|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОГБОУ "Демидовская школа-интернат". | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ. | 200 | 11.0 | | 17.0 | 39.2 | 355.5 | 0.06 | 0.12 | 0.09 | 0.10 | | 0.20 | 164.20 | 143.57 | 29.50 | 1.24 | 124.57 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 210 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.19 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 15.59 | 8.85 | 6.58 | 0.80 | 37.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **475** | **16.4** | | **29.9** | **113.5** | **791.8** | 1.25 | 0.26 | 0.17 | 0.21 | | 0.42 | 198.39 | 236.27 | 68.47 | 4.48 | 275.42 | 3.36 | 0.02 | 0.03 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 130 | 16.4 | | 23.4 | 5.7 | 299.5 | 0.18 | 0.08 | 0.49 | 0.34 | | 2.73 | 96.04 | 239.16 | 18.83 | 2.84 | 228.24 | 27.21 | 0.04 | 0.06 | 210 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 1.8 | | 1.6 | 23.7 | 116.4 | 0.26 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | | 0.00 | 61.59 | 48.71 | 12.53 | 0.29 | 92.23 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **395** | **23.8** | | **25.6** | **93.3** | **698.9** | 0.44 | 0.25 | 0.60 | 0.35 | | 2.73 | 175.83 | 375.62 | 66.46 | 5.73 | 440.72 | 35.35 | 0.04 | 0.07 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 130 | 2.2 | | 7.1 | 13.7 | 128.9 | 20.56 | 0.04 | 0.05 | 0.32 | | 0.00 | 55.39 | 43.74 | 21.59 | 1.19 | 240.15 | 4.14 | 0.00 | 0.02 | 35 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | 400 | 16.0 | | 4.9 | 34.0 | 244.4 | 9.97 | 0.19 | 0.15 | 0.53 | | 0.00 | 56.93 | 124.92 | 50.08 | 2.10 | 752.07 | 8.17 | 0.00 | 0.05 | 87 | 2012 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ. | 250 | 28.9 | | 29.3 | 43.9 | 555.3 | 2.41 | 0.11 | 0.18 | 0.30 | | 0.00 | 24.73 | 296.55 | 59.33 | 3.83 | 625.73 | 12.34 | 0.01 | 0.10 | 244 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.46 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1120** | **57.6** | | **42.5** | **206.6** | **1 441.9** | 32.94 | 0.62 | 0.49 | 1.15 | | 0.00 | 177.22 | 618.22 | 182.15 | 12.72 | 1 841.4 0 | 32.49 | 0.01 | 0.18 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 1.5 | | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 10.00 | 0.04 | 0.05 | 0.03 | | 0.00 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ПРЯНИКИ. | 30 | 1.8 | | 1.4 | 22.5 | 109.8 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 3.30 | 15.00 | 2.70 | 0.24 | 21.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **130** | **3.3** | | **1.9** | **43.5** | **205.8** | 10.00 | 0.06 | 0.06 | 0.03 | | 0.00 | 11.30 | 43.00 | 44.70 | 0.84 | 369.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ). | 130 | 3.6 | | 8.2 | 10.6 | 130.8 | 4.84 | 0.10 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 21.84 | 67.68 | 22.87 | 0.76 | 119.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ. | 200 | 4.2 | | 16.2 | 31.5 | 289.8 | 15.97 | 0.18 | 0.12 | 0.42 | | 0.00 | 36.62 | 117.98 | 48.40 | 2.08 | 1 095.1 5 | 10.81 | 0.00 | 0.06 | 133 | 2008 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ. | 100 | 26.2 | | 22.5 | 0.3 | 308.9 | 1.31 | 0.10 | 0.18 | 0.06 | | 0.00 | 19.26 | 209.45 | 25.13 | 1.72 | 346.84 | 5.88 | 0.00 | 0.17 | 307 | 2008 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **770** | **45.5** | | **48.4** | **158.3** | **1 251.5** | 26.13 | 0.68 | 0.49 | 0.48 | | 0.00 | 123.42 | 562.11 | 153.75 | 12.96 | 2 024.1 2 | 26.53 | 0.00 | 0.24 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ. | 125 | 6.3 | | 4.0 | 10.6 | 108.8 | 0.75 | 0.04 | 0.19 | 0.03 | | 0.00 | 148.75 | 120.00 | 17.50 | 0.13 | 175.00 | 11.25 | 0.00 | 0.03 |  | 2008 |
| ПИРОГ ОТКРЫТЫЙ. | 100 | 7.7 | | 11.4 | 63.3 | 386.4 | 0.18 | 0.12 | 0.10 | 0.03 | | 0.17 | 42.89 | 93.65 | 27.79 | 1.47 | 189.60 | 3.30 | 0.02 | 0.01 | 414 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **225** | **13.9** | | **15.4** | **73.9** | **495.1** | 0.93 | 0.16 | 0.29 | 0.07 | | 0.17 | 191.64 | 213.65 | 45.29 | 1.59 | 364.60 | 14.55 | 0.02 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **160.5** | | **163.7** | **689.2** | **4 885.0** | 71.68 | 2.03 | 2.09 | 2.27 | | 3.32 | 877.80 | 2 048.8 6 | 560.82 | 38.32 | 5 315.5 6 | 112.28 | 0.09 | 0.56 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ. | 300 | 10.5 | | 13.1 | 63.0 | 410.3 | 0.74 | 0.10 | 0.18 | 0.07 | | 0.15 | 162.47 | 153.44 | 27.24 | 0.71 | 294.15 | 12.87 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 3.8 | | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | | 0.00 | 111.42 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **19.4** | | **29.6** | **146.5** | **930.6** | 1.26 | 0.27 | 0.35 | 0.19 | | 0.38 | 292.50 | 332.87 | 87.13 | 4.01 | 614.69 | 25.23 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 3.4 | | 4.3 | 0.0 | 53.0 | 0.10 | 0.01 | 0.04 | 0.05 | | 0.00 | 128.04 | 72.75 | 5.09 | 0.15 | 12.80 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 14 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **9.9** | | **5.1** | **84.1** | **422.0** | 4.10 | 0.18 | 0.12 | 0.05 | | 0.00 | 160.24 | 174.50 | 48.19 | 5.55 | 373.05 | 5.64 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. | 400 | 15.9 | | 15.0 | 29.9 | 321.2 | 10.32 | 0.23 | 0.16 | 0.42 | | 0.00 | 95.72 | 261.93 | 63.63 | 3.43 | 970.42 | 7.10 | 0.01 | 0.10 | 102 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 200 | 4.5 | | 7.2 | 25.5 | 185.1 | 11.85 | 0.14 | 0.15 | 0.04 | | 0.09 | 76.26 | 118.00 | 37.14 | 1.35 | 905.46 | 12.44 | 0.00 | 0.04 | 124 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ. | 100 | 13.8 | | 11.1 | 3.9 | 192.0 | 10.24 | 0.17 | 1.15 | 4.67 | | 0.02 | 19.63 | 202.32 | 14.65 | 4.35 | 244.10 | 6.07 | 0.02 | 0.14 | 255 | 2011 |
| КИСЕЛЬ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 34.4 | 137.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 12.37 | 5.76 | 1.91 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1040** | **44.6** | | **34.5** | **189.3** | **1 271.8** | 32.41 | 0.83 | 1.58 | 5.13 | | 0.11 | 235.68 | 741.01 | 166.68 | 14.73 | 2 343.0 7 | 33.44 | 0.03 | 0.28 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУХАРИ. | 30 | 1.5 | | 6.6 | 15.3 | 129.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 434 | 2011 |
| ФРУКТ. | 100 | 1.5 | | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 10.00 | 0.04 | 0.05 | 0.03 | | 0.00 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **130** | **3.0** | | **7.1** | **36.3** | **225.0** | 10.00 | 0.04 | 0.05 | 0.03 | | 0.00 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ". | 130 | 3.3 | | 14.4 | 11.7 | 190.1 | 5.74 | 0.08 | 0.10 | 0.55 | | 0.22 | 26.09 | 71.68 | 25.58 | 1.09 | 392.79 | 5.99 | 0.00 | 0.03 | 25 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 200 | 7.4 | | 6.7 | 45.2 | 270.4 | 0.00 | 0.13 | 0.05 | 0.03 | | 0.11 | 16.01 | 72.06 | 27.54 | 1.24 | 122.09 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 209 | 2008 |
| ГУЛЯШ. | 100 | 11.6 | | 30.4 | 3.0 | 332.9 | 1.24 | 0.28 | 0.08 | 0.02 | | 0.00 | 9.39 | 116.18 | 20.55 | 1.35 | 300.05 | 5.52 | 0.00 | 0.05 | 260 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ. | 200 | 1.0 | | 0.1 | 19.6 | 83.7 | 0.32 | 0.02 | 0.03 | 0.12 | | 0.00 | 37.08 | 26.28 | 20.70 | 0.58 | 344.30 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **33.4** | | **52.7** | **170.3** | **1 291.3** | 7.29 | 0.78 | 0.37 | 0.71 | | 0.33 | 118.87 | 432.45 | 141.02 | 9.65 | 1 372.2 3 | 19.07 | 0.02 | 0.11 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ. | 200 | 5.9 | | 6.5 | 9.6 | 122.2 | 1.09 | 0.05 | 0.22 | 0.03 | | 0.00 | 214.20 | 151.20 | 23.52 | 0.17 | 306.60 | 18.90 | 0.00 | 0.00 | 434 | 2008 |
| РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ. | 30 | 0.8 | | 1.0 | 23.2 | 106.2 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 4.80 | 10.80 | 3.00 | 0.45 | 42.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **6.7** | | **7.5** | **32.8** | **228.4** | 1.09 | 0.06 | 0.23 | 0.04 | | 0.00 | 219.00 | 162.00 | 26.52 | 0.62 | 348.60 | 18.90 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **117.2** | | **136.5** | **659.3** | **4 369.1** | 56.16 | 2.16 | 2.70 | 6.15 | | 0.81 | 1 034.2 8 | 1 870.8 3 | 511.54 | 35.15 | 5 399.6 5 | 102.28 | 0.07 | 0.43 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ. | 300 | 12.0 | | 14.2 | 57.7 | 407.9 | 0.72 | 0.26 | 0.18 | 0.07 | | 0.15 | 164.16 | 253.15 | 70.39 | 2.08 | 357.27 | 15.76 | 0.00 | 0.02 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.19 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 15.59 | 8.85 | 6.58 | 0.80 | 37.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **17.5** | | **27.1** | **132.0** | **844.2** | 1.91 | 0.40 | 0.25 | 0.18 | | 0.38 | 198.35 | 345.85 | 109.37 | 5.31 | 508.11 | 19.12 | 0.01 | 0.03 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА. | 180 | 32.1 | | 22.2 | 25.2 | 439.3 | 0.35 | 0.06 | 0.36 | 0.10 | | 0.18 | 250.65 | 327.18 | 34.73 | 0.85 | 228.53 | 2.51 | 0.04 | 0.05 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ. | 200 | 3.2 | | 3.3 | 23.6 | 137.2 | 0.16 | 0.03 | 0.13 | 0.02 | | 0.02 | 121.97 | 91.55 | 19.44 | 0.32 | 164.72 | 2.80 | 0.00 | 0.01 | 380 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **40.5** | | **26.0** | **107.8** | **837.7** | 0.51 | 0.23 | 0.54 | 0.12 | | 0.20 | 389.42 | 499.73 | 86.57 | 3.57 | 504.25 | 8.67 | 0.05 | 0.07 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 130 | 2.1 | | 7.1 | 13.6 | 128.6 | 19.37 | 0.03 | 0.04 | 0.26 | | 0.00 | 54.32 | 42.26 | 20.91 | 1.16 | 240.15 | 4.14 | 0.00 | 0.02 | 45 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 400 | 11.1 | | 16.1 | 26.4 | 300.6 | 11.00 | 0.16 | 0.15 | 0.35 | | 0.00 | 66.66 | 170.73 | 46.08 | 2.25 | 878.26 | 9.51 | 0.00 | 0.09 | 96 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 200 | 5.7 | | 6.3 | 41.2 | 244.4 | 0.00 | 0.06 | 0.04 | 0.03 | | 0.11 | 28.65 | 185.25 | 24.20 | 1.15 | 110.49 | 0.00 | 0.02 | 0.03 | 323 | 2008 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ. | 100 | 14.6 | | 34.0 | 2.6 | 379.6 | 0.16 | 0.35 | 0.11 | 0.05 | | 0.00 | 16.08 | 142.56 | 22.52 | 1.49 | 312.32 | 7.67 | 0.00 | 0.06 | 241 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ. | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 1.60 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 13.16 | 3.96 | 4.43 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1165** | **43.9** | | **64.9** | **201.7** | **1 578.5** | 32.12 | 0.88 | 0.46 | 0.69 | | 0.11 | 209.17 | 691.01 | 164.79 | 12.25 | 1 866.6 6 | 29.68 | 0.03 | 0.22 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. | 130 | 1.9 | | 13.2 | 10.0 | 168.2 | 9.59 | 0.05 | 0.05 | 0.26 | | 0.00 | 37.86 | 53.73 | 24.78 | 1.20 | 366.22 | 4.58 | 0.00 | 0.02 | 67 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 200 | 3.9 | | 6.4 | 31.7 | 200.3 | 16.02 | 0.18 | 0.12 | 0.04 | | 0.11 | 18.73 | 105.57 | 41.44 | 1.81 | 1 138.1 9 | 10.01 | 0.00 | 0.05 | 333 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ. | 100 | 19.2 | | 12.1 | 14.2 | 245.5 | 1.02 | 0.11 | 0.10 | 0.03 | | 0.11 | 40.52 | 242.50 | 39.18 | 1.19 | 436.67 | 149.40 | 0.00 | 0.01 | 257 | 2012 |
| КИСЕЛЬ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 34.4 | 137.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 12.37 | 5.76 | 1.91 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **35.2** | | **32.9** | **181.2** | **1 165.7** | 26.63 | 0.62 | 0.38 | 0.33 | | 0.22 | 139.78 | 553.81 | 153.96 | 9.60 | 2 154.9 1 | 171.55 | 0.01 | 0.10 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ. | 125 | 6.3 | | 4.0 | 10.6 | 108.8 | 0.75 | 0.04 | 0.19 | 0.03 | | 0.00 | 148.75 | 120.00 | 17.50 | 0.13 | 175.00 | 11.25 | 0.00 | 0.03 |  | 2008 |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ. | 100 | 8.6 | | 18.7 | 73.7 | 497.7 | 0.22 | 0.14 | 0.11 | 0.03 | | 0.16 | 52.52 | 104.08 | 31.39 | 1.59 | 209.46 | 3.98 | 0.02 | 0.02 | 425 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **225** | **14.9** | | **22.7** | **84.4** | **606.4** | 0.97 | 0.17 | 0.30 | 0.06 | | 0.16 | 201.27 | 224.08 | 48.89 | 1.71 | 384.46 | 15.23 | 0.02 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **152.2** | | **173.9** | **716.8** | **5 079.5** | 72.15 | 2.34 | 1.95 | 1.38 | | 1.05 | 1 153.9 8 | 2 325.4 7 | 571.58 | 34.65 | 5 696.4 0 | 246.25 | 0.11 | 0.47 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА". | 300 | 9.2 | | 13.4 | 53.8 | 373.3 | 0.71 | 0.16 | 0.17 | 0.07 | | 0.15 | 152.40 | 200.21 | 50.73 | 1.26 | 295.85 | 14.20 | 0.00 | 0.02 | 190 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 3.8 | | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | | 0.00 | 111.42 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **18.1** | | **30.0** | **137.3** | **893.5** | 1.23 | 0.33 | 0.34 | 0.19 | | 0.38 | 282.43 | 379.64 | 110.62 | 4.56 | 616.39 | 26.56 | 0.01 | 0.03 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА. | 160 | 34.5 | | 27.1 | 58.0 | 620.0 | 0.48 | 0.11 | 0.47 | 0.10 | | 0.13 | 344.54 | 398.37 | 51.72 | 1.13 | 378.39 | 3.81 | 0.05 | 0.06 | 219 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.19 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 15.59 | 8.85 | 6.58 | 0.80 | 37.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **420** | **39.8** | | **27.6** | **132.2** | **944.1** | 1.68 | 0.25 | 0.53 | 0.10 | | 0.13 | 376.93 | 488.22 | 90.69 | 4.33 | 526.99 | 7.17 | 0.05 | 0.07 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ. | 130 | 1.5 | | 0.0 | 3.2 | 18.9 | 13.50 | 0.05 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 18.90 | 35.10 | 27.00 | 1.35 | 391.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 70 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 400 | 10.5 | | 15.8 | 16.0 | 253.6 | 13.39 | 0.09 | 0.13 | 0.37 | | 0.00 | 90.65 | 142.32 | 45.31 | 2.58 | 670.31 | 10.79 | 0.00 | 0.08 | 82 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. | 200 | 4.2 | | 7.2 | 28.4 | 196.0 | 13.79 | 0.16 | 0.14 | 0.04 | | 0.11 | 47.66 | 112.28 | 38.72 | 1.57 | 1 013.6 1 | 11.31 | 0.00 | 0.05 | 335 | 2008 |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ". | 100 | 12.5 | | 34.3 | 14.1 | 415.5 | 0.48 | 0.29 | 0.11 | 0.25 | | 0.11 | 17.64 | 132.23 | 26.43 | 1.73 | 279.39 | 7.22 | 0.00 | 0.06 | 38 | 2012 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1165** | **39.8** | | **58.7** | **172.7** | **1 384.3** | 45.15 | 0.89 | 0.54 | 0.66 | | 0.22 | 219.15 | 582.18 | 192.11 | 15.42 | 2 807.8 2 | 38.88 | 0.01 | 0.19 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.8 | | 0.2 | 7.5 | 38.0 | 37.96 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | | 0.00 | 34.97 | 16.98 | 10.99 | 0.10 | 154.85 | 0.00 | 0.00 | 0.15 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.8** | | **0.2** | **7.5** | **38.0** | 37.96 | 0.06 | 0.03 | 0.01 | | 0.00 | 34.97 | 16.98 | 10.99 | 0.10 | 154.85 | 0.00 | 0.00 | 0.15 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ. | 130 | 1.8 | | 8.1 | 10.8 | 123.3 | 5.04 | 0.02 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 41.96 | 48.92 | 24.95 | 1.59 | 362.88 | 8.82 | 0.00 | 0.02 | 52 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 200 | 7.4 | | 6.7 | 45.2 | 270.4 | 0.00 | 0.13 | 0.05 | 0.03 | | 0.11 | 16.01 | 72.06 | 27.54 | 1.24 | 122.09 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 209 | 2008 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ. | 50 | 5.3 | | 11.6 | 0.2 | 126.6 | 0.00 | 0.07 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 15.75 | 71.55 | 9.00 | 0.81 | 110.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 254 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 1.8 | | 1.6 | 23.7 | 116.4 | 0.26 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | | 0.00 | 61.59 | 48.71 | 12.53 | 0.29 | 92.23 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **26.5** | | **29.1** | **170.6** | **1 050.9** | 5.30 | 0.51 | 0.32 | 0.04 | | 0.11 | 165.62 | 387.49 | 120.67 | 9.32 | 900.20 | 20.88 | 0.02 | 0.05 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР. | 200 | 5.8 | | 5.0 | 8.0 | 106.0 | 1.40 | 0.08 | 0.34 | 0.05 | | 0.00 | 240.00 | 190.00 | 28.00 | 0.20 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ. | 30 | 2.3 | | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 8.70 | 27.00 | 6.00 | 0.63 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **8.1** | | **7.9** | **30.3** | **231.1** | 1.40 | 0.10 | 0.36 | 0.06 | | 0.00 | 248.70 | 217.00 | 34.00 | 0.83 | 325.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **133.1** | | **153.5** | **650.7** | **4 541.9** | 92.72 | 2.14 | 2.12 | 1.06 | | 0.83 | 1 327.7 8 | 2 071.5 0 | 559.08 | 34.57 | 5 331.2 4 | 111.48 | 0.08 | 0.53 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ. | 300 | 11.7 | | 16.3 | 47.9 | 385.9 | 0.74 | 0.25 | 0.21 | 0.07 | | 0.15 | 180.73 | 293.41 | 91.17 | 2.43 | 421.85 | 16.71 | 0.00 | 0.03 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.19 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 15.59 | 8.85 | 6.58 | 0.80 | 37.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **17.2** | | **29.2** | **122.1** | **822.2** | 1.94 | 0.39 | 0.29 | 0.18 | | 0.38 | 214.91 | 386.10 | 130.15 | 5.67 | 572.70 | 20.07 | 0.00 | 0.04 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. | 80 | 8.9 | | 4.9 | 63.9 | 336.0 | 0.10 | 0.16 | 0.10 | 0.05 | | 0.00 | 146.24 | 160.50 | 40.19 | 2.75 | 133.05 | 3.64 | 0.01 | 0.01 | 3 | 2011 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **9.9** | | **5.1** | **84.1** | **422.0** | 4.10 | 0.18 | 0.12 | 0.05 | | 0.00 | 160.24 | 174.50 | 48.19 | 5.55 | 373.05 | 5.64 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. | 400 | 10.5 | | 15.8 | 14.5 | 248.5 | 20.69 | 0.11 | 0.13 | 0.17 | | 0.00 | 86.53 | 131.30 | 37.79 | 2.19 | 626.95 | 8.72 | 0.00 | 0.08 | 84 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 200 | 4.9 | | 7.9 | 51.2 | 295.5 | 0.00 | 0.04 | 0.03 | 0.04 | | 0.14 | 6.05 | 97.60 | 32.08 | 0.66 | 72.63 | 1.00 | 0.01 | 0.03 | 325 | 2008 |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ. | 100 | 13.9 | | 5.3 | 4.4 | 126.3 | 2.75 | 0.26 | 0.55 | 0.10 | | 0.02 | 19.22 | 175.37 | 23.53 | 4.03 | 301.56 | 7.95 | 0.02 | 0.04 | 262 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА. | 200 | 0.4 | | 0.1 | 27.3 | 112.6 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 22.77 | 23.22 | 9.36 | 0.54 | 167.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, | 75 | 6.0 | | 3.2 | 38.3 | 172.5 | 0.00 | 0.19 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1040** | **41.3** | | **32.8** | **199.6** | **1 238.4** | 23.44 | 0.76 | 0.78 | 0.31 | | 0.16 | 166.27 | 580.49 | 152.11 | 13.02 | 1 288.4 4 | 21.30 | 0.03 | 0.16 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 130 | 2.1 | | 7.1 | 13.6 | 128.6 | 19.37 | 0.03 | 0.04 | 0.26 | | 0.00 | 54.32 | 42.26 | 20.91 | 1.16 | 240.15 | 4.14 | 0.00 | 0.02 | 45 | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ. | 250 | 16.5 | | 40.8 | 38.2 | 586.8 | 19.28 | 0.49 | 0.24 | 0.05 | | 0.20 | 33.76 | 245.12 | 66.19 | 3.46 | 1 585.2 0 | 18.42 | 0.00 | 0.12 | 299 | 2008 |
| КИСЕЛЬ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 34.4 | 137.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 12.77 | 5.76 | 2.00 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 6.0 | | 3.2 | 0.0 | 38.3 | 0.00 | 0.19 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **29.8** | | **51.7** | **145.2** | **1 152.4** | 38.65 | 0.85 | 0.34 | 0.30 | | 0.20 | 131.16 | 439.39 | 135.75 | 10.02 | 1 937.2 2 | 25.92 | 0.01 | 0.15 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА. | 200 | 5.8 | | 5.0 | 8.4 | 108.0 | 1.60 | 0.04 | 0.26 | 0.05 | | 0.00 | 248.00 | 184.00 | 28.00 | 0.20 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| СУХАРИ. | 30 | 0.0 | | 0.0 | 0.2 | 1.2 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 0.07 | 0.24 | 0.04 | 0.01 | 0.33 | 0.01 | 0.00 | 0.00 |  | ГОСТ |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **5.8** | | **5.0** | **8.6** | **109.2** | 1.60 | 0.04 | 0.26 | 0.05 | | 0.00 | 248.07 | 184.24 | 28.04 | 0.21 | 292.33 | 18.01 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **104.4** | | **124.2** | **569.4** | **3 791.2** | 79.73 | 2.25 | 1.79 | 0.90 | | 0.73 | 936.64 | 1 775.7 2 | 502.24 | 36.67 | 4 741.7 4 | 92.94 | 0.05 | 0.37 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА. | 160 | 26.8 | | 22.0 | 56.9 | 537.4 | 0.40 | 0.09 | 0.41 | 0.11 | | 0.27 | 299.18 | 336.81 | 43.71 | 1.20 | 444.75 | 4.41 | 0.03 | 0.05 | 225 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 3.5 | | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 0.11 | 0.01 | 0.05 | 0.05 | | 0.00 | 132.00 | 75.00 | 5.25 | 0.15 | 13.20 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 14 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. | 40 | 5.0 | | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.00 | 0.02 | 0.15 | 0.10 | | 0.89 | 19.92 | 69.55 | 4.35 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.01 | 0.02 | 209 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 1.8 | | 1.6 | 23.7 | 116.4 | 0.26 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | | 0.00 | 61.59 | 48.71 | 12.53 | 0.29 | 92.23 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **490** | **42.2** | | **45.3** | **140.0** | **1 143.1** | 0.77 | 0.27 | 0.72 | 0.38 | | 1.38 | 531.29 | 613.92 | 98.24 | 4.98 | 719.78 | 20.32 | 0.05 | 0.08 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВАФЛИ. | 30 | 0.8 | | 1.0 | 23.2 | 106.2 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 4.80 | 10.80 | 3.00 | 0.45 | 42.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **295** | **7.4** | | **1.7** | **107.3** | **475.2** | 4.00 | 0.18 | 0.08 | 0.00 | | 0.00 | 37.00 | 112.55 | 46.10 | 5.85 | 402.25 | 5.64 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. | 400 | 11.5 | | 11.8 | 31.7 | 280.0 | 10.90 | 0.16 | 0.14 | 0.33 | | 0.00 | 59.55 | 188.96 | 46.53 | 2.34 | 865.85 | 8.89 | 0.01 | 0.10 | 98 | 2008 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ. | 200 | 5.4 | | 6.9 | 32.8 | 214.7 | 0.00 | 0.15 | 0.02 | 0.03 | | 0.11 | 18.97 | 101.72 | 37.32 | 1.31 | 102.82 | 2.16 | 0.00 | 0.01 | 324 | 2008 |
| ГУЛЯШ. | 50/50 | 11.9 | | 32.4 | 5.4 | 361.2 | 0.97 | 0.29 | 0.09 | 0.01 | | 0.00 | 11.79 | 117.55 | 20.78 | 1.34 | 281.24 | 5.82 | 0.00 | 0.05 | 259 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.19 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 15.59 | 8.85 | 6.58 | 0.80 | 37.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1040** | **39.6** | | **52.3** | **180.8** | **1 354.7** | 13.06 | 0.89 | 0.37 | 0.37 | | 0.11 | 137.60 | 570.07 | 160.55 | 11.39 | 1 509.7 5 | 24.71 | 0.01 | 0.17 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.3** | **10.3** | **47.0** | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. | 130 | 2.0 | | 13.2 | 10.3 | 169.4 | 9.02 | 0.08 | 0.06 | 0.71 | | 0.00 | 33.38 | 61.06 | 27.43 | 1.06 | 332.50 | 3.71 | 0.00 | 0.03 | 30 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 200 | 4.5 | | 6.4 | 25.5 | 177.8 | 11.85 | 0.14 | 0.15 | 0.04 | | 0.08 | 76.16 | 117.84 | 37.14 | 1.35 | 905.31 | 12.44 | 0.00 | 0.04 | 124 | 2008 |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ. | 100 | 9.0 | | 18.6 | 1.4 | 209.1 | 2.33 | 0.02 | 0.09 | 0.02 | | 0.00 | 41.32 | 125.31 | 37.97 | 0.87 | 87.08 | 0.50 | 0.02 | 0.22 | 60 | 2008 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ. | 200 | 1.0 | | 0.1 | 19.6 | 83.7 | 0.32 | 0.02 | 0.03 | 0.12 | | 0.00 | 37.08 | 26.28 | 20.70 | 0.58 | 344.30 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **26.5** | | **39.4** | **147.6** | **1 054.3** | 23.51 | 0.53 | 0.44 | 0.88 | | 0.08 | 218.24 | 476.75 | 169.89 | 9.26 | 1 882.2 0 | 24.21 | 0.02 | 0.31 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ. | 200 | 4.0 | | 3.0 | 6.0 | 96.0 | 1.40 | 0.06 | 0.34 | 0.05 | | 0.00 | 240.00 | 190.00 | 28.00 | 0.00 | 292.00 | 0.00 | 0.00 | 0.04 |  | 2008 |
| БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ. | 100 | 8.6 | | 18.7 | 73.7 | 497.7 | 0.22 | 0.14 | 0.11 | 0.03 | | 0.16 | 52.52 | 104.08 | 31.39 | 1.59 | 209.46 | 3.98 | 0.02 | 0.02 | 425 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **12.6** | | **21.7** | **79.7** | **593.7** | 1.62 | 0.20 | 0.45 | 0.08 | | 0.16 | 292.52 | 294.08 | 59.39 | 1.59 | 501.46 | 3.98 | 0.02 | 0.06 |  |  |
| **Всего за день:** | | **128.7** | | **160.8** | **665.7** | **4 668.0** | 47.96 | 2.09 | 2.10 | 1.72 | | 1.72 | 1 235.6 5 | 2 083.3 7 | 546.17 | 35.07 | 5 170.4 5 | 79.86 | 0.11 | 0.64 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 300 | 12.9 | | 14.7 | 49.9 | 383.9 | 0.72 | 0.27 | 0.28 | 0.07 | | 0.15 | 159.80 | 298.08 | 148.27 | 4.74 | 483.20 | 14.93 | 0.00 | 0.02 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 3.8 | | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | | 0.00 | 111.42 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **21.9** | | **31.2** | **133.3** | **904.2** | 1.24 | 0.44 | 0.45 | 0.19 | | 0.38 | 289.83 | 477.51 | 208.16 | 8.04 | 803.74 | 27.29 | 0.01 | 0.02 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ. | 90 | 5.7 | | 4.7 | 80.5 | 386.8 | 0.13 | 0.15 | 0.06 | 0.04 | | 0.08 | 22.30 | 90.95 | 36.85 | 2.86 | 153.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 | 2 | 2011 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **290** | **6.7** | | **4.9** | **100.7** | **472.8** | 4.13 | 0.17 | 0.08 | 0.04 | | 0.08 | 36.30 | 104.95 | 44.85 | 5.66 | 393.25 | 5.64 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ. | 130 | 2.2 | | 9.8 | 10.3 | 139.3 | 4.48 | 0.05 | 0.06 | 1.02 | | 0.00 | 48.85 | 62.66 | 34.37 | 1.41 | 309.54 | 7.07 | 0.00 | 0.04 | 7 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ. | 400 | 12.6 | | 13.1 | 33.1 | 301.6 | 10.84 | 0.19 | 0.16 | 0.36 | | 0.14 | 73.89 | 169.71 | 51.25 | 2.48 | 874.63 | 9.87 | 0.01 | 0.09 | 108 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ. | 250 | 28.5 | | 29.3 | 42.1 | 545.5 | 0.61 | 0.10 | 0.17 | 0.27 | | 0.00 | 28.33 | 290.49 | 56.04 | 3.62 | 538.76 | 11.44 | 0.01 | 0.10 | 244 | 2011 |
| КИСЕЛЬ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 34.4 | 137.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 12.37 | 5.76 | 1.91 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1120** | **53.9** | | **53.5** | **215.6** | **1 559.9** | 15.93 | 0.62 | 0.51 | 1.65 | | 0.14 | 195.14 | 681.63 | 192.92 | 13.11 | 1 946.0 2 | 36.21 | 0.02 | 0.24 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 130 | 2.1 | | 7.1 | 13.6 | 128.6 | 19.37 | 0.03 | 0.04 | 0.26 | | 0.00 | 54.32 | 42.26 | 20.91 | 1.16 | 240.15 | 4.14 | 0.00 | 0.02 | 45 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. | 200 | 4.2 | | 7.2 | 28.5 | 196.5 | 13.84 | 0.16 | 0.14 | 0.04 | | 0.11 | 47.72 | 112.62 | 38.86 | 1.57 | 1 017.3 1 | 11.34 | 0.00 | 0.05 | 335 | 2008 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ. | 100 | 14.6 | | 34.0 | 2.6 | 379.6 | 0.16 | 0.35 | 0.11 | 0.05 | | 0.00 | 16.08 | 142.56 | 22.52 | 1.49 | 312.32 | 7.67 | 0.00 | 0.06 | 241 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ. | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 1.60 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 13.16 | 3.96 | 4.43 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **31.3** | | **49.7** | **162.6** | **1 230.0** | 34.96 | 0.83 | 0.41 | 0.36 | | 0.11 | 161.58 | 447.65 | 133.37 | 10.42 | 1 895.2 1 | 31.51 | 0.00 | 0.14 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ. | 125 | 6.3 | | 4.0 | 10.6 | 108.8 | 0.75 | 0.04 | 0.19 | 0.03 | | 0.00 | 148.75 | 120.00 | 17.50 | 0.13 | 175.00 | 11.25 | 0.00 | 0.03 |  | 2008 |
| СУШКА. | 30 | 0.8 | | 1.0 | 23.2 | 106.2 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 4.80 | 10.80 | 3.00 | 0.45 | 42.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **155** | **7.1** | | **5.0** | **33.8** | **215.0** | 0.75 | 0.05 | 0.20 | 0.03 | | 0.00 | 153.55 | 130.80 | 20.50 | 0.58 | 217.00 | 11.25 | 0.00 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **121.2** | | **144.7** | **655.8** | **4 428.8** | 67.01 | 2.14 | 1.67 | 2.28 | | 0.70 | 852.40 | 1 853.5 4 | 607.80 | 40.01 | 5 533.2 2 | 113.90 | 0.04 | 0.45 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ. | 300 | 10.5 | | 13.1 | 63.0 | 410.3 | 0.74 | 0.10 | 0.18 | 0.07 | | 0.15 | 162.47 | 153.44 | 27.24 | 0.71 | 294.15 | 12.87 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ. | 185/15 | 0.2 | | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 12.39 | 7.42 | 5.67 | 0.74 | 25.82 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **15.9** | | **26.0** | **137.1** | **844.2** | 0.78 | 0.24 | 0.25 | 0.18 | | 0.38 | 193.46 | 244.71 | 65.30 | 3.88 | 433.22 | 16.23 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ. | 130 | 16.4 | | 23.4 | 5.7 | 299.5 | 0.18 | 0.08 | 0.49 | 0.34 | | 2.73 | 96.04 | 239.16 | 18.83 | 2.84 | 228.24 | 27.21 | 0.04 | 0.06 | 210 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 1.8 | | 1.6 | 23.7 | 116.4 | 0.26 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | | 0.00 | 61.59 | 48.71 | 12.53 | 0.29 | 92.23 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **395** | **23.8** | | **25.6** | **93.3** | **698.9** | 0.44 | 0.25 | 0.60 | 0.35 | | 2.73 | 175.83 | 375.62 | 66.46 | 5.73 | 440.72 | 35.35 | 0.04 | 0.07 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ. | 130 | 2.4 | | 9.8 | 12.7 | 149.8 | 7.33 | 0.04 | 0.06 | 0.04 | | 0.00 | 42.21 | 58.32 | 28.66 | 1.72 | 443.06 | 8.77 | 0.00 | 0.02 | 56 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ. | 400 | 11.2 | | 10.9 | 30.8 | 267.1 | 15.68 | 0.20 | 0.17 | 0.34 | | 0.00 | 59.46 | 173.65 | 53.15 | 2.59 | 1 177.9 9 | 11.88 | 0.00 | 0.11 | 77 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ. | 200 | 3.9 | | 8.4 | 20.4 | 175.1 | 21.76 | 0.12 | 0.11 | 0.76 | | 0.15 | 64.69 | 90.02 | 43.60 | 1.98 | 689.55 | 8.52 | 0.00 | 0.04 | 344 | 2012 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ. | 100 | 12.2 | | 31.8 | 3.2 | 348.3 | 1.50 | 0.30 | 0.10 | 0.10 | | 0.00 | 9.54 | 119.78 | 21.75 | 1.39 | 317.03 | 6.44 | 0.00 | 0.05 | 256 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА. | 200 | 0.4 | | 0.1 | 27.3 | 112.6 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 22.77 | 23.22 | 9.36 | 0.54 | 167.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1170** | **40.7** | | **62.3** | **190.1** | **1 488.8** | 46.27 | 0.96 | 0.56 | 1.23 | | 0.15 | 230.37 | 617.99 | 205.87 | 13.81 | 3 016.9 2 | 43.45 | 0.01 | 0.24 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ". | 130 | 3.3 | | 14.4 | 11.8 | 190.6 | 7.17 | 0.09 | 0.10 | 0.57 | | 0.22 | 26.91 | 73.53 | 26.33 | 1.11 | 394.29 | 6.03 | 0.00 | 0.03 | 25 |  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 200 | 3.9 | | 6.9 | 31.4 | 204.1 | 15.87 | 0.18 | 0.12 | 0.04 | | 0.12 | 18.64 | 104.74 | 41.07 | 1.80 | 1 128.0 7 | 9.92 | 0.00 | 0.05 | 123 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ. | 100 | 17.4 | | 5.5 | 4.5 | 137.4 | 1.83 | 0.09 | 0.08 | 0.38 | | 0.00 | 35.71 | 221.10 | 38.32 | 0.81 | 454.71 | 148.27 | 0.00 | 0.01 | 231 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 3.8 | | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | | 0.00 | 111.42 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **38.5** | | **31.7** | **162.9** | **1 093.1** | 25.40 | 0.66 | 0.52 | 1.00 | | 0.34 | 222.99 | 641.20 | 179.86 | 9.99 | 2 397.3 6 | 180.78 | 0.01 | 0.11 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ | 200 | 10.0 | | 6.4 | 17.0 | 174.0 | 1.20 | 0.06 | 0.30 | 0.05 | | 0.00 | 238.00 | 192.00 | 28.00 | 0.20 | 280.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 |  | 2008 |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА. | 100 | 9.4 | | 14.1 | 61.1 | 409.6 | 0.13 | 0.16 | 0.11 | 0.05 | | 0.22 | 51.87 | 117.69 | 35.78 | 1.73 | 259.53 | 3.44 | 0.02 | 0.02 | 429 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **19.4** | | **20.5** | **78.1** | **583.6** | 1.33 | 0.22 | 0.41 | 0.10 | | 0.22 | 289.87 | 309.69 | 63.78 | 1.93 | 539.53 | 21.44 | 0.02 | 0.06 |  |  |
| **Всего за день:** | | **138.6** | | **166.4** | **671.3** | **4 755.7** | 84.22 | 2.37 | 2.37 | 2.87 | | 3.81 | 1 128.5 2 | 2 200.2 0 | 589.26 | 37.55 | 7 105.7 5 | 299.25 | 0.08 | 0.50 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ. | 300 | 8.4 | | 15.5 | 64.7 | 432.5 | 0.74 | 0.08 | 0.18 | 0.08 | | 0.20 | 155.82 | 190.47 | 45.38 | 0.71 | 274.76 | 13.76 | 0.01 | 0.03 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 1.8 | | 1.6 | 23.7 | 116.4 | 0.26 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | | 0.00 | 61.59 | 48.71 | 12.53 | 0.29 | 92.23 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **15.4** | | **29.9** | **147.5** | **922.4** | 1.00 | 0.24 | 0.30 | 0.20 | | 0.42 | 236.01 | 323.03 | 90.31 | 3.43 | 480.24 | 21.62 | 0.01 | 0.04 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРЕНКА МОЛОЧНАЯ. | 80 | 7.0 | | 7.2 | 64.7 | 351.4 | 0.06 | 0.11 | 0.11 | 0.06 | | 0.38 | 34.73 | 105.61 | 31.95 | 2.48 | 148.39 | 7.12 | 0.01 | 0.01 |  | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ. | 185/15 | 0.0 | | 0.0 | 14.5 | 58.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.74 | 0.00 | 1.22 | 0.00 | 0.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **7.0** | | **7.2** | **79.2** | **409.5** | 0.06 | 0.11 | 0.11 | 0.06 | | 0.38 | 40.47 | 105.61 | 33.17 | 2.48 | 149.25 | 7.12 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | 400 | 16.0 | | 4.9 | 34.0 | 244.6 | 10.53 | 0.19 | 0.15 | 0.52 | | 0.00 | 71.64 | 125.36 | 53.43 | 2.11 | 759.13 | 8.13 | 0.00 | 0.05 | 87 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ. | 200 | 4.7 | | 5.9 | 20.1 | 155.2 | 42.61 | 0.07 | 0.10 | 0.13 | | 0.11 | 105.39 | 77.09 | 38.74 | 2.34 | 495.75 | 7.75 | 0.00 | 0.03 | 346 | 2008 |
| МЯСО ОТВАРНОЕ. | 100 | 14.1 | | 32.7 | 0.4 | 352.1 | 0.15 | 0.34 | 0.10 | 0.04 | | 0.00 | 7.78 | 135.18 | 20.52 | 1.42 | 297.33 | 6.87 | 0.00 | 0.06 | 241 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ. | 200 | 0.2 | | 0.2 | 27.0 | 111.1 | 1.60 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 13.16 | 3.96 | 4.43 | 0.79 | 112.44 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 394 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1035** | **45.1** | | **44.8** | **172.2** | **1 277.1** | 54.88 | 0.88 | 0.46 | 0.70 | | 0.11 | 228.27 | 487.84 | 163.76 | 12.06 | 1 877.6 5 | 31.11 | 0.01 | 0.15 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.3** | **10.3** | **47.0** | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. | 130 | 1.9 | | 13.2 | 10.1 | 168.4 | 15.79 | 0.06 | 0.05 | 0.26 | | 0.00 | 39.04 | 55.23 | 25.24 | 1.23 | 364.74 | 4.56 | 0.00 | 0.03 | 67 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 200 | 7.4 | | 6.7 | 45.2 | 270.4 | 0.00 | 0.13 | 0.05 | 0.03 | | 0.11 | 16.01 | 72.06 | 27.54 | 1.24 | 122.09 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 331 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ. | 100 | 19.2 | | 12.1 | 14.2 | 245.5 | 1.02 | 0.11 | 0.10 | 0.03 | | 0.11 | 40.52 | 242.50 | 39.18 | 1.19 | 436.67 | 149.40 | 0.00 | 0.01 | 257 | 2012 |
| КИСЕЛЬ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 34.4 | 137.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 12.77 | 5.76 | 2.00 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **38.7** | | **33.2** | **194.7** | **1 236.0** | 16.81 | 0.57 | 0.31 | 0.32 | | 0.22 | 138.64 | 521.79 | 140.61 | 9.06 | 1 137.3 7 | 161.51 | 0.02 | 0.06 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ. | 125 | 2.5 | | 1.9 | 3.8 | 60.0 | 0.88 | 0.04 | 0.21 | 0.03 | | 0.00 | 150.00 | 118.75 | 17.50 | 0.00 | 182.50 | 0.00 | 0.00 | 0.03 |  | 2008 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ. | 100 | 13.0 | | 17.0 | 46.3 | 391.2 | 0.19 | 0.13 | 0.15 | 0.05 | | 0.19 | 81.46 | 145.23 | 32.90 | 1.37 | 189.37 | 3.63 | 0.03 | 0.02 | 695 | 1996 |
| **Итого за прием пищи:** | **225** | **15.5** | | **18.8** | **50.1** | **451.2** | 1.06 | 0.17 | 0.37 | 0.08 | | 0.19 | 231.46 | 263.98 | 50.40 | 1.37 | 371.87 | 3.63 | 0.03 | 0.05 |  |  |
| **Всего за день:** | | **122.1** | | **134.1** | **654.1** | **4 343.2** | 78.82 | 1.99 | 1.57 | 1.36 | | 1.32 | 893.84 | 1 718.2 5 | 490.25 | 30.40 | 4 171.3 7 | 226.00 | 0.07 | 0.32 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ. | 300 | 11.7 | | 16.3 | 49.8 | 393.7 | 0.74 | 0.25 | 0.21 | 0.07 | | 0.15 | 180.76 | 293.41 | 91.17 | 2.43 | 421.91 | 16.71 | 0.00 | 0.03 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 |
| КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ). | 60 | 7.3 | | 7.8 | 0.0 | 99.6 | 0.00 | 0.04 | 0.08 | 0.00 | | 0.00 | 22.95 | 113.53 | 19.93 | 1.21 | 176.94 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 15 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ. | 185/15 | 0.2 | | 0.0 | 14.9 | 60.5 | 0.04 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 12.39 | 7.42 | 5.67 | 0.74 | 25.82 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **635** | **24.4** | | **37.0** | **123.9** | **927.1** | 0.78 | 0.43 | 0.36 | 0.18 | | 0.38 | 234.70 | 498.21 | 149.17 | 6.81 | 737.92 | 20.07 | 0.00 | 0.04 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА. | 180 | 31.8 | | 21.9 | 25.2 | 435.8 | 0.35 | 0.06 | 0.35 | 0.10 | | 0.13 | 249.52 | 323.22 | 34.49 | 0.80 | 225.32 | 2.05 | 0.04 | 0.05 | 224 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 1.8 | | 1.6 | 23.7 | 116.4 | 0.26 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | | 0.00 | 61.59 | 48.71 | 12.53 | 0.29 | 92.23 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **445** | **39.2** | | **24.0** | **112.8** | **835.2** | 0.61 | 0.23 | 0.46 | 0.10 | | 0.13 | 329.31 | 459.68 | 82.12 | 3.69 | 437.80 | 10.19 | 0.05 | 0.06 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 130 | 2.2 | | 7.1 | 13.7 | 128.9 | 20.56 | 0.04 | 0.05 | 0.32 | | 0.00 | 55.39 | 43.74 | 21.59 | 1.19 | 240.15 | 4.14 | 0.00 | 0.02 | 35 | 2008 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ПТИЦЕЙ. | 400 | 16.9 | | 15.0 | 33.7 | 338.0 | 9.65 | 0.33 | 0.17 | 0.33 | | 0.00 | 78.18 | 199.12 | 62.76 | 3.91 | 982.47 | 9.74 | 0.00 | 0.10 | 99 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 200 | 3.9 | | 7.2 | 31.4 | 206.1 | 15.86 | 0.18 | 0.12 | 0.04 | | 0.12 | 18.66 | 104.70 | 41.04 | 1.80 | 1 127.2 6 | 9.91 | 0.00 | 0.05 | 123 | 2008 |
| СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ. | 100 | 8.9 | | 18.6 | 1.4 | 208.8 | 2.33 | 0.02 | 0.09 | 0.02 | | 0.00 | 41.21 | 124.94 | 37.85 | 0.87 | 86.90 | 0.50 | 0.02 | 0.22 | 60 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 19.4 | 77.4 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 8.46 | 0.00 | 1.80 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1170** | **42.4** | | **49.1** | **195.3** | **1 395.1** | 48.40 | 0.85 | 0.54 | 0.72 | | 0.12 | 233.60 | 625.51 | 214.38 | 13.37 | 2 660.2 3 | 32.13 | 0.02 | 0.40 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.8 | 47.0 | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.4** | **9.8** | **47.0** | 10.00 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | | 0.00 | 16.00 | 11.00 | 8.00 | 2.20 | 278.00 | 2.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. | 130 | 1.9 | | 13.2 | 10.2 | 168.8 | 8.77 | 0.08 | 0.06 | 0.71 | | 0.00 | 32.25 | 59.89 | 26.75 | 1.03 | 325.59 | 3.71 | 0.00 | 0.03 | 30 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 200 | 11.3 | | 8.5 | 51.0 | 325.6 | 0.00 | 0.30 | 0.16 | 0.03 | | 0.11 | 23.48 | 247.81 | 166.98 | 5.81 | 351.11 | 3.04 | 0.00 | 0.02 | 323 | 2008 |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ. | 100 | 26.2 | | 22.5 | 0.3 | 308.9 | 1.31 | 0.10 | 0.18 | 0.06 | | 0.00 | 19.26 | 209.45 | 25.13 | 1.72 | 346.84 | 5.88 | 0.00 | 0.17 | 307 | 2008 |
| КИСЕЛЬ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 34.4 | 137.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 12.77 | 5.76 | 2.00 | 0.00 | 0.87 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **49.5** | | **45.5** | **186.7** | **1 355.0** | 10.08 | 0.75 | 0.51 | 0.80 | | 0.11 | 118.07 | 669.15 | 267.50 | 13.96 | 1 237.4 1 | 20.19 | 0.01 | 0.23 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР. | 200 | 5.8 | | 5.0 | 8.0 | 106.0 | 1.40 | 0.08 | 0.34 | 0.05 | | 0.00 | 240.00 | 190.00 | 28.00 | 0.20 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 | 435 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ. | 30 | 2.3 | | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 8.70 | 27.00 | 6.00 | 0.63 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **8.1** | | **7.9** | **30.3** | **231.1** | 1.40 | 0.10 | 0.36 | 0.06 | | 0.00 | 248.70 | 217.00 | 34.00 | 0.83 | 325.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **163.9** | | **163.9** | **658.8** | **4 790.6** | 71.27 | 2.39 | 2.25 | 1.86 | | 0.73 | 1 180.3 7 | 2 480.5 6 | 755.17 | 40.86 | 5 676.3 7 | 102.58 | 0.08 | 0.78 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ. | 300 | 10.2 | | 13.2 | 49.7 | 359.8 | 0.74 | 0.17 | 0.20 | 0.07 | | 0.15 | 196.39 | 300.07 | 45.38 | 1.27 | 340.54 | 12.87 | 0.02 | 0.05 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.2 | | 12.5 | 0.2 | 112.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.11 | | 0.00 | 1.50 | 3.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. | 40 | 5.0 | | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.00 | 0.02 | 0.15 | 0.10 | | 0.89 | 19.92 | 69.55 | 4.35 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.01 | 0.02 | 209 | 2011 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.19 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 15.59 | 8.85 | 6.58 | 0.80 | 37.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **615** | **20.7** | | **30.7** | **124.3** | **857.6** | 1.94 | 0.33 | 0.41 | 0.28 | | 1.04 | 250.20 | 462.47 | 88.71 | 5.38 | 545.49 | 24.28 | 0.04 | 0.08 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА. | 180 | 28.0 | | 23.2 | 37.2 | 474.7 | 0.42 | 0.09 | 0.41 | 0.09 | | 0.15 | 297.09 | 334.61 | 43.73 | 0.94 | 330.22 | 3.95 | 0.04 | 0.05 | 219 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ. | 185 | 0.0 | | 0.0 | 14.5 | 58.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.74 | 0.00 | 1.22 | 0.00 | 0.86 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **33.5** | | **23.8** | **115.6** | **815.8** | 0.42 | 0.24 | 0.46 | 0.09 | | 0.15 | 321.02 | 422.36 | 80.04 | 3.54 | 451.33 | 7.59 | 0.04 | 0.06 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 400 | 11.1 | | 16.1 | 26.7 | 302.1 | 11.15 | 0.16 | 0.15 | 0.35 | | 0.00 | 67.61 | 172.44 | 46.74 | 2.29 | 887.83 | 9.56 | 0.00 | 0.10 | 91 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ. | 250 | 17.7 | | 37.1 | 22.1 | 501.1 | 28.29 | 0.38 | 0.18 | 0.43 | | 0.09 | 97.81 | 213.00 | 57.30 | 3.20 | 653.00 | 13.52 | 0.00 | 0.09 | 298 | 2012 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ. | 200 | 1.0 | | 0.1 | 19.6 | 83.7 | 0.32 | 0.02 | 0.03 | 0.12 | | 0.00 | 28.98 | 26.28 | 18.90 | 0.58 | 343.70 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **990** | **40.4** | | **54.5** | **164.1** | **1 322.9** | 39.75 | 0.84 | 0.47 | 0.89 | | 0.09 | 226.10 | 564.72 | 172.29 | 11.66 | 2 106.7 7 | 30.93 | 0.01 | 0.20 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.9 | | 0.2 | 8.1 | 43.0 | 60.00 | 0.04 | 0.03 | 0.01 | | 0.00 | 34.00 | 23.00 | 13.00 | 0.30 | 197.00 | 2.00 | 0.00 | 0.02 |  | 2008 |
| СУХАРИ. | 30 | 1.5 | | 6.6 | 15.3 | 129.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 434 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **130** | **2.4** | | **6.8** | **23.4** | **172.0** | 60.00 | 0.04 | 0.03 | 0.01 | | 0.00 | 34.00 | 23.00 | 13.00 | 0.30 | 197.00 | 2.00 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ. | 130 | 1.8 | | 8.1 | 10.8 | 123.3 | 5.04 | 0.02 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 41.96 | 48.92 | 24.95 | 1.59 | 362.88 | 8.82 | 0.00 | 0.02 | 52 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 200 | 3.9 | | 6.4 | 31.7 | 200.3 | 16.02 | 0.18 | 0.12 | 0.04 | | 0.11 | 18.73 | 105.57 | 41.44 | 1.81 | 1 138.1 9 | 10.01 | 0.00 | 0.05 | 333 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ. | 100 | 13.7 | | 9.4 | 6.5 | 186.9 | 10.79 | 0.16 | 1.11 | 4.45 | | 0.00 | 19.38 | 196.02 | 17.72 | 4.27 | 292.38 | 6.34 | 0.02 | 0.13 | 261 | 2011 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **30.6** | | **25.2** | **160.0** | **1 010.7** | 35.85 | 0.65 | 1.40 | 4.49 | | 0.11 | 124.37 | 510.76 | 138.76 | 15.87 | 2 246.4 5 | 34.73 | 0.03 | 0.22 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ. | 200 | 10.0 | | 6.4 | 17.0 | 174.0 | 1.20 | 0.06 | 0.30 | 0.05 | | 0.00 | 238.00 | 192.00 | 28.00 | 0.20 | 280.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 | ГОСТ | 2008 |
| БУЛОЧКА ВЕСНУШКА. | 100 | 9.4 | | 14.1 | 61.1 | 409.6 | 0.13 | 0.16 | 0.11 | 0.05 | | 0.22 | 51.87 | 117.69 | 35.78 | 1.73 | 259.53 | 3.44 | 0.02 | 0.02 | 429 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **19.4** | | **20.5** | **78.1** | **583.6** | 1.33 | 0.22 | 0.41 | 0.10 | | 0.22 | 289.87 | 309.69 | 63.78 | 1.93 | 539.53 | 21.44 | 0.02 | 0.06 |  |  |
| **Всего за день:** | | **147.1** | | **161.6** | **665.5** | **4 762.6** | 139.28 | 2.32 | 3.19 | 5.86 | | 1.59 | 1 245.5 6 | 2 292.9 9 | 556.57 | 38.68 | 6 086.5 7 | 120.97 | 0.14 | 0.64 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ. | 300 | 10.5 | | 13.1 | 53.3 | 371.6 | 0.74 | 0.10 | 0.18 | 0.07 | | 0.15 | 162.29 | 153.44 | 27.24 | 0.71 | 293.85 | 12.87 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 1.8 | | 1.6 | 23.7 | 116.4 | 0.26 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | | 0.00 | 61.59 | 48.71 | 12.53 | 0.29 | 92.23 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **17.5** | | **27.5** | **136.2** | **861.5** | 1.00 | 0.27 | 0.30 | 0.19 | | 0.38 | 242.49 | 286.00 | 72.17 | 3.43 | 499.33 | 20.73 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ И СЫРОМ. | 95 | 11.3 | | 8.6 | 49.2 | 319.7 | 0.10 | 0.13 | 0.12 | 0.05 | | 0.00 | 152.54 | 192.18 | 41.21 | 2.70 | 195.23 | 2.80 | 0.01 | 0.01 | 12 | 2008 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **295** | **12.3** | | **8.8** | **69.4** | **405.7** | 4.10 | 0.15 | 0.14 | 0.05 | | 0.00 | 166.54 | 206.18 | 49.21 | 5.50 | 435.23 | 4.80 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ. | 400 | 12.6 | | 13.1 | 33.1 | 301.2 | 10.84 | 0.18 | 0.16 | 0.36 | | 0.14 | 73.87 | 169.61 | 51.21 | 2.48 | 874.45 | 9.87 | 0.01 | 0.09 | 108 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. | 200 | 4.2 | | 7.2 | 28.5 | 196.5 | 13.84 | 0.16 | 0.14 | 0.04 | | 0.11 | 47.72 | 112.62 | 38.86 | 1.57 | 1 017.3 1 | 11.34 | 0.00 | 0.05 | 335 | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ. | 100 | 11.1 | | 27.7 | 16.2 | 363.9 | 0.19 | 0.26 | 0.08 | 0.01 | | 0.00 | 19.67 | 114.26 | 22.44 | 1.46 | 238.99 | 6.03 | 0.00 | 0.04 | 280 | 2011 |
| КИСЕЛЬ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 34.4 | 137.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 12.37 | 5.76 | 1.91 | 0.00 | 0.84 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1035** | **38.0** | | **49.2** | **203.0** | **1 413.4** | 24.87 | 0.87 | 0.50 | 0.42 | | 0.25 | 183.92 | 548.50 | 161.07 | 10.91 | 2 344.5 9 | 34.80 | 0.02 | 0.19 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 1.5 | | 0.5 | 21.0 | 96.0 | 10.00 | 0.04 | 0.05 | 0.03 | | 0.00 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **1.5** | | **0.5** | **21.0** | **96.0** | 10.00 | 0.04 | 0.05 | 0.03 | | 0.00 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 130 | 2.6 | | 7.2 | 14.6 | 134.3 | 21.93 | 0.05 | 0.05 | 0.32 | | 0.00 | 58.13 | 52.23 | 24.46 | 1.29 | 253.71 | 4.14 | 0.00 | 0.02 | 35 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 200 | 7.4 | | 5.9 | 45.2 | 263.2 | 0.00 | 0.13 | 0.05 | 0.03 | | 0.09 | 15.91 | 71.90 | 27.54 | 1.23 | 121.94 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 209 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ. | 100 | 19.2 | | 12.1 | 14.2 | 245.5 | 1.02 | 0.11 | 0.10 | 0.03 | | 0.11 | 40.52 | 242.50 | 39.18 | 1.19 | 436.67 | 149.40 | 0.00 | 0.01 | 257 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 3.8 | | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | | 0.00 | 111.42 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **43.1** | | **30.0** | **189.1** | **1 204.0** | 23.46 | 0.59 | 0.43 | 0.40 | | 0.20 | 256.28 | 608.47 | 165.32 | 9.98 | 1 232.6 1 | 170.09 | 0.02 | 0.05 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЯЖЕНКА. | 200 | 5.8 | | 5.0 | 8.4 | 108.0 | 1.60 | 0.04 | 0.26 | 0.05 | | 0.00 | 248.00 | 184.00 | 28.00 | 0.20 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 | 435 | 2008 |
| РУЛЕТ БИСКВИТНЫЙ. | 30 | 0.8 | | 1.0 | 23.2 | 106.2 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 4.80 | 10.80 | 3.00 | 0.45 | 42.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **6.6** | | **6.0** | **31.6** | **214.2** | 1.60 | 0.05 | 0.27 | 0.06 | | 0.00 | 252.80 | 194.80 | 31.00 | 0.65 | 334.00 | 18.00 | 0.00 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **119.0** | | **121.9** | **650.2** | **4 194.9** | 65.04 | 1.97 | 1.68 | 1.13 | | 0.82 | 1 110.0 3 | 1 871.9 4 | 520.77 | 31.07 | 5 193.7 6 | 248.42 | 0.05 | 0.27 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **13 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА. | 180 | 27.0 | | 22.4 | 39.0 | 475.9 | 0.29 | 0.08 | 0.32 | 0.11 | | 0.25 | 218.51 | 292.27 | 35.79 | 1.26 | 344.38 | 2.51 | 0.04 | 0.04 | 225 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ. | 200 | 0.3 | | 0.0 | 15.1 | 62.8 | 1.19 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 15.59 | 8.85 | 6.58 | 0.80 | 37.60 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **455** | **32.5** | | **35.3** | **113.3** | **912.2** | 1.48 | 0.22 | 0.39 | 0.22 | | 0.48 | 252.70 | 384.97 | 74.77 | 4.49 | 495.23 | 5.87 | 0.04 | 0.05 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ. | 95 | 5.7 | | 6.3 | 80.5 | 401.8 | 0.13 | 0.15 | 0.06 | 0.05 | | 0.11 | 22.54 | 91.33 | 36.85 | 2.86 | 153.55 | 3.64 | 0.00 | 0.01 | 2 | 2011 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 1.60 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 12.60 | 12.60 | 7.20 | 2.52 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **295** | **6.7** | | **6.5** | **100.1** | **485.2** | 1.73 | 0.17 | 0.08 | 0.05 | | 0.11 | 35.14 | 103.93 | 44.05 | 5.38 | 393.55 | 5.64 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ. | 130 | 2.2 | | 9.8 | 10.3 | 139.4 | 4.48 | 0.05 | 0.06 | 1.02 | | 0.00 | 48.87 | 62.72 | 34.39 | 1.41 | 309.64 | 7.07 | 0.00 | 0.04 | 7 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 400 | 10.5 | | 15.8 | 16.0 | 253.6 | 13.39 | 0.09 | 0.13 | 0.37 | | 0.00 | 90.65 | 142.32 | 45.31 | 2.58 | 670.31 | 10.79 | 0.00 | 0.08 | 82 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 200 | 11.2 | | 8.5 | 50.5 | 322.9 | 0.00 | 0.29 | 0.16 | 0.03 | | 0.11 | 17.11 | 245.34 | 163.94 | 5.75 | 347.15 | 3.01 | 0.00 | 0.02 | 323 | 2008 |
| СЕРДЦЕ В СОУСЕ. | 100 | 13.8 | | 5.3 | 4.0 | 124.6 | 2.37 | 0.25 | 0.54 | 0.09 | | 0.02 | 19.22 | 175.46 | 23.35 | 4.01 | 291.31 | 7.50 | 0.02 | 0.04 | 262 | 2011 |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ. | 200 | 1.0 | | 0.1 | 19.6 | 83.7 | 0.32 | 0.02 | 0.03 | 0.12 | | 0.00 | 28.98 | 26.28 | 18.90 | 0.58 | 343.70 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 440 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **1170** | **49.3** | | **40.7** | **196.1** | **1 360.1** | 20.57 | 0.98 | 1.03 | 1.62 | | 0.13 | 236.52 | 805.12 | 335.24 | 19.92 | 2 184.3 6 | 36.20 | 0.03 | 0.20 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.3** | **10.3** | **47.0** | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 130 | 2.5 | | 11.6 | 10.0 | 154.7 | 9.10 | 0.03 | 0.07 | 0.25 | | 0.00 | 53.30 | 48.10 | 19.50 | 0.91 | 409.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ. | 250 | 19.0 | | 45.8 | 24.8 | 588.2 | 12.95 | 0.52 | 0.20 | 0.02 | | 0.00 | 25.21 | 236.26 | 56.83 | 3.12 | 1 219.7 6 | 15.04 | 0.00 | 0.11 | 259 | 2011 |
| КИСЕЛЬ. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 34.4 | 137.5 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 5.08 | 5.76 | 0.29 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **715** | **31.5** | | **58.6** | **160.0** | **1 294.7** | 22.05 | 0.82 | 0.37 | 0.27 | | 0.00 | 113.88 | 436.37 | 123.27 | 9.43 | 1 842.5 6 | 22.60 | 0.00 | 0.12 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КЕФИР. | 200 | 5.8 | | 5.0 | 8.0 | 106.0 | 1.40 | 0.08 | 0.34 | 0.05 | | 0.00 | 240.00 | 190.00 | 28.00 | 0.20 | 292.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 | 435 | 2008 |
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ. | 100 | 13.0 | | 17.0 | 46.3 | 391.2 | 0.19 | 0.13 | 0.15 | 0.05 | | 0.19 | 81.46 | 145.23 | 32.90 | 1.37 | 189.37 | 3.63 | 0.03 | 0.02 | 695 | 1996 |
| **Итого за прием пищи:** | **300** | **18.8** | | **22.0** | **54.3** | **497.2** | 1.59 | 0.21 | 0.49 | 0.10 | | 0.19 | 321.46 | 335.23 | 60.90 | 1.57 | 481.37 | 21.63 | 0.03 | 0.06 |  |  |
| **Всего за день:** | | **139.2** | | **163.4** | **634.1** | **4 596.4** | 52.40 | 2.42 | 2.40 | 2.27 | | 0.90 | 978.70 | 2 081.6 2 | 650.23 | 42.80 | 5 552.0 6 | 92.95 | 0.10 | 0.45 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **14 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **С, мг** | **В1, мг** | **В2, мг** | **А, мг** | | **Д, мкг** | **Са, мг** | **Р, мг** | **Mg, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **Se, мг** | **F, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ. | 300 | 12.0 | | 13.2 | 55.9 | 391.8 | 0.72 | 0.20 | 0.21 | 0.07 | | 0.15 | 172.62 | 271.36 | 55.43 | 2.99 | 371.00 | 12.51 | 0.05 | 0.00 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 15 | 0.1 | | 12.4 | 0.1 | 112.2 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.11 | | 0.23 | 1.80 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 2.25 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ. | 40 | 5.0 | | 4.5 | 0.3 | 61.3 | 0.00 | 0.02 | 0.15 | 0.10 | | 0.89 | 19.92 | 69.55 | 4.35 | 0.91 | 56.35 | 8.05 | 0.01 | 0.02 | 209 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ. | 200 | 3.8 | | 3.7 | 24.3 | 146.8 | 0.52 | 0.03 | 0.11 | 0.02 | | 0.00 | 111.42 | 95.58 | 27.49 | 0.87 | 207.29 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ. | 75 | 8.5 | | 4.8 | 59.0 | 314.2 | 0.10 | 0.14 | 0.09 | 0.05 | | 0.00 | 144.84 | 153.75 | 37.49 | 2.55 | 123.80 | 3.36 | 0.01 | 0.01 | 3 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **29.3** | | **38.6** | **139.7** | **1 026.3** | 1.34 | 0.39 | 0.58 | 0.34 | | 1.26 | 450.60 | 593.09 | 124.76 | 7.34 | 760.69 | 32.92 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРЕНКА МОЛОЧНАЯ. | 95 | 7.5 | | 8.1 | 70.5 | 384.8 | 0.07 | 0.12 | 0.11 | 0.07 | | 0.40 | 38.15 | 113.27 | 34.61 | 2.66 | 160.74 | 7.58 | 0.01 | 0.02 |  | 2011 |
| СОК. | 200 | 1.0 | | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 240.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 442 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **295** | **8.5** | | **8.3** | **90.7** | **470.8** | 4.07 | 0.14 | 0.13 | 0.07 | | 0.40 | 52.15 | 127.27 | 42.61 | 5.46 | 400.74 | 9.58 | 0.01 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. | 400 | 10.5 | | 15.8 | 14.5 | 248.5 | 20.69 | 0.11 | 0.13 | 0.17 | | 0.00 | 86.53 | 131.30 | 37.79 | 2.19 | 626.95 | 8.72 | 0.00 | 0.08 | 84 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО С/М. | 200 | 3.9 | | 6.4 | 31.7 | 200.3 | 16.02 | 0.18 | 0.12 | 0.04 | | 0.11 | 18.73 | 105.57 | 41.44 | 1.81 | 1 138.1 9 | 10.01 | 0.00 | 0.05 | 310 | 2011 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ. | 50 | 5.3 | | 11.6 | 0.2 | 126.6 | 0.00 | 0.07 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 15.75 | 71.55 | 9.00 | 0.81 | 110.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 254 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА. | 200 | 0.4 | | 0.1 | 27.3 | 112.6 | 0.00 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | | 0.00 | 22.77 | 23.22 | 9.36 | 0.54 | 167.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 401 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 65 | 5.6 | | 0.6 | 63.9 | 283.0 | 0.00 | 0.15 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 18.20 | 87.75 | 35.10 | 2.60 | 120.25 | 3.64 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **990** | **30.7** | | **35.1** | **169.4** | **1 123.9** | 36.71 | 0.67 | 0.44 | 0.21 | | 0.11 | 175.48 | 484.64 | 146.94 | 10.96 | 2 264.4 4 | 26.57 | 0.00 | 0.14 |  |  |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФРУКТ. | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.3 | 47.0 | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **100** | **0.4** | | **0.3** | **10.3** | **47.0** | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 19.00 | 16.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ. | 130 | 1.9 | | 13.2 | 10.2 | 169.1 | 16.21 | 0.06 | 0.05 | 0.26 | | 0.00 | 39.48 | 55.81 | 25.51 | 1.25 | 369.91 | 4.61 | 0.00 | 0.03 | 67 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 200 | 4.9 | | 7.9 | 51.2 | 295.5 | 0.00 | 0.04 | 0.03 | 0.04 | | 0.14 | 6.05 | 97.60 | 32.08 | 0.66 | 72.63 | 1.00 | 0.01 | 0.03 | 325 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ. | 100 | 17.4 | | 5.5 | 4.5 | 137.4 | 1.83 | 0.09 | 0.08 | 0.38 | | 0.00 | 35.71 | 221.10 | 38.32 | 0.81 | 454.71 | 148.27 | 0.00 | 0.01 | 231 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ. | 200 | 1.8 | | 1.6 | 23.7 | 116.4 | 0.26 | 0.02 | 0.06 | 0.01 | | 0.00 | 61.59 | 48.71 | 12.53 | 0.29 | 92.23 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 60 | 5.1 | | 0.5 | 59.0 | 261.2 | 0.00 | 0.14 | 0.05 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 81.00 | 32.40 | 2.40 | 111.00 | 3.36 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 75 | 5.0 | | 0.7 | 31.8 | 153.0 | 0.00 | 0.14 | 0.06 | 0.00 | | 0.00 | 13.50 | 65.25 | 14.25 | 3.00 | 102.00 | 4.20 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **765** | **36.1** | | **29.4** | **180.5** | **1 132.6** | 18.30 | 0.49 | 0.33 | 0.69 | | 0.14 | 173.13 | 569.47 | 155.08 | 8.40 | 1 202.4 8 | 165.94 | 0.01 | 0.08 |  |  |
| **Ужин 2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЙОГУРТ. | 200 | 10.0 | | 6.4 | 17.0 | 174.0 | 1.20 | 0.06 | 0.30 | 0.05 | | 0.00 | 238.00 | 192.00 | 28.00 | 0.20 | 280.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 |  | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ. | 30 | 2.3 | | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 0.00 | | 0.00 | 8.70 | 27.00 | 6.00 | 0.63 | 33.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **230** | **12.3** | | **9.3** | **39.3** | **299.1** | 1.20 | 0.08 | 0.32 | 0.06 | | 0.00 | 246.70 | 219.00 | 34.00 | 0.83 | 313.00 | 18.00 | 0.00 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **117.3** | | **120.9** | **629.9** | **4 099.8** | 66.63 | 1.79 | 1.84 | 1.37 | | 1.90 | 1 117.0 7 | 2 009.4 8 | 515.39 | 34.99 | 5 096.3 5 | 254.01 | 0.09 | 0.32 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |