|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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. | 180 | 9.9 | | 15.6 | 35.3 | 322.5 | 0.05 | 0.10 | 0.08 | 0.09 | | 0.18 | 149.14 | 129.88 | 26.56 | 1.12 | 112.14 | 0.00 | 0.02 | 0.02 | 210 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **14.5** | | **24.3** | **99.7** | **677.8** | 1.24 | 0.22 | 0.14 | 0.16 | | 0.33 | 179.92 | 208.12 | 60.13 | 3.94 | 243.73 | 2.80 | 0.02 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **22.5** | | **25.4** | **78.6** | **633.6** | 0.44 | 0.22 | 0.59 | 0.35 | | 2.73 | 171.63 | 355.37 | 58.36 | 5.13 | 412.97 | 34.51 | 0.04 | 0.07 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 100 | 1.7 | | 5.1 | 10.1 | 94.0 | 15.75 | 0.03 | 0.04 | 0.25 | | 0.00 | 42.41 | 33.41 | 16.52 | 0.91 | 183.81 | 3.17 | 0.00 | 0.02 | 35 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | 300 | 12.0 | | 3.7 | 25.4 | 183.1 | 7.47 | 0.14 | 0.11 | 0.39 | | 0.00 | 42.56 | 93.49 | 37.47 | 1.57 | 563.31 | 6.11 | 0.00 | 0.04 | 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 |
| 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **50.2** | | **38.9** | **169.2** | **1 229.5** | 25.63 | 0.48 | 0.41 | 0.94 | | 0.00 | 141.16 | 534.45 | 151.62 | 10.31 | 1 534.5 5 | 27.22 | 0.01 | 0.16 |  |  |
| **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). | 100 | 2.8 | | 6.2 | 7.9 | 98.0 | 3.72 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 16.80 | 52.07 | 17.60 | 0.59 | 92.23 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ. | 180 | 3.8 | | 14.2 | 28.4 | 257.6 | 14.44 | 0.16 | 0.11 | 0.38 | | 0.00 | 32.88 | 106.25 | 43.66 | 1.88 | 988.76 | 9.75 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **41.3** | | **44.0** | **127.1** | **1 070.2** | 23.48 | 0.56 | 0.44 | 0.43 | | 0.00 | 105.94 | 492.77 | 130.88 | 10.98 | 1 828.3 3 | 23.23 | 0.00 | 0.23 |  |  |
| **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:** | | **145.6** | | **149.9** | **592.0** | **4 312.0** | 61.71 | 1.71 | 1.93 | 1.97 | | 3.23 | 801.60 | 1 847.3 6 | 490.98 | 32.80 | 4 753.4 9 | 102.31 | 0.09 | 0.53 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 8.7 | | 10.6 | 52.4 | 339.0 | 0.62 | 0.09 | 0.15 | 0.05 | | 0.12 | 135.13 | 127.44 | 22.63 | 0.59 | 244.41 | 10.71 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **16.8** | | **23.0** | **126.0** | **778.3** | 1.14 | 0.23 | 0.31 | 0.14 | | 0.27 | 261.76 | 292.42 | 77.12 | 3.48 | 545.70 | 22.51 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ). | 12 | 2.7 | | 3.5 | 0.0 | 43.0 | 0.08 | 0.00 | 0.04 | 0.04 | | 0.00 | 104.02 | 59.10 | 4.14 | 0.12 | 10.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 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:** | **262** | **8.0** | | **4.1** | **69.4** | **346.7** | 4.08 | 0.14 | 0.10 | 0.04 | | 0.00 | 132.02 | 140.60 | 39.14 | 4.92 | 342.90 | 4.80 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ. | 300 | 12.8 | | 12.1 | 22.3 | 251.4 | 7.76 | 0.18 | 0.13 | 0.31 | | 0.00 | 72.27 | 203.42 | 48.46 | 2.62 | 738.04 | 5.50 | 0.01 | 0.08 | 102 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 180 | 4.0 | | 6.1 | 23.0 | 163.6 | 10.67 | 0.13 | 0.14 | 0.03 | | 0.08 | 68.40 | 106.06 | 33.43 | 1.22 | 815.30 | 11.18 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **38.2** | | **30.2** | **153.9** | **1 064.3** | 28.67 | 0.68 | 1.49 | 5.02 | | 0.10 | 195.66 | 628.56 | 134.96 | 12.19 | 1 958.7 9 | 28.35 | 0.03 | 0.26 |  |  |
| **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". | 100 | 2.8 | | 11.3 | 9.0 | 149.7 | 4.41 | 0.07 | 0.08 | 0.43 | | 0.22 | 21.24 | 59.14 | 19.93 | 0.89 | 305.20 | 5.07 | 0.00 | 0.03 | 25 |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 6.7 | | 5.7 | 40.5 | 240.6 | 0.00 | 0.11 | 0.05 | 0.03 | | 0.09 | 14.34 | 64.60 | 24.71 | 1.11 | 109.48 | 0.00 | 0.01 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **29.7** | | **48.4** | **142.5** | **1 126.5** | 5.96 | 0.68 | 0.32 | 0.59 | | 0.31 | 105.04 | 377.19 | 122.39 | 7.92 | 1 219.5 3 | 16.19 | 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:** | | **102.4** | | **120.3** | **560.9** | **3 769.3** | 50.95 | 1.83 | 2.51 | 5.85 | | 0.68 | 921.48 | 1 628.7 7 | 442.11 | 29.72 | 4 763.5 2 | 90.75 | 0.06 | 0.39 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 10.0 | | 11.6 | 48.5 | 339.5 | 0.60 | 0.22 | 0.15 | 0.05 | | 0.12 | 136.98 | 211.37 | 58.80 | 1.74 | 298.28 | 13.16 | 0.00 | 0.02 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 40 | 3.4 | | 0.3 | 39.3 | 174.2 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 11.20 | 54.00 | 21.60 | 1.60 | 74.00 | 2.24 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **13.8** | | **20.2** | **103.1** | **651.3** | 1.80 | 0.31 | 0.20 | 0.13 | | 0.27 | 164.97 | 276.12 | 86.98 | 4.16 | 411.37 | 15.40 | 0.00 | 0.02 |  |  |
| **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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **39.6** | | **25.9** | **98.0** | **794.1** | 0.51 | 0.21 | 0.54 | 0.12 | | 0.20 | 386.62 | 486.23 | 81.17 | 3.17 | 485.75 | 8.11 | 0.05 | 0.07 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 100 | 1.6 | | 5.1 | 10.1 | 93.7 | 14.85 | 0.03 | 0.03 | 0.20 | | 0.00 | 41.60 | 32.28 | 16.01 | 0.89 | 183.81 | 3.17 | 0.00 | 0.01 | 45 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 300 | 9.3 | | 13.2 | 19.9 | 241.4 | 8.31 | 0.12 | 0.12 | 0.27 | | 0.00 | 52.61 | 136.75 | 35.68 | 1.76 | 674.08 | 7.57 | 0.00 | 0.08 | 96 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 5.2 | | 5.4 | 37.3 | 219.0 | 0.00 | 0.05 | 0.03 | 0.03 | | 0.09 | 25.89 | 167.83 | 21.92 | 1.04 | 100.08 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **980** | **38.5** | | **58.8** | **167.3** | **1 364.5** | 24.91 | 0.77 | 0.39 | 0.55 | | 0.09 | 172.33 | 594.38 | 137.06 | 9.97 | 1 543.2 3 | 24.81 | 0.02 | 0.20 |  |  |
| **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. | 100 | 1.5 | | 10.2 | 7.7 | 129.4 | 7.35 | 0.04 | 0.04 | 0.20 | | 0.00 | 29.09 | 41.36 | 19.04 | 0.92 | 281.42 | 3.52 | 0.00 | 0.02 | 67 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180 | 3.5 | | 5.5 | 28.5 | 178.0 | 14.40 | 0.16 | 0.11 | 0.03 | | 0.09 | 16.82 | 94.90 | 37.27 | 1.63 | 1 023.5 8 | 9.00 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **31.8** | | **28.6** | **155.2** | **1 010.1** | 22.77 | 0.52 | 0.33 | 0.26 | | 0.20 | 121.78 | 495.52 | 133.89 | 7.74 | 1 903.0 1 | 167.52 | 0.00 | 0.08 |  |  |
| **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:** | | **139.0** | | **156.6** | **617.8** | **4 473.4** | 60.96 | 2.01 | 1.77 | 1.13 | | 0.91 | 1 062.9 8 | 2 087.3 3 | 495.99 | 28.96 | 5 005.8 3 | 233.07 | 0.10 | 0.42 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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". | 250 | 7.6 | | 10.9 | 44.7 | 307.9 | 0.59 | 0.13 | 0.14 | 0.05 | | 0.12 | 126.81 | 166.96 | 42.35 | 1.05 | 246.48 | 11.82 | 0.00 | 0.01 | 190 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 40 | 3.4 | | 0.3 | 39.3 | 174.2 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 11.20 | 54.00 | 21.60 | 1.60 | 74.00 | 2.24 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **14.9** | | **23.2** | **108.4** | **703.7** | 1.11 | 0.25 | 0.29 | 0.14 | | 0.27 | 250.64 | 318.44 | 91.44 | 3.54 | 529.27 | 23.06 | 0.01 | 0.02 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА. | 150 | 32.6 | | 25.2 | 56.1 | 587.8 | 0.46 | 0.10 | 0.45 | 0.09 | | 0.13 | 330.37 | 379.72 | 49.48 | 1.08 | 365.40 | 3.81 | 0.04 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **400** | **37.1** | | **25.7** | **120.4** | **868.4** | 1.66 | 0.22 | 0.50 | 0.09 | | 0.13 | 359.96 | 456.07 | 83.06 | 3.88 | 495.50 | 6.61 | 0.05 | 0.07 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СОЛЁНЫЙ. | 100 | 1.2 | | 0.0 | 2.5 | 14.7 | 10.50 | 0.04 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 14.70 | 27.30 | 21.00 | 1.05 | 304.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 70 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 300 | 8.9 | | 13.0 | 12.1 | 206.1 | 10.10 | 0.07 | 0.10 | 0.28 | | 0.00 | 70.55 | 115.34 | 35.11 | 2.00 | 518.82 | 8.55 | 0.00 | 0.07 | 82 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. | 180 | 3.8 | | 6.3 | 25.6 | 174.4 | 12.42 | 0.15 | 0.12 | 0.04 | | 0.09 | 42.98 | 101.15 | 34.89 | 1.41 | 913.09 | 10.19 | 0.00 | 0.04 | 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, | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **980** | **34.9** | | **54.6** | **144.9** | **1 216.5** | 37.50 | 0.77 | 0.47 | 0.57 | | 0.20 | 182.87 | 501.01 | 161.93 | 12.99 | 2 416.3 1 | 33.56 | 0.01 | 0.17 |  |  |
| **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. | 100 | 1.4 | | 6.1 | 8.3 | 93.4 | 3.87 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 32.22 | 37.56 | 19.16 | 1.22 | 278.64 | 6.77 | 0.00 | 0.02 | 52 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 6.7 | | 5.7 | 40.5 | 240.6 | 0.00 | 0.11 | 0.05 | 0.03 | | 0.09 | 14.34 | 64.60 | 24.71 | 1.11 | 109.48 | 0.00 | 0.01 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **630** | **22.8** | | **25.8** | **143.1** | **896.6** | 4.13 | 0.43 | 0.28 | 0.04 | | 0.09 | 146.90 | 333.42 | 101.89 | 7.43 | 750.85 | 16.87 | 0.02 | 0.04 |  |  |
| **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:** | | **118.5** | | **137.4** | **554.6** | **3 954.2** | 83.76 | 1.84 | 1.93 | 0.92 | | 0.69 | 1 224.0 2 | 1 842.9 2 | 483.31 | 28.77 | 4 671.7 7 | 98.10 | 0.08 | 0.49 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 9.7 | | 13.3 | 39.2 | 316.0 | 0.62 | 0.21 | 0.18 | 0.05 | | 0.12 | 150.24 | 243.35 | 75.57 | 2.02 | 350.14 | 13.89 | 0.00 | 0.03 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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, | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **14.3** | | **22.0** | **103.6** | **671.3** | 1.81 | 0.33 | 0.24 | 0.13 | | 0.27 | 181.02 | 321.60 | 109.15 | 4.84 | 481.73 | 16.69 | 0.00 | 0.03 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ. | 62 | 7.0 | | 3.9 | 49.2 | 260.7 | 0.08 | 0.12 | 0.08 | 0.04 | | 0.00 | 118.02 | 126.60 | 31.14 | 2.12 | 102.90 | 2.80 | 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:** | **262** | **8.0** | | **4.1** | **69.4** | **346.7** | 4.08 | 0.14 | 0.10 | 0.04 | | 0.00 | 132.02 | 140.60 | 39.14 | 4.92 | 342.90 | 4.80 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. | 300 | 8.9 | | 13.0 | 10.9 | 202.0 | 15.56 | 0.08 | 0.11 | 0.13 | | 0.00 | 67.36 | 106.81 | 29.29 | 1.70 | 483.57 | 6.95 | 0.00 | 0.06 | 84 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4.4 | | 7.0 | 46.3 | 265.9 | 0.00 | 0.04 | 0.03 | 0.04 | | 0.12 | 5.45 | 88.09 | 28.96 | 0.59 | 65.55 | 0.90 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ, | 50 | 4.0 | | 2.1 | 25.5 | 115.0 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **35.9** | | **28.0** | **163.5** | **1 039.4** | 18.31 | 0.64 | 0.74 | 0.27 | | 0.14 | 137.79 | 504.49 | 127.64 | 10.87 | 1 110.2 3 | 18.60 | 0.03 | 0.14 |  |  |
| **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. | 100 | 1.6 | | 5.1 | 10.1 | 93.7 | 14.85 | 0.03 | 0.03 | 0.20 | | 0.00 | 41.60 | 32.28 | 16.01 | 0.89 | 183.81 | 3.17 | 0.00 | 0.01 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 4.0 | | 2.1 | 0.0 | 25.5 | 0.00 | 0.13 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **26.4** | | **48.5** | **131.8** | **1 061.3** | 34.14 | 0.75 | 0.32 | 0.24 | | 0.20 | 111.14 | 394.17 | 120.69 | 8.35 | 1 862.3 8 | 24.39 | 0.00 | 0.14 |  |  |
| **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:** | | **90.8** | | **108.0** | **486.7** | **3 275.0** | 69.94 | 1.93 | 1.67 | 0.74 | | 0.61 | 826.03 | 1 556.1 0 | 432.66 | 31.38 | 4 367.5 7 | 84.49 | 0.04 | 0.33 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 13 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ). | 12 | 2.8 | | 3.5 | 0.0 | 43.7 | 0.08 | 0.00 | 0.04 | 0.04 | | 0.00 | 105.60 | 60.00 | 4.20 | 0.12 | 10.56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 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, | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **472** | **40.6** | | **40.2** | **130.1** | **1 051.3** | 0.75 | 0.25 | 0.70 | 0.34 | | 1.31 | 501.49 | 584.47 | 91.79 | 4.54 | 697.89 | 19.76 | 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, | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **6.1** | | **1.6** | **92.6** | **409.9** | 4.00 | 0.14 | 0.07 | 0.00 | | 0.00 | 32.80 | 92.30 | 38.00 | 5.25 | 374.50 | 4.80 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ. | 300 | 9.5 | | 9.9 | 23.7 | 222.6 | 8.17 | 0.13 | 0.11 | 0.26 | | 0.00 | 45.28 | 148.71 | 35.69 | 1.81 | 658.52 | 6.85 | 0.00 | 0.08 | 98 | 2008 |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ. | 180 | 4.8 | | 5.9 | 29.1 | 188.9 | 0.00 | 0.13 | 0.02 | 0.03 | | 0.09 | 16.87 | 90.18 | 33.11 | 1.16 | 91.16 | 1.92 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **34.0** | | **49.1** | **143.7** | **1 155.2** | 10.33 | 0.76 | 0.31 | 0.29 | | 0.09 | 112.53 | 476.28 | 132.66 | 9.11 | 1 229.0 2 | 20.18 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ. | 100 | 1.5 | | 10.2 | 7.9 | 130.1 | 6.92 | 0.06 | 0.04 | 0.54 | | 0.00 | 25.63 | 46.81 | 21.02 | 0.81 | 254.10 | 2.83 | 0.00 | 0.02 | 30 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ. | 180 | 4.0 | | 5.3 | 22.9 | 155.9 | 10.62 | 0.13 | 0.13 | 0.03 | | 0.06 | 68.24 | 105.57 | 33.30 | 1.21 | 811.46 | 11.15 | 0.00 | 0.03 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **23.1** | | **35.0** | **122.1** | **898.5** | 20.19 | 0.43 | 0.39 | 0.71 | | 0.06 | 195.27 | 414.97 | 149.48 | 7.47 | 1 657.4 4 | 20.08 | 0.02 | 0.30 |  |  |
| **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:** | | **116.9** | | **148.0** | **578.5** | **4 155.5** | 41.89 | 1.80 | 1.95 | 1.42 | | 1.61 | 1 153.6 2 | 1 878.1 0 | 483.32 | 29.96 | 4 615.3 1 | 69.81 | 0.10 | 0.60 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 10.8 | | 12.0 | 43.2 | 324.4 | 0.60 | 0.23 | 0.23 | 0.05 | | 0.12 | 133.39 | 249.36 | 124.17 | 3.97 | 404.16 | 12.47 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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, | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **18.9** | | **24.3** | **116.8** | **763.7** | 1.12 | 0.37 | 0.39 | 0.14 | | 0.27 | 260.01 | 414.34 | 178.66 | 6.86 | 705.45 | 24.27 | 0.01 | 0.02 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ. | 80 | 4.4 | | 4.6 | 65.7 | 321.5 | 0.13 | 0.12 | 0.05 | 0.04 | | 0.08 | 18.10 | 70.70 | 28.75 | 2.26 | 125.50 | 2.80 | 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:** | **280** | **5.4** | | **4.8** | **85.9** | **407.5** | 4.13 | 0.14 | 0.07 | 0.04 | | 0.08 | 32.10 | 84.70 | 36.75 | 5.06 | 365.50 | 4.80 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ. | 100 | 1.7 | | 7.9 | 7.9 | 109.7 | 3.44 | 0.04 | 0.05 | 0.78 | | 0.00 | 37.43 | 48.04 | 26.33 | 1.08 | 237.29 | 5.42 | 0.00 | 0.03 | 7 |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ. | 300 | 10.6 | | 11.2 | 25.2 | 244.0 | 8.17 | 0.14 | 0.14 | 0.29 | | 0.14 | 56.86 | 137.29 | 39.67 | 1.96 | 670.59 | 7.86 | 0.00 | 0.07 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **950** | **48.4** | | **49.2** | **179.9** | **1 356.5** | 12.21 | 0.48 | 0.44 | 1.33 | | 0.14 | 157.99 | 592.58 | 160.45 | 10.66 | 1 607.9 8 | 30.31 | 0.01 | 0.21 |  |  |
| **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. | 100 | 2.1 | | 5.1 | 10.9 | 99.2 | 15.41 | 0.04 | 0.04 | 0.20 | | 0.00 | 44.12 | 40.10 | 18.66 | 0.98 | 197.67 | 3.17 | 0.00 | 0.01 | 45 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. | 180 | 3.8 | | 6.3 | 25.6 | 174.4 | 12.42 | 0.15 | 0.12 | 0.04 | | 0.09 | 42.98 | 101.15 | 34.89 | 1.41 | 913.09 | 10.19 | 0.00 | 0.04 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **28.2** | | **46.5** | **136.6** | **1 083.9** | 29.59 | 0.75 | 0.36 | 0.29 | | 0.09 | 139.34 | 398.76 | 116.99 | 8.67 | 1 696.0 2 | 27.43 | 0.00 | 0.13 |  |  |
| **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:** | | **108.4** | | **130.1** | **562.8** | **3 873.6** | 57.80 | 1.82 | 1.48 | 1.84 | | 0.58 | 758.99 | 1 632.1 8 | 521.35 | 34.04 | 4 869.9 5 | 100.06 | 0.02 | 0.40 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 8.7 | | 10.6 | 52.4 | 339.0 | 0.62 | 0.09 | 0.15 | 0.05 | | 0.12 | 135.13 | 127.44 | 22.63 | 0.59 | 244.41 | 10.71 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **13.2** | | **19.3** | **116.6** | **692.0** | 0.66 | 0.20 | 0.21 | 0.13 | | 0.27 | 162.72 | 204.26 | 55.29 | 3.35 | 364.22 | 13.51 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **380** | **22.5** | | **25.4** | **78.6** | **633.6** | 0.44 | 0.22 | 0.59 | 0.35 | | 2.73 | 171.63 | 355.37 | 58.36 | 5.13 | 412.97 | 34.51 | 0.04 | 0.07 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ. | 100 | 1.8 | | 7.9 | 9.9 | 118.4 | 5.70 | 0.03 | 0.04 | 0.03 | | 0.00 | 32.67 | 45.30 | 22.22 | 1.33 | 343.80 | 6.78 | 0.00 | 0.02 | 56 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ. | 300 | 9.3 | | 9.0 | 23.1 | 211.2 | 11.81 | 0.16 | 0.13 | 0.26 | | 0.00 | 45.27 | 137.56 | 40.79 | 2.00 | 896.32 | 9.12 | 0.00 | 0.09 | 77 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ. | 180 | 3.5 | | 7.6 | 18.5 | 158.4 | 19.64 | 0.11 | 0.09 | 0.69 | | 0.14 | 58.62 | 81.50 | 39.48 | 1.78 | 621.45 | 7.69 | 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, | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **980** | **35.0** | | **57.2** | **152.3** | **1 268.4** | 38.65 | 0.82 | 0.46 | 1.08 | | 0.14 | 191.87 | 518.35 | 170.10 | 11.04 | 2 506.1 4 | 35.63 | 0.00 | 0.21 |  |  |
| **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". | 100 | 2.9 | | 11.3 | 9.1 | 150.0 | 5.50 | 0.07 | 0.08 | 0.43 | | 0.22 | 21.60 | 60.27 | 20.31 | 0.90 | 305.20 | 5.07 | 0.00 | 0.03 | 25 |  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180 | 3.5 | | 6.3 | 28.3 | 184.3 | 14.30 | 0.16 | 0.11 | 0.04 | | 0.11 | 16.80 | 94.37 | 37.00 | 1.62 | 1 016.3 5 | 8.94 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **35.1** | | **27.7** | **136.6** | **938.1** | 22.16 | 0.56 | 0.47 | 0.86 | | 0.33 | 208.54 | 582.32 | 159.62 | 8.20 | 2 144.0 5 | 176.88 | 0.01 | 0.09 |  |  |
| **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:** | | **125.6** | | **150.5** | **572.0** | **4 162.7** | 73.23 | 2.04 | 2.16 | 2.53 | | 3.68 | 1 040.6 3 | 1 980.9 9 | 515.15 | 31.85 | 6 244.9 1 | 283.97 | 0.07 | 0.45 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 7.0 | | 13.0 | 53.8 | 361.1 | 0.62 | 0.06 | 0.15 | 0.07 | | 0.17 | 129.68 | 158.19 | 37.65 | 0.59 | 228.43 | 11.44 | 0.01 | 0.02 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 40 | 3.4 | | 0.3 | 39.3 | 174.2 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 11.20 | 54.00 | 21.60 | 1.60 | 74.00 | 2.24 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **12.2** | | **23.2** | **117.0** | **726.5** | 0.88 | 0.18 | 0.25 | 0.15 | | 0.32 | 203.67 | 262.79 | 71.78 | 2.50 | 396.16 | 18.18 | 0.01 | 0.03 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРЕНКА МОЛОЧНАЯ. | 80 | 6.2 | | 7.1 | 55.2 | 309.2 | 0.06 | 0.10 | 0.10 | 0.06 | | 0.38 | 32.21 | 93.46 | 27.09 | 2.12 | 129.89 | 6.56 | 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** | **6.2** | | **7.1** | **69.7** | **367.2** | 0.06 | 0.10 | 0.10 | 0.06 | | 0.38 | 37.95 | 93.46 | 28.31 | 2.12 | 130.75 | 6.56 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ. | 300 | 12.0 | | 3.7 | 25.5 | 183.6 | 8.04 | 0.14 | 0.11 | 0.40 | | 0.00 | 54.37 | 94.30 | 40.36 | 1.59 | 571.63 | 6.11 | 0.00 | 0.04 | 87 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ. | 180 | 4.2 | | 5.0 | 17.2 | 133.6 | 38.25 | 0.06 | 0.09 | 0.12 | | 0.09 | 94.85 | 68.82 | 34.55 | 2.09 | 442.14 | 6.97 | 0.00 | 0.02 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **38.0** | | **42.4** | **140.5** | **1 100.0** | 48.04 | 0.76 | 0.38 | 0.57 | | 0.09 | 193.15 | 413.26 | 136.35 | 9.89 | 1 584.0 4 | 26.35 | 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. | 100 | 1.5 | | 10.2 | 7.8 | 129.7 | 12.36 | 0.04 | 0.04 | 0.20 | | 0.00 | 30.28 | 42.71 | 19.49 | 0.95 | 281.42 | 3.52 | 0.00 | 0.02 | 67 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 6.7 | | 5.7 | 40.5 | 240.6 | 0.00 | 0.11 | 0.05 | 0.03 | | 0.09 | 14.34 | 64.60 | 24.71 | 1.11 | 109.48 | 0.00 | 0.01 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **35.0** | | **28.9** | **167.3** | **1 073.0** | 13.38 | 0.47 | 0.27 | 0.26 | | 0.20 | 120.91 | 466.56 | 121.87 | 7.25 | 988.94 | 158.52 | 0.02 | 0.05 |  |  |
| **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:** | | **107.3** | | **120.7** | **554.8** | **3 764.9** | 68.42 | 1.70 | 1.40 | 1.11 | | 1.18 | 806.14 | 1 516.0 5 | 420.71 | 25.13 | 3 626.7 4 | 214.24 | 0.07 | 0.28 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 9.7 | | 13.3 | 41.1 | 323.7 | 0.62 | 0.21 | 0.18 | 0.05 | | 0.12 | 150.27 | 243.35 | 75.57 | 2.02 | 350.20 | 13.89 | 0.00 | 0.03 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **570** | **21.5** | | **29.8** | **105.3** | **776.3** | 0.66 | 0.36 | 0.31 | 0.13 | | 0.27 | 200.81 | 433.71 | 128.17 | 5.98 | 646.95 | 16.69 | 0.00 | 0.03 |  |  |
| **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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **37.9** | | **23.9** | **98.1** | **769.9** | 0.61 | 0.20 | 0.45 | 0.10 | | 0.13 | 325.11 | 439.43 | 74.02 | 3.09 | 410.05 | 9.35 | 0.05 | 0.06 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ. | 100 | 1.6 | | 5.1 | 10.1 | 93.9 | 15.72 | 0.03 | 0.04 | 0.25 | | 0.00 | 42.33 | 33.35 | 16.49 | 0.91 | 183.44 | 3.16 | 0.00 | 0.02 | 35 | 2008 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ С ПТИЦЕЙ. | 300 | 13.6 | | 12.0 | 25.3 | 264.4 | 7.28 | 0.25 | 0.13 | 0.26 | | 0.00 | 59.31 | 156.67 | 48.00 | 3.00 | 749.68 | 7.51 | 0.00 | 0.08 | 99 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180 | 3.5 | | 6.3 | 28.3 | 184.3 | 14.30 | 0.16 | 0.11 | 0.04 | | 0.11 | 16.80 | 94.37 | 37.00 | 1.62 | 1 016.3 5 | 8.94 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **980** | **35.2** | | **42.9** | **154.8** | **1 148.4** | 39.63 | 0.67 | 0.45 | 0.56 | | 0.11 | 191.11 | 520.33 | 177.65 | 10.39 | 2 198.0 7 | 25.72 | 0.02 | 0.37 |  |  |
| **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. | 100 | 1.5 | | 10.2 | 7.9 | 130.0 | 6.77 | 0.06 | 0.04 | 0.54 | | 0.00 | 24.75 | 46.16 | 20.58 | 0.79 | 252.10 | 2.87 | 0.00 | 0.02 | 30 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 10.1 | | 7.4 | 45.6 | 289.0 | 0.00 | 0.27 | 0.14 | 0.03 | | 0.09 | 20.99 | 221.29 | 149.15 | 5.19 | 313.56 | 2.71 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **45.3** | | **41.0** | **158.5** | **1 185.1** | 8.08 | 0.63 | 0.45 | 0.63 | | 0.09 | 100.78 | 593.66 | 233.36 | 11.70 | 1 073.8 7 | 17.06 | 0.01 | 0.22 |  |  |
| **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:** | | **148.5** | | **145.9** | **556.9** | **4 157.8** | 60.38 | 1.99 | 2.04 | 1.48 | | 0.59 | 1 082.5 0 | 2 215.1 2 | 655.18 | 34.20 | 4 931.9 4 | 88.81 | 0.08 | 0.73 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 8.5 | | 10.8 | 40.7 | 294.3 | 0.62 | 0.14 | 0.17 | 0.05 | | 0.12 | 163.21 | 248.87 | 37.65 | 1.05 | 282.80 | 10.71 | 0.02 | 0.04 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 75.0 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.07 | | 0.00 | 1.00 | 2.00 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18.1** | | **24.0** | **105.4** | **711.2** | 1.81 | 0.28 | 0.37 | 0.23 | | 1.01 | 213.72 | 396.77 | 75.58 | 4.76 | 469.25 | 21.56 | 0.03 | 0.07 |  |  |
| **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. | 200 | 0.0 | | 0.0 | 14.5 | 58.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 6.18 | 0.00 | 1.31 | 0.00 | 0.89 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **430** | **32.2** | | **23.6** | **100.9** | **750.5** | 0.42 | 0.20 | 0.45 | 0.09 | | 0.15 | 317.26 | 402.11 | 72.04 | 2.94 | 423.61 | 6.75 | 0.04 | 0.06 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ. | 300 | 9.3 | | 13.2 | 20.0 | 241.6 | 8.31 | 0.12 | 0.12 | 0.27 | | 0.00 | 52.63 | 136.92 | 35.70 | 1.76 | 674.19 | 7.57 | 0.00 | 0.08 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **850** | **35.7** | | **51.3** | **132.0** | **1 146.1** | 36.91 | 0.73 | 0.41 | 0.81 | | 0.09 | 202.42 | 487.20 | 148.40 | 9.53 | 1 831.3 8 | 26.70 | 0.01 | 0.18 |  |  |
| **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. | 100 | 1.4 | | 6.1 | 8.3 | 93.4 | 3.87 | 0.01 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 32.22 | 37.56 | 19.16 | 1.22 | 278.64 | 6.77 | 0.00 | 0.02 | 52 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ. | 180 | 3.5 | | 5.5 | 28.5 | 178.0 | 14.40 | 0.16 | 0.11 | 0.03 | | 0.09 | 16.82 | 94.90 | 37.27 | 1.63 | 1 023.5 8 | 9.00 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **27.2** | | **22.0** | **133.9** | **864.0** | 33.06 | 0.56 | 1.35 | 4.49 | | 0.09 | 105.41 | 453.48 | 118.64 | 13.92 | 1 995.1 1 | 29.72 | 0.03 | 0.20 |  |  |
| **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:** | | **135.0** | | **148.3** | **573.6** | **4 227.3** | 133.54 | 2.03 | 3.02 | 5.73 | | 1.55 | 1 162.6 8 | 2 072.2 4 | 491.44 | 33.38 | 5 455.8 8 | 108.17 | 0.13 | 0.60 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 8.7 | | 10.6 | 43.7 | 304.2 | 0.62 | 0.09 | 0.15 | 0.05 | | 0.12 | 134.97 | 127.44 | 22.63 | 0.59 | 244.14 | 10.71 | 0.00 | 0.01 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 40 | 3.4 | | 0.3 | 39.3 | 174.2 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 11.20 | 54.00 | 21.60 | 1.60 | 74.00 | 2.24 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **14.0** | | **20.8** | **106.9** | **669.6** | 0.88 | 0.20 | 0.25 | 0.14 | | 0.27 | 208.96 | 232.05 | 56.76 | 2.50 | 411.87 | 17.45 | 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. | 300 | 10.6 | | 11.2 | 25.2 | 244.0 | 8.17 | 0.14 | 0.14 | 0.29 | | 0.14 | 56.86 | 137.29 | 39.67 | 1.96 | 670.59 | 7.86 | 0.00 | 0.07 | 108 | 2011 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ. | 180 | 3.8 | | 6.3 | 25.6 | 174.4 | 12.42 | 0.15 | 0.12 | 0.04 | | 0.09 | 42.98 | 101.15 | 34.89 | 1.41 | 913.09 | 10.19 | 0.00 | 0.04 | 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. | 40 | 3.4 | | 0.3 | 39.3 | 174.2 | 0.00 | 0.09 | 0.03 | 0.00 | | 0.00 | 11.20 | 54.00 | 21.60 | 1.60 | 74.00 | 2.24 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **870** | **32.2** | | **45.9** | **161.9** | **1 196.0** | 20.77 | 0.73 | 0.42 | 0.33 | | 0.23 | 152.07 | 455.96 | 130.01 | 8.43 | 1 965.5 1 | 29.12 | 0.00 | 0.16 |  |  |
| **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. | 100 | 2.0 | | 5.1 | 10.8 | 98.1 | 16.77 | 0.04 | 0.04 | 0.25 | | 0.00 | 44.43 | 39.86 | 18.70 | 0.98 | 193.84 | 3.16 | 0.00 | 0.02 | 35 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ. | 180 | 6.7 | | 5.7 | 40.5 | 240.6 | 0.00 | 0.11 | 0.05 | 0.03 | | 0.09 | 14.34 | 64.60 | 24.71 | 1.11 | 109.48 | 0.00 | 0.01 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **39.2** | | **27.5** | **160.2** | **1 050.7** | 18.30 | 0.50 | 0.38 | 0.32 | | 0.20 | 233.70 | 553.53 | 146.57 | 8.15 | 1 107.7 8 | 167.16 | 0.02 | 0.04 |  |  |
| **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:** | | **105.8** | | **109.4** | **550.9** | **3 632.2** | 55.66 | 1.67 | 1.51 | 0.92 | | 0.70 | 1 022.0 7 | 1 670.5 2 | 455.54 | 25.83 | 4 602.3 8 | 236.52 | 0.03 | 0.23 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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, | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **440** | **31.6** | | **31.1** | **103.4** | **831.2** | 1.48 | 0.19 | 0.38 | 0.18 | | 0.40 | 249.30 | 370.52 | 69.37 | 4.08 | 475.98 | 5.31 | 0.04 | 0.05 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ. | 80 | 4.4 | | 5.4 | 65.7 | 329.0 | 0.13 | 0.12 | 0.05 | 0.04 | | 0.09 | 18.22 | 70.89 | 28.75 | 2.26 | 125.65 | 2.80 | 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 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **280** | **5.4** | | **5.6** | **85.9** | **415.0** | 4.13 | 0.14 | 0.07 | 0.04 | | 0.09 | 32.22 | 84.89 | 36.75 | 5.06 | 365.65 | 4.80 | 0.00 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗДОРОВЬЕ. | 100 | 1.7 | | 7.9 | 7.9 | 109.7 | 3.44 | 0.04 | 0.05 | 0.78 | | 0.00 | 37.43 | 48.04 | 26.33 | 1.08 | 237.29 | 5.42 | 0.00 | 0.03 | 7 |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ. | 300 | 8.9 | | 13.0 | 12.1 | 206.1 | 10.10 | 0.07 | 0.10 | 0.28 | | 0.00 | 70.55 | 115.34 | 35.11 | 2.00 | 518.82 | 8.55 | 0.00 | 0.07 | 82 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ. | 180 | 10.1 | | 7.4 | 45.6 | 289.0 | 0.00 | 0.27 | 0.14 | 0.03 | | 0.09 | 15.40 | 221.29 | 147.91 | 5.19 | 313.15 | 2.71 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **980** | **43.1** | | **34.5** | **159.5** | **1 132.8** | 16.23 | 0.84 | 0.95 | 1.30 | | 0.11 | 194.58 | 697.41 | 288.10 | 16.85 | 1 864.7 7 | 29.77 | 0.02 | 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** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1.9 | | 8.9 | 7.7 | 119.0 | 7.00 | 0.02 | 0.05 | 0.19 | | 0.00 | 41.00 | 37.00 | 15.00 | 0.70 | 315.00 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **650** | **28.5** | | **55.6** | **137.2** | **1 164.4** | 19.95 | 0.74 | 0.33 | 0.21 | | 0.00 | 94.28 | 390.02 | 108.62 | 7.82 | 1 695.5 6 | 20.64 | 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:** | | **127.7** | | **149.0** | **550.8** | **4 087.7** | 48.36 | 2.15 | 2.25 | 1.84 | | 0.79 | 910.84 | 1 894.0 6 | 575.74 | 37.38 | 5 038.3 2 | 83.16 | 0.09 | 0.42 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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. | 250 | 10.0 | | 10.8 | 47.1 | 326.0 | 0.60 | 0.17 | 0.18 | 0.05 | | 0.12 | 144.05 | 226.59 | 46.30 | 2.50 | 309.75 | 10.44 | 0.04 | 0.00 | 184 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ). | 10 | 0.1 | | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 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. | 62 | 7.0 | | 3.9 | 49.2 | 260.7 | 0.08 | 0.12 | 0.08 | 0.04 | | 0.00 | 118.02 | 126.60 | 31.14 | 2.12 | 102.90 | 2.80 | 0.01 | 0.01 | 3 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **562** | **25.8** | | **31.1** | **120.9** | **869.7** | 1.21 | 0.34 | 0.53 | 0.29 | | 1.16 | 394.61 | 520.22 | 109.27 | 6.41 | 677.79 | 30.29 | 0.06 | 0.03 |  |  |
| **II Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГРЕНКА МОЛОЧНАЯ. | 80 | 6.2 | | 7.1 | 55.2 | 309.2 | 0.06 | 0.10 | 0.10 | 0.06 | | 0.38 | 32.21 | 93.46 | 27.09 | 2.12 | 129.89 | 6.56 | 0.01 | 0.01 |  | 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** | **7.2** | | **7.3** | **75.4** | **395.2** | 4.06 | 0.12 | 0.12 | 0.06 | | 0.38 | 46.21 | 107.46 | 35.09 | 4.92 | 369.89 | 8.56 | 0.01 | 0.01 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ. | 300 | 8.9 | | 13.0 | 10.9 | 202.0 | 15.56 | 0.08 | 0.11 | 0.13 | | 0.00 | 67.36 | 106.81 | 29.29 | 1.70 | 483.57 | 6.95 | 0.00 | 0.06 | 84 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО С/М. | 180 | 3.5 | | 5.5 | 28.5 | 178.0 | 14.40 | 0.16 | 0.11 | 0.03 | | 0.09 | 16.82 | 94.90 | 37.27 | 1.63 | 1 023.5 8 | 9.00 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **830** | **25.7** | | **31.1** | **137.3** | **938.8** | 29.96 | 0.54 | 0.38 | 0.17 | | 0.09 | 145.69 | 407.48 | 121.42 | 8.68 | 1 944.7 0 | 21.55 | 0.00 | 0.12 |  |  |
| **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. | 100 | 1.5 | | 10.2 | 7.9 | 130.2 | 12.42 | 0.04 | 0.04 | 0.20 | | 0.00 | 30.34 | 43.05 | 19.63 | 0.96 | 285.11 | 3.55 | 0.00 | 0.02 | 67 | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ. | 180 | 4.4 | | 7.0 | 46.3 | 265.9 | 0.00 | 0.04 | 0.03 | 0.04 | | 0.12 | 5.45 | 88.09 | 28.96 | 0.59 | 65.55 | 0.90 | 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. | 50 | 4.3 | | 0.4 | 49.2 | 217.7 | 0.00 | 0.12 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 14.00 | 67.50 | 27.00 | 2.00 | 92.50 | 2.80 | 0.00 | 0.01 |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ. | 50 | 3.3 | | 0.4 | 21.2 | 102.0 | 0.00 | 0.09 | 0.04 | 0.00 | | 0.00 | 9.00 | 43.50 | 9.50 | 2.00 | 68.00 | 2.80 | 0.00 | 0.00 |  | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **680** | **32.7** | | **25.1** | **152.8** | **969.6** | 14.51 | 0.40 | 0.29 | 0.62 | | 0.12 | 156.10 | 511.95 | 135.93 | 6.65 | 1 058.1 0 | 162.83 | 0.01 | 0.07 |  |  |
| **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:** | | **104.1** | | **104.2** | **535.9** | **3 519.3** | 55.94 | 1.50 | 1.65 | 1.20 | | 1.75 | 1 008.3 1 | 1 782.1 1 | 447.72 | 29.50 | 4 518.4 8 | 242.23 | 0.08 | 0.28 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |