00    | 31,97                         | 0,00   | 0,33     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 27,75  | 6,99   | 12,68                | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 348        | 2015             |
| Хлеб ржаной                                   | 50           | 3,30             | 0,60    | 16,70                         | 0,09   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50   | 43,50                | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00  | 0,00   | ТУ         |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 700          | 19,35            | 23,07   | 96,26                         | 0,25   | 11,36    | 14,73  | 0,05   | 0,48   | 119,94 | 59,41  | 225,50               | 6,39   | 427,40   | 130,51 | 0,02  | 0,07   |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                    |              |                  |         |                               |        |          |        |        |        |        |        |                      |        |          |        |       |        |            |                  |
| Жаркое по-домашнему с рисом                   | 250          | 9,80             | 22,83   | 31,58                         | 0,23   | 15,46    | 0,44   | 0,00   | 0,68   | 42,94  | 46,91  | 114,46               | 2,57   | 1 061,51 | 110,32 | 0,02  | 0,12   | 404263     |                  |
| Чай с сахаром                                 | 200          | 0,08             | 0,00    | 14,99                         | 0,00   | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,78  | 3,52   | 2,87                 | 0,30   | 11,02    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 96         | 2010             |
| Хлеб пшеничный                                | 50           | 3,75             | 1,45    | 25,70                         | 0,08   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,03   | 11,00  | 16,50  | 42,50                | 1,00   | 65,50    | 1,80   | 0,00  | 0,00   | ТУ         |                  |
| Печенье                                       | 20           | 2,85             | 8,55    | 27,80                         | 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   | 4039475    |                  |
| Итого за прием пищи:                          | 520          | 16,58            | 32,83   | 100,07                        | 0,31   | 15,48    | 0,44   | 0,00   | 0,71   | 64,72  | 66,93  | 159,83               | 3,87   | 1 138,03 | 112,12 | 0,02  | 0,12   |            |                  |
| Всего за день:                                |              | 46,99            | 73,32   | 278,04                        | 0,81   | 31,64    | 27,21  | 0,13   | 1,67   | 462,38 | 195,44 | 657,20               | 14,58  | 2 017,90 | 283,84 | 0,05  | 0,19   |            |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал |          | Витамины |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |          |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |
|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|----------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|------------|------------------|-------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г                   | ккал     | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | Л, мг  | Ca, мг |            |                  | F, мг |
| <b>Завтрак</b>                                      |              |                  |         |                               |          |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Каша молочная пшеничная жидкая                      | 180,5        | 4,76             | 5,56    | 20,12                         | 156,12   | 0,07     | 7,50  | 12,02  | 0,08   | 0,14   | 112,52 | 21,42                | 114,07 | 0,83   | 184,46   | 44,75  | 0,00   | 0,01       | 35               | 2010  |
| Чай с сахаром                                       | 180          | 0,08             | 0,00    | 13,59                         | 54,66    | 0,00     | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,88   | 3,33                 | 2,87   | 0,30   | 10,91    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 96               | 2010  |
| Масло сливочное (порциями)                          | 10           | 1,00             | 7,25    | 0,14                          | 66,20    | 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       | 14               | 2015  |
| Хлеб пшеничный                                      | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99                         | 91,70    | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 0,13   | 11,55  | 28,75                | 0,70   | 45,85  | 1,26     | 0,00   | 0,00   | 0,00       | ТУ               | 2015  |
| Яйца вареные  | 40           | 4,78             | 4,05    | 0,25                          | 62,80    | 0,02     | 0,00  | 0,08   | 0,88   | 0,13   | 18,70  | 3,84                 | 61,44  | 0,80   | 56,00    | 8,00   | 0,02   | 0,01       | 209              | 2015  |
| Итого за прием пищи:                                | 450          | 13,25            | 17,88   | 52,69                         | 434,48   | 0,15     | 0,52  | 12,10  | 0,96   | 0,29   | 148,80 | 40,14                | 208,23 | 2,63   | 297,22   | 54,01  | 0,02   | 0,02       |                  |       |
| <b>2 Завтрак</b>                                    |              |                  |         |                               |          |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Комлот из семян подорожника (яблоки)                | 180          | 0,14             | 0,14    | 14,31                         | 60,03    | 0,01     | 2,31  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 11,66  | 3,99                 | 3,56   | 0,71   | 100,86   | 0,72   | 0,00   | 0,00       | 4039883          | 2004  |
| Итого за прием пищи:                                | 180          | 0,14             | 0,14    | 14,31                         | 60,03    | 0,01     | 2,31  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 11,66  | 3,99                 | 3,56   | 0,71   | 100,86   | 0,72   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| <b>Обед</b>   |              |                  |         |                               |          |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Суп картофельный с рыбными консервами               | 200          | 4,23             | 4,40    | 15,95                         | 120,75   | 0,10     | 7,83  | 0,18   | 0,00   | 0,37   | 22,86  | 23,95                | 56,05  | 1,31   | 541,67   | 47,82  | 0,00   | 0,06       | 97               | 2015  |
| Голубцы ленивые                                     | 200          | 9,50             | 20,21   | 20,09                         | 322,50   | 0,04     | 15,00 | 0,20   | 0,00   | 0,06   | 50,16  | 25,06                | 61,29  | 1,15   | 206,98   | 83,50  | 0,01   | 0,00       | 306              | 2008  |
| Напиток из йурта                                    | 200          | 0,52             | 0,03    | 13,08                         | 55,12    | 0,00     | 0,04  | 14,40  | 0,00   | 0,01   | 12,46  | 4,52                 | 0,00   | 0,24   | 116,89   | 0,00   | 0,00   | 0,20       | 342              | 2015  |
| Хлеб ржаной   | 50           | 3,30             | 0,60    | 16,70                         | 87,00    | 0,09     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50                 | 43,50  | 2,00   | 88,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00       | ТУ               |       |
| Итого за прием пищи:                                | 650          | 17,55            | 25,24   | 65,82                         | 585,37   | 0,23     | 22,87 | 14,78  | 0,00   | 0,48   | 94,48  | 63,63                | 160,84 | 4,70   | 933,64   | 134,12 | 0,01   | 0,26       |                  |       |
| <b>Уплотненный полдник</b>                          |              |                  |         |                               |          |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив. | 200,5        | 6,16             | 6,92    | 19,83                         | 179,91   | 0,05     | 0,83  | 12,02  | 0,06   | 0,19   | 171,84 | 20,67                | 129,74 | 0,46   | 254,26   | 62,64  | 0,00   | 0,00       | 120              | 2015  |
| Кисель плодово-ягодный                              | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,80                         | 79,60    | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,36  | 1,90                 | 4,50   | 0,00   | 0,56     | 0,00   | 0,00   | 0,00       | ТТК              |       |
| Бульон Домашняя с сахаром                           | 70           | 6,27             | 6,68    | 42,72                         | 256,49   | 0,08     | 0,00  | 0,02   | 0,10   | 0,05   | 14,77  | 8,89                 | 53,15  | 0,63   | 78,74    | 40,37  | 0,01   | 0,02       | 424              | 2015  |
| Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,50             | 0,58    | 10,28                         | 52,40    | 0,03     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 4,40   | 6,60                 | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,72   | 0,00   | 0,00       | ТУ               |       |
| Итого за прием пищи:                                | 485          | 13,83            | 14,18   | 92,83                         | 588,40   | 0,17     | 0,83  | 12,04  | 0,16   | 0,25   | 202,47 | 36,06                | 204,39 | 1,49   | 359,76   | 103,73 | 0,01   | 0,02       |                  |       |
| Всего за день:                                      |              | 44,87            | 57,44   | 225,05                        | 1 648,28 | 0,56     | 26,23 | 38,92  | 1,14   | 1,03   | 457,41 | 145,82               | 577,02 | 9,53   | 1 691,58 | 292,56 | 0,04   | 0,30       |                  |       |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         | Витамины    |          |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |         |                               |       |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|---------|-------------------------------|-------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мкг              | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fе, мг | I, мг  |            |                  | F, мг | Se, мг  |                               |       |
|   |              |                  |         |             |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |       |         | Энергетическая ценность, ккал | К, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |         |             |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |       |         |                               |       |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив. | 180/5        | 4,80             | 6,45    | 18,42       | 0,09     | 0,50  | 12,02  | 0,08   | 0,14                 | 113,79 | 32,56  | 124,80 | 0,76   | 202,42 | 37,83      | 0,01             | 0,00  | 34      | 2010                          |       |
| Чай с молоком   | 180          | 2,67             | 2,10    | 11,37       | 0,03     | 0,52  | 0,02   | 0,00   | 0,10                 | 103,27 | 13,05  | 71,36  | 0,35   | 148,74 | 8,59       | 0,00             | 0,00  | 378     | 2015                          |       |
| Масло сливочное (порции)  | 10           | 1,00             | 7,25    | 0,14        | 0,00     | 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                          |       |
| Хлеб пшеничный  | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99       | 0,06     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 7,70   | 11,55  | 28,75  | 0,70   | 45,85  | 1,26       | 0,00             | 0,00  | ТУ      |                               |       |
| Итого за прием пищи:  | 410          | 11,20            | 16,82   | 47,92       | 0,18     | 1,02  | 12,04  | 0,08   | 0,26                 | 224,76 | 57,16  | 225,91 | 1,81   | 397,01 | 47,68      | 0,01             | 0,00  |         |                               |       |
| <b>2 Завтрак</b>  |              |                  |         |             |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |       |         |                               |       |
| Сок фруктовый   | 180          | 0,00             | 0,00    | 10,32       | 0,04     | 3,60  | 0,00   | 0,00   | 0,18                 | 12,65  | 7,24   | 12,65  | 2,54   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 0,00  | 389     | 2015                          |       |
| Итого за прием пищи:  | 180          | 0,00             | 0,00    | 10,32       | 0,04     | 3,60  | 0,00   | 0,00   | 0,18                 | 12,65  | 7,24   | 12,65  | 2,54   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 0,00  |         |                               |       |
| <b>Обед</b>   |              |                  |         |             |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |       |         |                               |       |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом луценым)                     | 200          | 4,54             | 4,43    | 14,66       | 0,15     | 3,62  | 0,17   | 0,00   | 0,34                 | 31,12  | 25,15  | 59,42  | 1,76   | 355,22 | 51,28      | 0,00             | 0,06  | 102     | 2015                          |       |
| Котлета Рыжик   | 70           | 8,29             | 13,65   | 7,57        | 0,04     | 0,13  | 0,15   | 0,07   | 0,07                 | 13,06  | 16,96  | 96,72  | 1,56   | 41,88  | 17,22      | 0,00             | 0,00  | 4035732 | ТТК                           |       |
| Макаронные изделия отварные                                       | 130          | 4,88             | 2,49    | 31,20       | 0,06     | 0,00  | 7,20   | 0,05   | 0,02                 | 23,21  | 9,01   | 36,21  | 0,84   | 55,74  | 52,66      | 0,01             | 0,01  | 309     | 2015                          |       |
| Напиток из смеси сухофруктов                                      | 200          | 0,58             | 0,08    | 19,82       | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,24   | 1,80   | 0,00   | 0,00   | 0,84   | 0,00       | 0,00             | 0,00  | 349     | 2015                          |       |
| Хлеб ржаной   | 50           | 3,30             | 0,60    | 16,70       | 0,09     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,04                 | 9,00   | 9,50   | 43,50  | 2,00   | 68,00  | 2,80       | 0,00             | 0,00  | ТУ      |                               |       |
| Итого за прием пищи:  | 650          | 21,59            | 21,25   | 89,87       | 0,34     | 3,75  | 7,52   | 0,12   | 0,47                 | 84,63  | 62,42  | 235,85 | 6,16   | 521,88 | 123,96     | 0,01             | 0,07  |         |                               |       |
| <b>Уплотненный полдник</b>  |              |                  |         |             |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |            |                  |       |         |                               |       |
| Пудинг творожный с соусом молочным сладким                        | 150/50       | 23,66            | 16,06   | 33,25       | 0,10     | 0,64  | 12,86  | 0,74   | 0,37                 | 240,36 | 37,43  | 302,85 | 1,51   | 307,87 | 13,75      | 0,04             | 0,03  | 222     | 2015                          |       |
| Чай с мятой, сахар  | 200          | 0,08             | 0,00    | 6,01        | 0,00     | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 10,64  | 3,52   | 2,97   | 0,30   | 10,75  | 0,00       | 0,00             | 0,00  | 96      | 2010                          |       |
| Хлеб пшеничный  | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42       | 0,05     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 6,80   | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 39,30  | 1,06       | 0,00             | 0,00  | ТУ      |                               |       |
| Яблоко  | 130          | 0,52             | 0,52    | 12,74       | 0,04     | 13,00 | 0,01   | 0,00   | 0,03                 | 20,80  | 10,40  | 14,30  | 2,86   | 361,40 | 2,60       | 0,01             | 0,00  |         |                               |       |
| Итого за прием пищи:  | 560          | 26,51            | 17,45   | 67,42       | 0,19     | 13,66 | 12,87  | 0,74   | 0,42                 | 278,40 | 61,25  | 345,62 | 5,27   | 719,32 | 17,43      | 0,05             | 0,03  |         |                               |       |
| Всего за день:  |              | 59,30            | 55,52   | 223,63      | 1 700,20 | 0,75  | 22,03  | 32,53  | 0,94                 | 1,33   | 600,44 | 188,07 | 820,03 | 15,76  | 1 638,01   | 189,07           | 0,07  | 0,10    |                               |       |

7 День

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал |                               | Витаминны |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |          |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |        |
|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г                   | Энергетическая ценность, ккал | В1, мг    | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг |            |                  | Se, мг |
|   |              |                  |         |                               |                               |           |       |        |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |            |                  |        |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив.           | 180,5        | 4,48             | 5,56    | 19,07                         | 153,85                        | 0,07      | 0,50  | 12,02  | 0,06   | 0,13   | 119,21 | 19,96                | 127,23 | 0,43   | 179,99   | 36,75  | 0,02  | 0,01       |                  |        |
| Каша с молоком  | 180          | 3,10             | 2,39    | 13,19                         | 92,31                         | 0,03      | 0,47  | 0,01   | 0,00   | 0,11   | 99,48  | 21,39                | 60,72  | 0,60   | 172,74   | 8,10   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| Мясо свиное (порции)                                  | 10           | 1,00             | 7,25    | 0,14                          | 66,20                         | 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       |                  |        |
| Хлеб пшеничный  | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99                         | 91,70                         | 0,06      | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 7,70   | 11,55                | 28,75  | 0,70   | 45,85    | 1,26   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| Итого за прием пищи:                                  | 410          | 11,22            | 16,22   | 50,39                         | 404,06                        | 0,16      | 0,97  | 12,03  | 0,06   | 0,26   | 226,39 | 52,90                | 237,70 | 1,73   | 398,58   | 46,11  | 0,02  | 0,01       |                  |        |
| Компот из соевых плодов (блюда)                       | 180          | 0,14             | 0,14    | 14,31                         | 60,03                         | 0,01      | 2,31  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 11,66  | 3,99                 | 3,56   | 0,71   | 100,96   | 0,72   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| Итого за прием пищи:                                  | 180          | 0,14             | 0,14    | 14,31                         | 60,03                         | 0,01      | 2,31  | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 11,66  | 3,99                 | 3,56   | 0,71   | 100,96   | 0,72   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |         |                               |                               |           |       |        |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |            |                  |        |
| Распашник ленинградский с перловой крупой, и сметаной | 200          | 2,20             | 5,80    | 14,13                         | 121,63                        | 0,07      | 5,53  | 7,38   | 0,00   | 0,35   | 33,67  | 21,34                | 58,61  | 1,17   | 401,41   | 47,27  | 0,00  | 0,06       |                  |        |
| Утка из птицы   | 70           | 13,49            | 3,27    | 3,70                          | 102,81                        | 0,09      | 1,40  | 0,22   | 0,00   | 0,07   | 18,49  | 14,43                | 69,85  | 1,00   | 170,00   | 18,47  | 0,06  | 0,01       |                  |        |
| Каша гречневая рассычатая                             | 130          | 6,50             | 3,62    | 29,39                         | 178,14                        | 0,17      | 0,00  | 7,20   | 0,05   | 0,09   | 16,58  | 93,53                | 139,18 | 3,28   | 196,13   | 37,70  | 0,01  | 0,00       |                  |        |
| Напиток из изюма                                      | 200          | 0,46             | 0,10    | 21,14                         | 88,12                         | 0,02      | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 22,64  | 9,36                 | 23,22  | 0,54   | 166,84   | 0,00   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| Хлеб ржаной   | 50           | 3,30             | 0,60    | 16,70                         | 87,00                         | 0,09      | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50                 | 43,50  | 2,00   | 68,00    | 2,80   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| Итого за прием пищи:                                  | 650          | 25,95            | 13,49   | 85,06                         | 577,70                        | 0,40      | 6,93  | 14,80  | 0,05   | 0,57   | 100,38 | 148,16               | 354,36 | 7,99   | 1 002,38 | 106,24 | 0,07  | 0,07       |                  |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                            |              |                  |         |                               |                               |           |       |        |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |            |                  |        |
| Рагу из овощей с мясом                                | 250          | 12,54            | 26,75   | 25,64                         | 421,52                        | 0,15      | 28,48 | 0,30   | 0,00   | 0,11   | 75,11  | 46,50                | 104,86 | 2,31   | 695,25   | 100,00 | 0,01  | 0,00       |                  |        |
| Чай с сахаром   | 200          | 0,09             | 0,00    | 14,99                         | 60,25                         | 0,00      | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,78  | 3,52                 | 2,97   | 0,30   | 11,02    | 0,00   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| Хлеб пшеничный  | 40           | 3,00             | 1,18    | 20,56                         | 104,80                        | 0,06      | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 8,80   | 13,20                | 34,00  | 0,80   | 52,40    | 1,44   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| Перог Мясник  | 50           | 2,78             | 7,70    | 24,33                         | 179,26                        | 0,04      | 0,04  | 0,01   | 0,09   | 0,02   | 19,15  | 5,13                 | 31,88  | 0,29   | 50,00    | 2,13   | 0,00  | 0,00       |                  |        |
| Итого за прием пищи:                                  | 540          | 18,40            | 36,61   | 85,52                         | 765,85                        | 0,25      | 28,54 | 0,31   | 0,09   | 0,15   | 113,84 | 68,35                | 173,71 | 3,70   | 1 008,67 | 103,57 | 0,01  | 0,00       |                  |        |
| Всего за день:  |              | 55,71            | 65,46   | 235,28                        | 1 807,64                      | 0,82      | 38,75 | 27,14  | 0,22   | 0,99   | 452,27 | 273,40               | 769,33 | 14,13  | 2 510,59 | 256,64 | 0,10  | 0,08       |                  |        |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал |        |       | Витамины |        |  |        |        |        | Минеральные вещества |         |        |        |        |      | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|--------|-------|----------|--------|--|--------|--------|--------|----------------------|---------|--------|--------|--------|------|------------|------------------|
|  |              | Болт, г          | Жиры, г | Углеводы, г                   | В1, мг | С, мг | А, мкг   | Д, мкг | В2, мг   | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг               | K, мг   | I, мг  | F, мг  | Se, мг |      |            |                  |
|  |              |                  |         |                               |        |       |          |        |  |        |        |        |                      |         |        |        |        | 4,76 |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |         |                               |        |       |          |        |  |        |        |        |                      |         |        |        |        |      |            |                  |
| Каша молочная пшеничная жидкая             | 180/5        | 4,76             | 5,56    | 20,12                         | 159,12 | 0,07  | 0,50     | 12,02  | 0,06 <td>0,14</td> <td>112,52</td> <td>21,42</td> <td>114,07</td> <td>0,83</td> <td>184,46</td> <td>44,75</td> <td>0,00</td> <td>0,01</td> | 0,14   | 112,52 | 21,42  | 114,07               | 0,83    | 184,46 | 44,75  | 0,00   | 0,01 |            |                  |
| Чай с молоком                              | 180          | 2,67             | 2,10    | 11,37                         | 80,61  | 0,03  | 0,52     | 0,02   | 0,00   | 0,10   | 103,27 | 13,05  | 71,36                | 0,35    | 148,74 | 8,59   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Масло сливочное (порции)                   | 10           | 1,00             | 7,25    | 0,14                          | 66,20  | 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 |            |                  |
| Хлеб пшеничный                             | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,99                         | 91,70  | 0,06  | 0,00     | 0,00   | 0,02   | 0,00   | 7,70   | 11,55  | 29,75                | 0,70    | 45,85  | 1,26   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Сыр (порции)                               | 10           | 2,32             | 2,95    | 0,00                          | 36,40  | 0,00  | 0,07     | 26,00  | 0,00   | 0,03   | 88,00  | 3,50   | 50,00                | 0,10    | 8,80   | 0,00   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 420          | 13,38            | 18,88   | 49,52                         | 434,03 | 0,16  | 1,09     | 38,04  | 0,08   | 0,29   | 311,49 | 49,52  | 265,18               | 1,98    | 387,85 | 54,60  | 0,00   | 0,01 |            |                  |
| <b>2. Завтрак</b>                          |              |                  |         |                               |        |       |          |        |  |        |        |        |                      |         |        |        |        |      |            |                  |
| Сок фруктовый                              | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,32                         | 79,83  | 0,04  | 3,60     | 0,00   | 0,00   | 0,18   | 12,65  | 7,24   | 12,65                | 2,54    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,32                         | 79,83  | 0,04  | 3,60     | 0,00   | 0,00   | 0,18   | 12,65  | 7,24   | 12,65                | 2,54    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |         |                               |        |       |          |        |  |        |        |        |                      |         |        |        |        |      |            |                  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, курой | 200          | 4,90             | 6,90    | 10,56                         | 128,75 | 0,06  | 6,63     | 5,57   | 0,00   | 0,36   | 40,08  | 22,89  | 66,38                | 1,49    | 270,28 | 47,17  | 0,01   | 0,06 |            |                  |
| Котлета рыбная                             | 70           | 17,08            | 5,94    | 20,16                         | 201,97 | 0,00  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,05                 | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Картофельное пюре                          | 130          | 2,99             | 4,38    | 17,54                         | 127,78 | 0,10  | 7,99     | 12,01  | 0,08   | 0,11   | 50,58  | 24,49  | 79,08                | 0,95    | 607,79 | 52,16  | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)         | 200          | 0,33             | 0,00    | 31,97                         | 130,88 | 0,00  | 0,33     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 27,75  | 6,96   | 12,88                | 1,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Хлеб ржаной                                | 50           | 3,30             | 0,60    | 16,70                         | 87,00  | 0,09  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50   | 43,50                | 2,00    | 68,00  | 2,80   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 650          | 28,60            | 17,82   | 96,53                         | 676,49 | 0,27  | 14,95    | 17,58  | 0,08   | 0,51   | 127,41 | 63,87  | 201,87               | 5,44    | 946,07 | 102,13 | 0,01   | 0,06 |            |                  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |              |                  |         |                               |        |       |          |        |  |        |        |        |                      |         |        |        |        |      |            |                  |
| Омлет натуральный с зеленым горошком       | 150/50       | 13,10            | 12,79   | 6,77                          | 214,69 | 0,11  | 2,35     | 11,45  | 1,85   | 0,35   | 119,99 | 24,99  | 202,73               | 2,04    | 262,25 | 62,28  | 0,03   | 0,02 |            |                  |
| Чай с низким сол. сахара                   | 200          | 0,08             | 0,00    | 6,01                          | 24,34  | 0,00  | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,64  | 3,52   | 2,97                 | 0,30    | 10,75  | 0,00   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Хлеб пшеничный                             | 40           | 3,00             | 1,16    | 20,56                         | 104,80 | 0,06  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,02   | 8,80   | 13,20  | 34,00                | 0,80    | 52,40  | 1,44   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Пирожок                                    | 60           | 3,54             | 2,82    | 45,00                         | 219,60 | 0,05  | 0,00     | 0,00   | 0,01   | 0,00   | 6,60   | 5,40   | 30,00                | 0,46    | 42,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 500          | 19,72            | 16,77   | 78,34                         | 563,43 | 0,22  | 2,37     | 11,45  | 1,85   | 0,36   | 146,03 | 47,11  | 269,70               | 3,62    | 368,00 | 63,72  | 0,03   | 0,02 |            |                  |
| Всего за день:                             | 61,70        | 53,47            | 243,21  | 1753,76                       | 0,69   | 22,01 | 67,07    | 2,01   | 1,36   | 597,58 | 167,74 | 749,40 | 13,58                | 1701,92 | 220,45 | 0,04   | 0,09   |      |            |                  |

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |       |          |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |       |        |
|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|-------|----------|--------|-------|------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Балки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг   | P, мг | Fe, мг   | K, мг  | I, мг |            |                  | F, мг | Se, мг |
|  |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |          |       |          |        |       |            |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |          |       |          |        |       |            |                  |       |        |
| Каша манная молочная жидкая с маслом слив. | 180/5        | 4,54             | 5,51    | 20,01                         | 157,45      | 0,05   | 12,02 | 0,08   | 0,13   | 108,61               | 14,58  | 85,43    | 0,27  | 166,42   | 36,75  | 0,00  | 0,00       | 31               | 2010  |        |
| Кофейный напиток на молоке                 | 180          | 4,05             | 3,05    | 22,40                         | 140,40      | 0,04   | 0,70  | 0,02   | 0,14   | 143,97               | 20,65  | 102,64   | 0,34  | 214,06   | 12,15  | 0,00  | 0,00       | 98               | 2010  |        |
| Масло сливочное (порциями)                 | 10           | 1,00             | 7,25    | 0,14                          | 66,20       | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00     | 0,00  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 14               | 2015  |        |
| Хлеб пшеничный                             | 35           | 2,63             | 1,02    | 17,89                         | 91,70       | 0,06   | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 7,70                 | 11,55  | 29,75    | 0,70  | 45,85    | 1,26   | 0,00  | 0,00       | ТУ               |       |        |
| Итого за прием пищи:                       | 410          | 12,22            | 16,83   | 60,54                         | 455,75      | 0,15   | 1,20  | 12,04  | 0,08   | 260,28               | 46,78  | 223,82   | 1,31  | 426,33   | 50,16  | 0,00  | 0,00       |                  |       |        |
| <b>2 Завтрак</b>                           |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |          |       |          |        |       |            |                  |       |        |
| Кефир                                      | 180          | 5,22             | 5,76    | 7,20                          | 106,20      | 0,05   | 1,36  | 36,00  | 0,00   | 216,00               | 25,20  | 171,00   | 0,18  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 386              | 2015  |        |
| Итого за прием пищи:                       | 180          | 5,22             | 5,76    | 7,20                          | 106,20      | 0,05   | 1,36  | 36,00  | 0,00   | 216,00               | 25,20  | 171,00   | 0,18  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00       |                  |       |        |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |          |       |          |        |       |            |                  |       |        |
| Суп картофельный с луком                   | 200          | 5,25             | 7,10    | 16,10                         | 153,82      | 0,11   | 7,79  | 0,23   | 0,59   | 37,16                | 26,70  | 97,20    | 1,77  | 579,09   | 66,47  | 0,01  | 0,06       | 97               | 2015  |        |
| Биточек Сочный                             | 70           | 10,95            | 10,20   | 8,83                          | 180,12      | 0,05   | 0,15  | 0,01   | 0,00   | 9,31                 | 15,34  | 97,25    | 1,44  | 66,83    | 3,39   | 0,02  | 0,00       | ТТК              |       |        |
| Рис отварной                               | 130          | 3,23             | 3,65    | 33,73                         | 184,57      | 0,03   | 0,00  | 12,00  | 0,08   | 22,30                | 23,41  | 63,98    | 0,47  | 47,27    | 80,64  | 0,02  | 0,01       | 171              | 2015  |        |
| Напиток из курати                          | 200          | 0,52             | 0,03    | 13,08                         | 55,12       | 0,00   | 0,04  | 14,40  | 0,00   | 12,46                | 4,52   | 0,00     | 0,24  | 116,99   | 0,00   | 0,00  | 0,20       | 342              | 2015  |        |
| Хлеб ржаной                                | 50           | 3,30             | 0,60    | 16,70                         | 87,00       | 0,09   | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00  | 68,00    | 2,80   | 0,00  | 0,00       | ТУ               |       |        |
| Итого за прием пищи:                       | 650          | 23,25            | 21,58   | 80,41                         | 660,63      | 0,28   | 7,98  | 26,64  | 0,67   | 90,23                | 79,47  | 301,93   | 5,92  | 878,16   | 153,30 | 0,05  | 0,27       |                  |       |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                 |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |          |       |          |        |       |            |                  |       |        |
| Пудинг творожный с соусом молочным сладким | 150/50       | 23,66            | 16,06   | 33,25                         | 402,89      | 0,10   | 0,64  | 12,96  | 0,74   | 240,36               | 37,43  | 302,85   | 1,51  | 307,87   | 13,75  | 0,04  | 0,03       | 222              | 2015  |        |
| Чай с сахаром                              | 200          | 0,08             | 0,00    | 14,99                         | 60,25       | 0,00   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 10,78                | 3,52   | 2,97     | 0,30  | 11,02    | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 96               | 2010  |        |
| Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,25             | 0,87    | 15,42                         | 78,60       | 0,05   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50    | 0,60  | 39,30    | 1,08   | 0,00  | 0,00       | ТУ               |       |        |
| Яблоко                                     | 130          | 0,52             | 0,52    | 12,74                         | 61,10       | 0,04   | 13,00 | 0,01   | 0,00   | 20,80                | 10,40  | 14,30    | 2,86  | 361,40   | 2,60   | 0,01  | 0,00       |                  |       |        |
| Итого за прием пищи:                       | 560          | 26,51            | 17,45   | 76,40                         | 602,84      | 0,19   | 13,66 | 12,97  | 0,74   | 278,54               | 61,25  | 345,62   | 5,27  | 719,59   | 17,43  | 0,05  | 0,03       |                  |       |        |
| Всего за день:                             |              | 67,20            | 61,62   | 232,58                        | 1 825,42    | 0,67   | 24,10 | 87,65  | 1,49   | 845,05               | 212,70 | 1 042,37 | 12,68 | 2 054,10 | 220,89 | 0,10  | 0,30       |                  |       |        |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины        |             |              |              | Минеральные вещества |             |               |               |               |              |                 | № рецептур    | Сборник рецептов |             |         |        |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|------------------|-------------|---------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      |                               | Углеводы, г     | В1, мг      | С, мг        | А, мг        | Д, мкг               | В2, мг      | Са, мг        | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг           |               |                  | I, мг       | F, мг   | Se, мг |
|   |              |                  |              |                               |                 |             |              |              |                      |             |               |               |               |              |                 |               |                  |             |         |        |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |              |                               |                 |             |              |              |                      |             |               |               |               |              |                 |               |                  |             |         |        |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив. | 180/5        | 4,49             | 5,56         | 19,07                         | 153,85          | 0,07        | 0,50         | 12,02        | 0,08                 | 0,13        | 119,28        | 19,96         | 127,24        | 0,43         | 179,99          | 37,55         | 0,02             | 0,01        | 36      | 2010   |
| Чай с сахаром                               | 180          | 0,08             | 0,00         | 13,59                         | 54,66           | 0,00        | 0,02         | 0,00         | 0,00                 | 0,00        | 9,88          | 3,33          | 2,87          | 0,30         | 10,91           | 0,00          | 0,00             | 0,00        | 96      | 2010   |
| Масло сливочное (порциями)                  | 10           | 1,00             | 7,25         | 0,14                          | 66,20           | 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        | 14      | 2015   |
| Хлеб пшеничный                              | 35           | 2,63             | 1,02         | 17,99                         | 91,70           | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 0,02                 | 0,02        | 7,70          | 11,55         | 29,75         | 0,70         | 45,85           | 1,26          | 0,00             | 0,00        | ТУ      | 2015   |
| Яйца вареные                                | 40           | 4,78             | 4,05         | 0,25                          | 62,80           | 0,02        | 0,00         | 0,08         | 0,13                 | 16,70       | 3,84          | 61,44         | 0,80          | 56,00        | 8,00            | 0,02          | 0,01             | 209         | 2015    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>450</b>   | <b>12,98</b>     | <b>17,88</b> | <b>51,04</b>                  | <b>429,21</b>   | <b>0,15</b> | <b>0,52</b>  | <b>12,10</b> | <b>0,96</b>          | <b>0,28</b> | <b>155,56</b> | <b>38,68</b>  | <b>221,40</b> | <b>2,23</b>  | <b>292,75</b>   | <b>46,81</b>  | <b>0,04</b>      | <b>0,02</b> |         |        |
| <b>2 Завтрак</b>                            |              |                  |              |                               |                 |             |              |              |                      |             |               |               |               |              |                 |               |                  |             |         |        |
| Комлот из соевых плодов (рблом)             | 180          | 0,14             | 0,14         | 14,31                         | 60,03           | 0,01        | 2,31         | 0,00         | 0,00                 | 0,01        | 11,66         | 3,99          | 3,56          | 0,71         | 100,96          | 0,72          | 0,00             | 0,00        | 4036983 | 2004   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>180</b>   | <b>0,14</b>      | <b>0,14</b>  | <b>14,31</b>                  | <b>60,03</b>    | <b>0,01</b> | <b>2,31</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>          | <b>0,01</b> | <b>11,66</b>  | <b>3,99</b>   | <b>3,56</b>   | <b>0,71</b>  | <b>100,96</b>   | <b>0,72</b>   | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b> |         |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |              |                               |                 |             |              |              |                      |             |               |               |               |              |                 |               |                  |             |         |        |
| Суп картофельный с пшеном и курой           | 200          | 11,41            | 8,95         | 48,59                         | 325,07          | 0,24        | 4,12         | 5,49         | 0,00                 | 0,08        | 36,81         | 62,69         | 187,25        | 2,45         | 404,66          | 64,20         | 0,02             | 0,00        | 102     | 2015   |
| Жаркое по-домашнему с мясом                 | 200          | 7,86             | 18,27        | 25,27                         | 312,47          | 0,19        | 12,36        | 0,34         | 0,00                 | 0,55        | 34,35         | 37,52         | 91,58         | 2,05         | 649,20          | 88,25         | 0,01             | 0,09        | 4044253 |        |
| Хлеб ржаной                                 | 50           | 3,30             | 0,60         | 16,70                         | 87,00           | 0,09        | 0,00         | 0,00         | 0,00                 | 0,04        | 9,00          | 9,50          | 43,50         | 2,00         | 68,00           | 2,80          | 0,00             | 0,00        | ТУ      |        |
| Напиток из смеси сухофруктов                | 200          | 0,56             | 0,08         | 19,82                         | 83,52           | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00                 | 0,00        | 8,24          | 1,80          | 0,00          | 0,00         | 0,84            | 0,00          | 0,00             | 0,00        | 349     | 2015   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>650</b>   | <b>23,15</b>     | <b>27,90</b> | <b>110,38</b>                 | <b>808,06</b>   | <b>0,52</b> | <b>16,48</b> | <b>5,83</b>  | <b>0,00</b>          | <b>0,67</b> | <b>88,40</b>  | <b>111,51</b> | <b>322,33</b> | <b>6,50</b>  | <b>1 322,70</b> | <b>155,25</b> | <b>0,03</b>      | <b>0,09</b> |         |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                  |              |                  |              |                               |                 |             |              |              |                      |             |               |               |               |              |                 |               |                  |             |         |        |
| Макароник                                   | 200          | 8,43             | 8,91         | 56,31                         | 343,69          | 0,10        | 0,00         | 12,02        | 0,26                 | 0,08        | 25,02         | 15,32         | 76,45         | 1,61         | 104,66          | 2,56          | 0,01             | 0,02        | 207     | 2011   |
| Кисель плодово-ягодный                      | 200          | 0,00             | 0,00         | 19,90                         | 79,60           | 0,00        | 0,00         | 0,00         | 0,00                 | 0,00        | 11,36         | 1,90          | 4,50          | 0,00         | 0,56            | 0,00          | 0,00             | 0,00        | ТК      |        |
| Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,50             | 0,58         | 10,28                         | 52,40           | 0,03        | 0,00         | 0,00         | 0,00                 | 0,01        | 4,40          | 6,60          | 17,00         | 0,40         | 26,20           | 0,72          | 0,00             | 0,00        | ТУ      |        |
| Сыр (порциями)                              | 10           | 2,32             | 2,95         | 0,00                          | 36,40           | 0,00        | 0,07         | 26,00        | 0,00                 | 0,03        | 88,00         | 3,50          | 50,00         | 0,10         | 8,80            | 0,00          | 0,00             | 0,00        | 15      | 2015   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                 | <b>430</b>   | <b>12,25</b>     | <b>12,44</b> | <b>86,49</b>                  | <b>512,09</b>   | <b>0,13</b> | <b>0,07</b>  | <b>38,02</b> | <b>0,26</b>          | <b>0,12</b> | <b>128,78</b> | <b>27,32</b>  | <b>147,95</b> | <b>2,11</b>  | <b>140,22</b>   | <b>3,28</b>   | <b>0,01</b>      | <b>0,02</b> |         |        |
| <b>Всего за день:</b>                       |              | <b>48,52</b>     | <b>58,36</b> | <b>262,22</b>                 | <b>1 809,39</b> | <b>0,81</b> | <b>19,36</b> | <b>55,95</b> | <b>1,22</b>          | <b>1,08</b> | <b>384,40</b> | <b>181,50</b> | <b>695,24</b> | <b>11,55</b> | <b>1 856,63</b> | <b>206,06</b> | <b>0,08</b>      | <b>0,13</b> |         |        |

Общество с ограниченной ответственностью «Промлит»

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               | Мг, мг   | Р, мг    | Fe, мг | К, мг     | И, мг    | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период   | 539,80           | 599,70  | 2 609,80                      | 18 001,20   | 7,34   | 279,12 | 587,64 | 10,69  | 13,63  | 5 785,75             | 2 029,75 | 7 970,62 | 134,92 | 19 620,00 | 2 446,16 | 0,75  | 1,47   |
| Среднее значение за период   | 54,00            | 60,00   | 261,00                        | 1 800,00    | 0,73   | 27,91  | 58,76  | 1,07   | 1,36   | 578,58               | 202,98   | 797,06   | 13,49  | 1 962,00  | 244,62   | 0,08  | 0,15   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,54            | 31,31   | 56,15                         |             |        |        |        |        |        |                      |          |          |        |           |          |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Категория питающихся | Уплотненный полдник |      |
|----------------------|---------------------|------|
|                      | Завтрак             | Обед |
| 3-7 лет              | 421                 | 527  |
|                      | 2. Завтрак          | 655  |
|                      | 180                 |      |