

"Согласовано"  
Руководитель Центра развития ребенка

"16.06.2016"



Примерное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 1-3 лет.



# 1 день

| 1 день                                                            |                 |                  |         |                  | Минеральные вещества                |          |       |        |        |        |        |        |        |        | № рецеп-<br>туры | Сборник<br>рецептур |       |        |     |      |      |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|---------------------|-------|--------|-----|------|------|
| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |                  |                     |       |        |     |      |      |
|                                                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод-<br>ы, г |                                     | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг            | I, мг               | F, мг | Se, мг |     |      |      |
| <b>Завтрак</b>                                                    |                 |                  |         |                  |                                     |          |       |        |        |        |        |        |        |        |                  |                     |       |        |     | 34   | 2010 |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив. | 150/5           | 4,0              | 5,9     | 15,4             | 139,6                               | 0,10     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 95,00  | 27,10  | 104,30 | 0,60   | 169,00           | 32,20               | 0,00  | 0,00   | 100 | 2010 |      |
| Какао с молоком                                                   | 180             | 4,6              | 3,5     | 20,7             | 140,8                               | 0,10     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 144,50 | 29,40  | 118,40 | 0,80   | 252,00           | 12,20               | 0,00  | 0,00   | 14  | 2015 |      |
| Масло сливочное (порциями)                                        | 10              | 0,1              | 7,3     | 0,1              | 66,1                                | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40   | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 1,50             | 0,00                | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| Батон йодированный                                                | 20              | 1,5              | 0,6     | 10,3             | 52,4                                | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40   | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20            | 0,70                | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| Итого за прием пищи:                                              | 365             | 10,2             | 17,3    | 46,5             | 398,9                               | 0,20     | 1,10  | 52,00  | 0,30   | 0,20   | 246,30 | 63,10  | 242,70 | 1,80   | 448,70           | 45,10               | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| <b>2 Завтрак</b>                                                  |                 |                  |         |                  |                                     |          |       |        |        |        |        |        |        |        |                  |                     |       |        |     |      |      |
| Яблоко                                                            | 100             | 0,5              | 0,5     | 12,7             | 61,1                                | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80  | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40           | 2,60                | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| Итого за прием пищи:                                              | 100             | 0,5              | 0,5     | 12,7             | 61,1                                | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80  | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40           | 2,60                | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| <b>Обед</b>                                                       |                 |                  |         |                  |                                     |          |       |        |        |        |        |        |        |        |                  |                     |       |        |     | 97   | 2015 |
| Суп картофельный с рыбными консервами                             | 150/10          | 3,5              | 1,8     | 11,9             | 77,9                                | 0,10     | 5,80  | 0,10   | 0,00   | 0,30   | 17,20  | 18,00  | 42,10  | 1,00   | 406,30           | 35,90               | 0,00  | 0,10   | тк  | 2015 |      |
| Кура отварная                                                     | 50              | 17,8             | 1,3     | 0,4              | 90,4                                | 0,10     | 0,60  | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 11,50  | 11,50  | 105,80 | 1,00   | 155,20           | 12,80               | 0,10  | 0,00   | 171 | 2015 |      |
| Рис отварной                                                      | 110             | 2,7              | 3,0     | 28,6             | 156,0                               | 0,00     | 0,00  | 10,10  | 0,10   | 0,00   | 19,00  | 20,00  | 54,20  | 0,40   | 40,00            | 68,50               | 0,00  | 0,00   | 348 | 2015 |      |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)                                | 150             | 0,3              | 0,0     | 28,8             | 118,0                               | 0,00     | 0,30  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,00  | 6,30   | 11,60  | 0,90   | 0,00             | 0,00                | 0,00  | 0,00   | 73  | 2008 |      |
| Икра кабачковая                                                   | 30              | 0,6              | 2,7     | 2,3              | 35,7                                | 0,00     | 2,10  | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 12,30  | 4,50   | 11,10  | 0,20   | 94,50            | 0,00                | 0,00  | 0,00   | ту  |      |      |
| Хлеб ржаной                                                       | 30              | 2,0              | 0,4     | 10,0             | 52,2                                | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40   | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80            | 1,70                | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| Итого за прием пищи:                                              | 530             | 26,9             | 9,2     | 82,0             | 530,2                               | 0,30     | 8,80  | 10,40  | 0,10   | 0,40   | 90,40  | 66,00  | 250,90 | 4,70   | 736,80           | 118,90              | 0,10  | 0,10   |     |      |      |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                        |                 |                  |         |                  |                                     |          |       |        |        |        |        |        |        |        |                  |                     |       |        |     | 210  | 2015 |
| Омлет натуральный                                                 | 150             | 11,6             | 12,7    | 3,5              | 194,8                               | 0,10     | 0,40  | 11,50  | 1,90   | 0,40   | 111,00 | 15,60  | 174,80 | 1,70   | 212,80           | 62,30               | 0,00  | 0,00   | 96  | 2010 |      |
| Чай с сахаром                                                     | 200             | 0,1              | 0,0     | 15,1             | 60,6                                | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,80  | 3,60   | 3,00   | 0,30   | 11,00            | 0,00                | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| Батон йодированный                                                | 40              | 3,0              | 1,2     | 20,6             | 104,8                               | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,80   | 13,20  | 34,00  | 0,80   | 52,40            | 1,40                | 0,00  | 0,00   | 15  | 2015 |      |
| Сыр (порциями)                                                    | 10              | 2,6              | 2,6     | 0,0              | 34,4                                | 0,00     | 0,10  | 23,00  | 0,00   | 0,00   | 100,00 | 5,00   | 61,00  | 0,10   | 9,50             | 0,00                | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| Итого за прием пищи:                                              | 400             | 17,3             | 16,5    | 39,2             | 394,6                               | 0,20     | 0,50  | 34,50  | 1,90   | 0,40   | 230,60 | 37,40  | 272,80 | 2,90   | 285,70           | 63,70               | 0,00  | 0,00   |     |      |      |
| Всего за день:                                                    |                 | 54,9             | 43,5    | 180,4            | 1384,8                              | 0,70     | 23,40 | 96,90  | 2,30   | 1,00   | 588,10 | 176,90 | 780,70 | 12,30  | 1832,60          | 230,30              | 0,10  | 0,10   |     |      |      |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Каша манная молочная жидкая с маслом слив. | 150/5        | 3,7              | 5,2     | 16,7         | 135,6                         | 0,00     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 90,70                | 12,60  | 71,50  | 0,30   | 139,00   | 31,30  | 0,00  | 0,00   | 31           | 2010             |
| Кофейный напиток на молоке                 | 160          | 4,1              | 3,1     | 22,4         | 140,4                         | 0,10     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 144,00               | 20,60  | 108,60 | 0,40   | 214,00   | 12,20  | 0,00  | 0,00   | 98           | 2010             |
| Масло сливочное (порциями)                 | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1          | 65,1                          | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40                 | 0,60   | 3,00   | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14           | 2015             |
| Батон йодированный                         | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3         | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 365          | 9,4              | 16,2    | 49,5         | 395,7                         | 0,10     | 1,10  | 52,00  | 0,30   | 0,20   | 241,50               | 39,20  | 200,10 | 1,10   | 380,70   | 44,20  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| 2 Завтрак                                  |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Напиток из смеси сухофруктов               | 150          | 0,2              | 0,0     | 9,4          | 38,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,20                 | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,70     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 349          | 2015             |
| Итого за прием пищи:                       | 150          | 0,2              | 0,0     | 9,4          | 38,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,20                 | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,70     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом | 150/10       | 3,1              | 7,1     | 7,8          | 115,0                         | 0,00     | 4,90  | 0,20   | 0,00   | 0,30   | 28,00                | 14,80  | 28,60  | 0,90   | 202,70   | 35,40  | 0,00  | 0,10   | 82           | 2015             |
| Печень по-строгановски                     | 30/30        | 7,9              | 5,9     | 2,5          | 111,2                         | 0,10     | 6,20  | 9,20   | 0,00   | 0,70   | 14,90                | 8,70   | 121,90 | 2,60   | 150,90   | 18,20  | 0,00  | 0,00   | 255          | 2015             |
| Каша гречневая рассыпчатая                 | 110          | 5,5              | 3,0     | 24,8         | 150,5                         | 0,20     | 0,60  | 6,00   | 0,00   | 0,10   | 14,10                | 79,20  | 117,70 | 2,70   | 166,00   | 33,40  | 0,00  | 0,00   | 171          | 2015             |
| Напиток из изюма                           | 150          | 0,1              | 0,0     | 9,8          | 40,2                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,30                | 3,60   | 6,80   | 0,20   | 48,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 388          | 2015             |
| Хлеб ржаной                                | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0         | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00   |              | ТУ               |
| Итого за прием пищи:                       | 510          | 18,6             | 16,4    | 54,9         | 469,1                         | 0,40     | 11,10 | 15,40  | 0,00   | 1,10   | 72,70                | 112,00 | 301,10 | 7,60   | 608,20   | 88,70  | 0,00  | 0,10   |              |                  |
| Уплотненный полдник                        |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Рагу из овощей с мясом                     | 180          | 7,2              | 15,0    | 18,4         | 253,2                         | 0,10     | 20,50 | 0,20   | 0,00   | 0,10   | 54,00                | 33,60  | 75,50  | 1,50   | 644,50   | 71,20  | 0,00  | 0,00   | 143/гтк      | 2015             |
| Чай с сахаром                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 15,1         | 60,6                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,80                | 3,60   | 3,00   | 0,30   | 11,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 96           | 2010             |
| Батон йодированный                         | 40           | 3,0              | 1,2     | 20,6         | 104,8                         | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,80                 | 13,20  | 34,00  | 0,80   | 52,40    | 1,40   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Печенье                                    | 20           | 3,0              | 8,8     | 27,8         | 199,5                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4039475      |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 440          | 13,3             | 24,8    | 81,9         | 618,1                         | 0,20     | 20,50 | 0,20   | 0,00   | 0,10   | 73,60                | 50,40  | 112,50 | 2,60   | 707,90   | 72,60  | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 41,5             | 57,4    | 195,7        | 1 521,8                       | 0,70     | 32,70 | 67,60  | 0,30   | 1,40   | 354,00               | 203,00 | 613,70 | 11,30  | 1 696,50 | 205,50 | 0,00  | 0,10   |              |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |          |        |          |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |        |  |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|-------------|------------------|--------|--|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг |             |                  | Se, мг |  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |          |        |       |             |                  |        |  |
| Суп молочный с макаронными изделиями с маслом слив. | 150/5        | 4,6              | 6,0     | 15,1                          | 143,3       | 0,00   | 0,60  | 12,00  | 0,10   | 0,10                 | 129,20 | 15,50  | 97,60    | 0,30   | 191,00   | 47,00  | 0,00  | 0,00        | 120              | 2015   |  |
| Молоко кипяченое                                    | 160          | 4,9              | 5,1     | 7,7                           | 106,0       | 0,10   | 0,90  | 21,60  | 0,00   | 0,29                 | 183,60 | 20,20  | 129,60   | 0,20   | 262,80   | 16,20  | 0,00  | 0,00        | 385              | 2015   |  |
| Масло сливочное (порциями)                          | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1                           | 66,1        | 0,00   | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,09                 | 2,40   | 0,00   | 3,00     | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 14               | 2015   |  |
| Батон йодированный                                  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3                          | 52,4        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 4,40   | 6,60   | 17,00    | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00        |                  |        |  |
| Итого за прием пищи:                                | 365          | 11,1             | 19,0    | 33,2                          | 369,8       | 0,10   | 1,50  | 73,60  | 0,30   | 0,39                 | 319,60 | 42,30  | 247,20   | 0,90   | 481,50   | 63,90  | 0,00  | 0,00        |                  |        |  |
| 2 Завтрак                                           |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |          |        |       |             |                  |        |  |
| Кефир                                               | 150          | 4,4              | 4,8     | 12,0                          | 112,4       | 0,00   | 1,10  | 30,00  | 0,00   | 0,30                 | 180,10 | 21,00  | 142,50   | 0,20   | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 386              | 2015   |  |
| Итого за прием пищи:                                | 150          | 4,4              | 4,8     | 12,0                          | 112,4       | 0,00   | 1,10  | 30,00  | 0,00   | 0,30                 | 180,10 | 21,00  | 142,50   | 0,20   | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 0,00        |                  |        |  |
| Обед                                                |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |          |        |       |             |                  |        |  |
| Суп картофельный с яйцом, курой                     | 150/10       | 7,7              | 4,1     | 12,1                          | 120,2       | 0,10   | 5,60  | 0,20   | 0,40   | 0,40                 | 29,50  | 22,30  | 94,00    | 1,60   | 465,30   | 44,90  | 0,00  | 0,10        | 97               | 2015   |  |
| Суфле рыбное                                        | 50           | 12,4             | 4,1     | 0,7                           | 98,5        | 0,10   | 0,20  | 5,60   | 0,40   | 0,20                 | 42,50  | 26,00  | 139,00   | 0,70   | 263,20   | 98,10  | 0,00  | 0,00        | 400              | 2004   |  |
| Картофельное пюре                                   | 110          | 2,5              | 3,6     | 14,9                          | 107,9       | 0,10   | 6,60  | 10,10  | 0,10   | 0,10                 | 42,90  | 20,70  | 86,90    | 0,70   | 514,30   | 42,90  | 0,00  | 0,00        | 128              | 2015   |  |
| Напиток из кураги                                   | 150          | 0,4              | 0,0     | 10,5                          | 44,1        | 0,00   | 0,00  | 10,80  | 0,00   | 0,00                 | 9,30   | 3,60   | 0,00     | 0,20   | 87,80    | 0,00   | 0,00  | 0,20        | 342              | 2015   |  |
| Хлеб ржаной                                         | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0                          | 52,2        | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 5,40   | 5,70   | 26,10    | 1,20   | 40,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00        | ТУ               |        |  |
| Огурец соленый консервированный                     | 30           | 0,2              | 0,0     | 0,5                           | 3,9         | 0,00   | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,20   | 3,80   | 6,50     | 0,20   | 42,30    | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 576              | 2004   |  |
| Итого за прием пищи:                                | 540          | 25,2             | 12,2    | 48,7                          | 426,8       | 0,40   | 13,50 | 26,70  | 0,90   | 0,70                 | 135,80 | 82,60  | 332,50   | 4,60   | 1 413,70 | 187,60 | 0,00  | 0,30        |                  |        |  |
| Уплотненный полдник                                 |              |                  |         |                               |             |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |          |        |       |             |                  |        |  |
| Пудинг творожный                                    | 150          | 29,7             | 10,3    | 26,1                          | 340,2       | 0,10   | 0,40  | 37,60  | 0,30   | 0,30                 | 215,80 | 33,50  | 286,50   | 1,10   | 218,10   | 3,10   | 0,00  | 0,00        | 222              | 2015   |  |
| Соус молочный ( сладкий)                            | 20           | 0,4              | 0,9     | 2,7                           | 21,1        | 0,00   | 0,00  | 2,40   | 0,00   | 0,00                 | 11,00  | 1,30   | 8,00     | 0,00   | 15,80    | 0,90   | 0,00  | 0,00        |                  | 2015   |  |
| Чай с низким сод. сахара                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 6,0                           | 24,3        | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 10,60  | 3,60   | 3,00     | 0,30   | 10,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 96               | 2010   |  |
| Батон йодированный                                  | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4                          | 78,6        | 0,00   | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 6,60   | 9,90   | 25,50    | 0,60   | 36,30    | 1,10   | 0,00  | 0,00        |                  |        |  |
| Итого за прием пищи:                                | 400          | 32,5             | 12,1    | 50,2                          | 464,2       | 0,10   | 0,40  | 40,00  | 0,30   | 0,30                 | 244,00 | 48,30  | 323,00   | 2,00   | 283,90   | 5,10   | 0,00  | 0,00        |                  |        |  |
| Всего за день:                                      |              | 73,2             | 48,1    | 144,1                         | 1 373,2     | 0,60   | 16,50 | 170,30 | 1,50   | 1,60                 | 679,50 | 193,60 | 1 045,20 | 7,70   | 2 179,30 | 266,60 | 0,00  | 0,30        |                  |        |  |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |     |      | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-----|------|-------------|------------------|
|                                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |     |      |             |                  |
| Завтрак                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |             |                  |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив.       | 150/5        | 4,4              | 5,6     | 19,1        | 153,5                         | 0,10     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 94,80                | 24,70  | 100,90 | 0,60   | 160,70   | 32,20  | 0,00  | 0,00   | 32  | 2010 |             |                  |
| Чай с молоком                                       | 160          | 2,7              | 2,1     | 11,4        | 80,6                          | 0,00     | 0,50  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 103,20               | 13,00  | 71,40  | 0,40   | 148,70   | 8,60   | 0,00  | 0,00   | 378 | 2015 |             |                  |
| Масло сливочное (порциями)                          | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 66,1                          | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14  | 2015 |             |                  |
| Батон йодированный                                  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |
| Яйца вареные                                        | 40           | 4,8              | 4,0     | 0,3         | 62,8                          | 0,00     | 0,00  | 0,10   | 0,90   | 0,10   | 18,70                | 3,80   | 61,40  | 0,80   | 56,00    | 8,00   | 0,00  | 0,00   | 209 | 2015 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 405          | 13,5             | 19,6    | 41,2        | 416,4                         | 0,10     | 0,90  | 52,10  | 1,20   | 0,30   | 223,50               | 48,10  | 253,70 | 2,20   | 393,10   | 49,50  | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |
| 2 Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |             |                  |
| Кисель плодово-ягодный                              | 150          | 0,0              | 0,0     | 15,0        | 59,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,60                 | 1,50   | 3,40   | 0,00   | 0,40     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | ТТК |      |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 150          | 0,0              | 0,0     | 15,0        | 59,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,60                 | 1,50   | 3,40   | 0,00   | 0,40     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |
| Обед                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |             |                  |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным),курой | 150/10       | 4,5              | 2,9     | 5,9         | 68,9                          | 0,00     | 2,50  | 0,10   | 0,00   | 0,30   | 16,60                | 12,70  | 43,80  | 0,90   | 224,30   | 39,00  | 0,00  | 0,10   | 102 | 2015 |             |                  |
| Гуляш мясной из свинины                             | 30/30        | 6,1              | 16,4    | 2,7         | 201,6                         | 0,00     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 2,80   | 7,90   | 0,10   | 31,90    | 19,60  | 0,00  | 0,00   | 438 | 2004 |             |                  |
| Макаронные изделия отварные                         | 110          | 4,1              | 2,1     | 26,4        | 142,9                         | 0,10     | 0,00  | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 19,60                | 7,60   | 30,60  | 0,60   | 47,20    | 44,60  | 0,00  | 0,00   | 309 | 2015 |             |                  |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)                  | 150          | 0,3              | 0,0     | 28,8        | 118,0                         | 0,00     | 0,30  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,00                | 6,30   | 11,60  | 0,90   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 348 | 2015 |             |                  |
| Хлеб ржаной                                         | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00   | ТУ  |      |             |                  |
| Икра свекольная                                     | 30           | 0,7              | 1,5     | 4,1         | 32,5                          | 0,00     | 1,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 14,40                | 8,00   | 16,90  | 0,60   | 115,90   | 9,90   | 0,00  | 0,00   | 75  | 2015 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 540          | 17,7             | 23,3    | 77,9        | 618,1                         | 0,20     | 5,60  | 6,10   | 0,00   | 0,30   | 87,80                | 43,10  | 136,90 | 4,20   | 460,10   | 114,80 | 0,00  | 0,10   |     |      |             |                  |
| Уплотненный полдник                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |     |      |             |                  |
| Плов со свининой                                    | 160          | 9,5              | 4,9     | 33,2        | 218,0                         | 0,00     | 0,80  | 0,20   | 0,00   | 0,00   | 22,10                | 29,70  | 105,50 | 0,90   | 139,80   | 39,10  | 0,00  | 0,00   | ТТК | 2022 |             |                  |
| Чай с сахаром                                       | 180          | 0,1              | 0,0     | 13,6        | 54,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,90                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 10,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 96  | 2010 |             |                  |
| Батон йодированный                                  | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |
| Булочка Домашняя с сахаром                          | 30           | 3,6              | 6,3     | 22,0        | 159,0                         | 0,60     | 0,00  | 2,00   | 0,00   | 0,00   | 3,90                 | 13,70  | 35,00  | 0,70   | 6,00     | 24,00  | 0,00  | 0,00   | 424 | 2015 |             |                  |
| Зеленый горошек пропареный                          | 20           | 0,6              | 0,0     | 1,3         | 8,0                           | 0,00     | 0,80  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 3,80                 | 3,80   | 11,20  | 0,10   | 19,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5   | 2010 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                | 410          | 15,3             | 11,8    | 60,4        | 492,1                         | 0,60     | 1,60  | 2,20   | 0,00   | 0,00   | 49,90                | 57,10  | 171,70 | 2,40   | 196,70   | 63,80  | 0,00  | 0,00   |     |      |             |                  |
| Всего за день:                                      |              | 46,5             | 54,7    | 214,5       | 1 583,5                       | 0,90     | 8,10  | 60,40  | 1,20   | 0,63   | 369,80               | 149,80 | 555,70 | 8,80   | 1 050,30 | 228,10 | 0,00  | 0,10   |     |      |             |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |             |                  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Каша молочная пшеничная жидкая              | 150/5        | 3,9              | 5,2     | 16,8        | 138,2                         | 0,00     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 94,00                | 17,80  | 95,30  | 0,70   | 154,00   | 39,30  | 0,00  | 0,00   | 35          | 2010             |
| Кофейный напиток на молоке                  | 180          | 4,1              | 3,1     | 22,4        | 140,4                         | 0,10     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 144,00               | 20,60  | 108,60 | 0,40   | 214,00   | 12,20  | 0,00  | 0,00   | 98          | 2010             |
| Масло сливочное (порциями)                  | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 66,1                          | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14          | 2015             |
| Батон йодированный                          | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 365          | 9,6              | 16,2    | 49,6        | 397,1                         | 0,10     | 1,10  | 52,00  | 0,30   | 0,20   | 244,80               | 45,00  | 223,90 | 1,50   | 395,70   | 52,20  | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| 2 Завтрак                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Яблоко                                      | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,7        | 61,1                          | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80                | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40   | 2,50   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,7        | 61,1                          | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80                | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40   | 2,50   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Обед                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Суп крестьянский с мясом                    | 150/10       | 3,1              | 7,8     | 8,5         | 121,8                         | 0,00     | 4,70  | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 19,00                | 12,20  | 26,80  | 0,60   | 143,90   | 1,80   | 0,00  | 0,00   | 94          | 2008             |
| Капуста тушеная с курой                     | 160          | 20,9             | 4,3     | 11,6        | 180,6                         | 0,10     | 28,10 | 11,00  | 0,10   | 0,20   | 61,70                | 36,30  | 155,60 | 2,60   | 473,40   | 33,90  | 0,10  | 0,00   | ТТК         | 2015             |
| Напиток из смеси сухофруктов                | 160          | 0,2              | 0,0     | 9,4         | 38,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,20                 | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 0,70     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 349         | 2015             |
| Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00   |             | ТУ               |
| Печенье                                     | 20           | 3,0              | 8,6     | 27,8        | 198,5                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4039475     |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 520          | 29,2             | 21,1    | 67,3        | 593,0                         | 0,20     | 32,80 | 11,10  | 0,10   | 0,20   | 112,30               | 55,60  | 208,70 | 4,40   | 658,80   | 37,40  | 0,10  | 0,00   |             |                  |
| Уплотненный полдник                         |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Каша молочная рисовая жидкая с маслом слив. | 150/5        | 3,6              | 5,2     | 20,5        | 151,7                         | 0,00     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 92,00                | 19,00  | 85,40  | 0,30   | 135,10   | 39,60  | 0,00  | 0,00   | 4036977     | 2010             |
| Чай с сахаром                               | 180          | 0,1              | 0,0     | 13,6        | 54,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,90                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 10,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 96          | 2010             |
| Ватрушка с творогом                         | 60           | 7,9              | 3,1     | 28,7        | 178,0                         | 0,10     | 0,00  | 7,00   | 0,00   | 0,00   | 39,90                | 10,10  | 71,80  | 0,40   | 83,30    | 22,00  | 0,00  | 0,00   | 108         | 2010             |
| Батон йодированный                          | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                        | 415          | 13,1             | 8,9     | 73,1        | 436,8                         | 0,10     | 0,40  | 19,00  | 0,10   | 0,10   | 146,20               | 39,60  | 178,20 | 1,40   | 259,50   | 62,30  | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Всего за день:                              |              | 52,4             | 46,7    | 202,7       | 1 488,0                       | 0,40     | 47,30 | 82,10  | 0,50   | 0,50   | 524,10               | 150,60 | 625,10 | 10,20  | 1 675,40 | 154,50 | 0,10  | 0,00   |             |                  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |         |      | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|---------|------|-------------|------------------|
|                                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |         |      |             |                  |
| Завтрак                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |         |      |             |                  |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая с маслом слив. | 150/5        | 4,0              | 5,9     | 15,4        | 139,6                         | 0,10     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 95,00                | 27,10  | 104,30 | 0,60   | 169,00   | 32,20  | 0,00  | 0,00   | 34      | 2010 |             |                  |
| Чай с молоком                                                     | 180          | 2,7              | 2,1     | 11,4        | 90,6                          | 0,00     | 0,50  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 103,20               | 13,00  | 71,40  | 0,40   | 148,70   | 8,60   | 0,00  | 0,00   | 378     | 2015 |             |                  |
| Масло сливочное (порциями)                                        | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 66,1                          | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14      | 2015 |             |                  |
| Батон йодированный                                                | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |         |      |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                              | 365          | 8,3              | 15,9    | 37,2        | 338,7                         | 0,10     | 0,90  | 52,00  | 0,30   | 0,20   | 205,00               | 46,70  | 195,70 | 1,40   | 345,40   | 41,50  | 0,00  | 0,00   |         |      |             |                  |
| 2 Завтрак                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |         |      |             |                  |
| Кисель плодово-ягодный                                            | 150          | 0,0              | 0,0     | 15,0        | 59,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,60                 | 1,50   | 3,40   | 0,00   | 0,40     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | тгк     |      |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                              | 150          | 0,0              | 0,0     | 15,0        | 59,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,60                 | 1,50   | 3,40   | 0,00   | 0,40     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |         |      |             |                  |
| Обед                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |         |      |             |                  |
| Суп картофельный с клецками и мясом                               | 150/10       | 4,8              | 6,5     | 17,4        | 153,4                         | 0,00     | 2,80  | 0,10   | 0,00   | 0,30   | 19,90                | 13,40  | 38,30  | 0,90   | 216,10   | 44,20  | 0,00  | 0,00   | 109/109 | 2015 |             |                  |
| Кура отварная                                                     | 50           | 17,8             | 1,3     | 0,4         | 90,4                          | 0,10     | 0,60  | 0,10   | 0,00   | 0,10   | 11,50                | 11,50  | 105,90 | 1,00   | 155,20   | 12,90  | 0,10  | 0,00   | тгк     |      |             |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                                        | 110          | 5,5              | 3,0     | 24,8        | 150,5                         | 0,20     | 0,00  | 6,00   | 0,00   | 0,10   | 14,10                | 79,20  | 117,70 | 2,70   | 186,00   | 33,40  | 0,00  | 0,00   | 171     | 2015 |             |                  |
| Напиток из смеси сухофруктов                                      | 150          | 0,2              | 0,0     | 9,4         | 38,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,20                 | 1,40   | 0,00   | 0,00   | 6,70     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 349     | 2015 |             |                  |
| Хлеб ржаной                                                       | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00   |         | ту   |             |                  |
| Икра кабачковая                                                   | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          | 0,00     | 2,10  | 0,10   | 0,00   | 0,00   | 12,30                | 4,50   | 11,10  | 0,20   | 94,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |         | 2008 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                              | 530          | 30,9             | 13,9    | 64,3        | 521,1                         | 0,40     | 5,50  | 6,30   | 0,00   | 0,50   | 69,40                | 115,70 | 299,00 | 6,00   | 673,30   | 92,10  | 0,10  | 0,00   |         |      |             |                  |
| Уплотненный полдник                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |         |      |             |                  |
| Пирог "Манник"                                                    | 150          | 8,3              | 23,4    | 73,1        | 541,7                         | 0,00     | 0,10  | 4,90   | 0,30   | 0,20   | 57,40                | 15,50  | 95,70  | 0,80   | 91,10    | 2,70   | 0,00  | 0,00   | 4035387 |      |             |                  |
| Соус молочный ( сладкий)                                          | 50           | 0,9              | 2,1     | 6,5         | 52,7                          | 0,00     | 0,10  | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 27,50                | 3,40   | 20,10  | 0,00   | 39,50    | 2,30   | 0,00  | 0,00   |         | 2015 |             |                  |
| Чай с низким сод. сахара                                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 6,0         | 24,3                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,60                | 3,60   | 3,00   | 0,30   | 10,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 98      | 2010 |             |                  |
| Яблоко                                                            | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,7        | 61,1                          | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80                | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40   | 2,60   | 0,00  | 0,00   |         |      |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                              | 500          | 9,8              | 26,0    | 98,3        | 679,8                         | 0,00     | 13,20 | 10,90  | 0,30   | 0,20   | 110,30               | 32,50  | 133,10 | 4,00   | 502,70   | 7,60   | 0,00  | 0,00   |         |      |             |                  |
| Всего за день:                                                    |              | 49,0             | 55,8    | 214,8       | 1 559,5                       | 0,50     | 19,60 | 69,20  | 0,60   | 0,50   | 399,30               | 196,80 | 631,20 | 11,40  | 1 521,80 | 141,20 | 0,10  | 0,00   |         |      |             |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |  |
|---------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|--|
|                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |             |                  |  |
| Завтрак                                     |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |  |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом слив. | 150/5        | 3,7              | 5,2     | 15,9            | 133,8                         | 0,00     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 99,60                | 16,60  | 106,40 | 0,40   | 150,30   | 31,30  | 0,00  | 0,00   | 36          | 2010             |  |
| Молоко кипяченое                            | 180          | 4,9              | 5,1     | 7,7             | 103,0                         | 0,10     | 0,60  | 21,60  | 0,00   | 0,20   | 183,60               | 20,20  | 129,60 | 0,20   | 262,80   | 16,20  | 0,00  | 0,00   | 385         | 2015             |  |
| Масло сливочное (порциями)                  | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1             | 63,1                          | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14          | 2015             |  |
| Батон йодированный                          | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3            | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |             |                  |  |
| Сыр (порциями)                              | 10           | 2,6              | 2,6     | 0,0             | 34,4                          | 0,00     | 0,10  | 23,00  | 0,00   | 0,00   | 100,00               | 5,00   | 61,00  | 0,10   | 9,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 15          | 2015             |  |
| Итого за прием пищи:                        | 375          | 12,8             | 20,8    | 34,0            | 394,7                         | 0,10     | 1,40  | 66,60  | 0,30   | 0,30   | 390,00               | 48,40  | 317,00 | 1,10   | 450,30   | 48,20  | 0,00  | 0,00   |             |                  |  |
| 2 Завтрак                                   |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |  |
| Яблоко                                      | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,7            | 61,1                          | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80                | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40   | 2,60   | 0,00  | 0,00   |             |                  |  |
| Итого за прием пищи:                        | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,7            | 61,1                          | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80                | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40   | 2,60   | 0,00  | 0,00   |             |                  |  |
| Обед                                        |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем с мясом   | 150/10       | 3,1              | 6,3     | 5,4             | 97,6                          | 0,00     | 7,30  | 0,20   | 0,00   | 0,30   | 28,40                | 12,50  | 25,80  | 0,90   | 184,70   | 38,40  | 0,00  | 0,10   | 88          | 2015             |  |
| Гуляш из птицы                              | 30/30        | 11,1             | 2,7     | 3,0             | 85,0                          | 0,00     | 1,30  | 0,20   | 0,00   | 0,10   | 15,60                | 12,30  | 74,70  | 0,80   | 142,20   | 15,80  | 0,10  | 0,00   | ТТК         |                  |  |
| Макаронные изделия отварные                 | 110          | 4,1              | 2,1     | 26,4            | 142,9                         | 0,10     | 0,00  | 6,00   | 0,00   | 0,00   | 19,60                | 7,60   | 30,60  | 0,60   | 47,20    | 44,60  | 0,00  | 0,00   | 309         | 2015             |  |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)          | 150          | 0,3              | 0,0     | 28,8            | 118,0                         | 0,00     | 0,30  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 25,00                | 6,30   | 11,60  | 0,90   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 348         | 2015             |  |
| Икра свекольная                             | 30           | 0,7              | 1,6     | 2,1             | 32,6                          | 0,00     | 1,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 14,40                | 8,00   | 16,90  | 0,50   | 115,90   | 9,90   | 0,00  | 0,00   | 75          | 2015             |  |
| Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0            | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 40,60    | 1,70   | 0,00  | 0,00   |             | ТУ               |  |
| Итого за прием пищи:                        | 540          | 21,3             | 13,0    | 75,7            | 529,2                         | 0,20     | 10,60 | 6,40   | 0,00   | 0,40   | 108,40               | 52,80  | 165,70 | 4,90   | 530,80   | 110,40 | 0,10  | 0,10   |             |                  |  |
| Уплотненный полдник                         |              |                  |         |                 |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |  |
| Омлет натуральный                           | 150          | 11,6             | 12,7    | 3,5             | 154,8                         | 0,10     | 0,40  | 11,50  | 1,90   | 0,40   | 111,00               | 15,60  | 174,80 | 1,70   | 212,80   | 62,30  | 0,00  | 0,00   | 210         | 2015             |  |
| Чай с сахаром                               | 180          | 0,1              | 0,0     | 13,6            | 54,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,90                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 10,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 96          | 2010             |  |
| Батон йодированный                          | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3            | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |             |                  |  |
| Булочка ванильная                           | 50           | 4,7              | 3,3     | 30,6            | 174,1                         | 0,10     | 0,10  | 1,80   | 0,00   | 0,00   | 22,70                | 7,90   | 45,30  | 0,40   | 73,40    | 3,00   | 0,00  | 0,00   | 422         | 2015             |  |
| Итого за прием пищи:                        | 400          | 17,9             | 16,3    | 58,0            | 476,0                         | 0,20     | 0,50  | 13,30  | 1,90   | 0,40   | 148,00               | 33,90  | 240,10 | 2,80   | 323,30   | 66,00  | 0,00  | 0,00   |             |                  |  |
| Всего за день:                              |              | 52,5             | 51,1    | 180,4           | 1 461,0                       | 0,50     | 25,50 | 116,30 | 2,20   | 1,10   | 667,20               | 144,60 | 737,10 | 11,70  | 1 665,80 | 227,20 | 0,10  | 0,10   |             |                  |  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |             |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом слив. | 150/5        | 4,7              | 5,6     | 25,2         | 177,6                         | 0,10     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 91,60                | 26,20  | 105,00 | 0,60   | 158,40   | 37,90  | 0,00  | 0,00   | 38          | 2010             |
| Какао с молоком                              | 100          | 4,6              | 3,6     | 20,7         | 140,8                         | 0,10     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 144,50               | 29,40  | 118,40 | 0,80   | 252,00   | 12,20  | 0,00  | 0,00   | 100         | 2010             |
| Масло сливочное (порциями)                   | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1          | 66,1                          | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14          | 2015             |
| Батон йодированный                           | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3         | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 365          | 10,9             | 17,0    | 56,3         | 436,9                         | 0,20     | 1,10  | 52,00  | 0,30   | 0,20   | 242,90               | 62,20  | 243,40 | 1,80   | 436,10   | 50,80  | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| 2 Завтрак                                    |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Кефир                                        | 150          | 4,4              | 4,8     | 12,0         | 112,4                         | 0,00     | 1,10  | 30,00  | 0,00   | 0,30   | 180,10               | 21,00  | 142,50 | 0,20   | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 386         | 2015             |
| Итого за прием пищи:                         | 150          | 4,4              | 4,8     | 12,0         | 112,4                         | 0,00     | 1,10  | 30,00  | 0,00   | 0,30   | 180,10               | 21,00  | 142,50 | 0,20   | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Савошник со сметаной и курой                 | 150/10       | 5,1              | 2,4     | 8,7          | 78,6                          | 0,00     | 4,00  | 3,10   | 0,00   | 0,30   | 28,50                | 17,70  | 54,50  | 1,10   | 300,80   | 37,10  | 0,00  | 0,10   | 83          | 2015             |
| Гуляш мясной из свинины                      | 30/30        | 7,1              | 10,7    | 2,7          | 146,7                         | 0,00     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 2,80   | 7,90   | 0,10   | 31,90    | 19,60  | 0,00  | 0,00   | 438         | 2004             |
| Картофельное пюре                            | 110          | 2,5              | 3,8     | 14,9         | 107,9                         | 0,10     | 6,80  | 10,10  | 0,10   | 0,10   | 42,90                | 20,70  | 66,90  | 0,70   | 514,30   | 42,90  | 0,00  | 0,00   | 128         | 2015             |
| Компот из яблок свежих                       | 150          | 0,1              | 0,1     | 8,4          | 35,6                          | 0,00     | 1,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,40                | 3,30   | 2,40   | 0,50   | 70,20    | 0,50   | 0,00  | 0,00   | 342         | 2015             |
| Хлеб ржаной                                  | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0         | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 46,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00   | ТУ          |                  |
| Зеленый горошек пропареный                   | 30           | 0,9              | 0,1     | 2,0          | 12,0                          | 0,00     | 1,20  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 16,70  | 0,20   | 26,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 5           | 2010             |
| Итого за прием пищи:                         | 540          | 17,7             | 17,3    | 46,7         | 433,0                         | 0,20     | 14,30 | 13,20  | 0,10   | 0,40   | 99,20                | 55,90  | 174,50 | 3,80   | 987,70   | 101,80 | 0,00  | 0,10   |             |                  |
| Уплотненный полдник                          |              |                  |         |              |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Пудинг творожный                             | 150          | 29,7             | 10,3    | 26,1         | 340,2                         | 0,10     | 0,40  | 37,60  | 0,30   | 0,30   | 215,80               | 33,50  | 266,50 | 1,10   | 216,10   | 3,10   | 0,00  | 0,00   | 222         | 2015             |
| Соус молочный ( сладкий)                     | 20           | 0,4              | 0,9     | 2,7          | 21,1                          | 0,00     | 0,60  | 2,40   | 0,00   | 0,00   | 11,00                | 1,30   | 8,00   | 0,00   | 15,80    | 0,90   | 0,00  | 0,00   |             | 2015             |
| Чай с низким сод. сахара                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 6,0          | 24,3                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,60                | 3,60   | 3,00   | 0,30   | 16,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 96          | 2010             |
| Батон йодированный                           | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4         | 78,6                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 39,30    | 1,10   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                         | 400          | 32,5             | 12,1    | 50,2         | 464,2                         | 0,10     | 0,40  | 40,00  | 0,30   | 0,30   | 244,00               | 48,30  | 323,00 | 2,00   | 283,90   | 5,10   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Всего за день:                               |              | 85,5             | 51,2    | 165,2        | 1 446,5                       | 0,50     | 16,90 | 135,20 | 0,70   | 1,20   | 766,20               | 187,40 | 883,40 | 7,80   | 1 709,90 | 157,70 | 0,00  | 0,10   |             |                  |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |             |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Каша манная молочная жидкая с маслом слив.             | 150/5        | 3,7              | 5,2     | 16,7        | 139,8                         | 0,00     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 90,70                | 12,00  | 71,50  | 0,30   | 139,00   | 31,30  | 0,00  | 0,00   | 31          | 2010             |
| Кофейный напиток на молоке                             | 160          | 4,1              | 3,1     | 22,4        | 140,4                         | 0,10     | 0,70  | 0,00   | 0,00   | 0,10   | 144,00               | 20,60  | 108,60 | 0,40   | 214,00   | 12,20  | 0,00  | 0,00   | 98          | 2010             |
| Масло сливочное (порциями)                             | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 66,1                          | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14          | 2015             |
| Батон йодированный                                     | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 365          | 9,4              | 16,2    | 49,5        | 395,7                         | 0,10     | 1,10  | 52,00  | 0,30   | 0,20   | 241,50               | 39,20  | 200,10 | 1,10   | 380,70   | 44,20  | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| 2 Завтрак                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Яблоко                                                 | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,7        | 61,1                          | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80                | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40   | 2,60   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 100          | 0,5              | 0,5     | 12,7        | 61,1                          | 0,00     | 13,00 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 20,80                | 10,40  | 14,30  | 2,90   | 361,40   | 2,60   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Обед                                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, и сметаной | 150/10       | 1,8              | 2,8     | 10,5        | 77,6                          | 0,10     | 4,10  | 6,10   | 0,00   | 0,30   | 26,00                | 16,30  | 44,40  | 1,00   | 302,10   | 35,60  | 0,00  | 0,10   | 96          | 2015             |
| Рагу из овощей с курой                                 | 160          | 20,6             | 4,3     | 17,1        | 169,3                         | 0,20     | 19,00 | 9,90   | 0,10   | 0,20   | 56,60                | 41,30  | 173,70 | 2,40   | 730,10   | 43,30  | 0,10  | 0,00   | 143/гтк     | 2015             |
| Напиток из кураги                                      | 150          | 0,4              | 0,0     | 10,5        | 44,1                          | 0,00     | 0,00  | 10,80  | 0,00   | 0,00   | 9,30                 | 3,50   | 0,00   | 0,20   | 87,60    | 0,00   | 0,00  | 0,20   | 342         | 2015             |
| Хлеб ржаной                                            | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 46,60    | 1,70   | 0,00  | 0,00   | ТУ          |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 500          | 24,8             | 7,5     | 48,1        | 373,2                         | 0,40     | 23,10 | 26,80  | 0,10   | 0,50   | 69,30                | 66,60  | 244,20 | 4,80   | 1 160,80 | 80,60  | 0,10  | 0,30   |             |                  |
| Уплотненный полдник                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |             |                  |
| Суфле рыбное                                           | 160          | 32,9             | 11,1    | 2,1         | 262,5                         | 0,10     | 0,50  | 14,70  | 1,20   | 0,30   | 112,80               | 69,60  | 370,20 | 1,90   | 701,80   | 259,00 | 0,00  | 0,00   | 400         | 2004             |
| Чай с сахаром                                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 15,0        | 60,3                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,80                | 3,60   | 3,00   | 0,30   | 11,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 96          | 2010             |
| Батон йодированный                                     | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Печенье                                                | 40           | 5,9              | 17,1    | 55,6        | 399,0                         | 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   | 403/475     |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 420          | 40,4             | 28,3    | 83,0        | 774,2                         | 0,10     | 0,50  | 14,70  | 1,20   | 0,30   | 128,00               | 79,80  | 390,20 | 2,60   | 739,00   | 259,70 | 0,00  | 0,00   |             |                  |
| Всего за день:                                         |              | 75,1             | 53,3    | 193,3       | 1 604,2                       | 0,60     | 37,70 | 93,50  | 1,60   | 1,00   | 489,50               | 196,20 | 848,80 | 11,40  | 2 041,90 | 367,10 | 0,10  | 0,30   |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |         | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|---------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг | Se, мг |         |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |         |             |                  |
| Каша молочная пшеничная жидкая           | 150/5        | 3,9              | 5,2     | 16,8        | 133,2                         | 0,00     | 0,40  | 12,00  | 0,10   | 0,10   | 94,00                | 17,80  | 95,30  | 0,70   | 154,00   | 39,30  | 0,00  | 0,00   | 35      | 2010        |                  |
| Чай с сахаром                            | 180          | 0,1              | 0,0     | 13,6        | 54,7                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,90                 | 3,30   | 3,00   | 0,30   | 10,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 96      | 2010        |                  |
| Масло сливочное (порциями)               | 10           | 0,1              | 7,3     | 0,1         | 65,1                          | 0,00     | 0,00  | 40,00  | 0,20   | 0,00   | 2,40                 | 0,00   | 3,00   | 0,00   | 1,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14      | 2015        |                  |
| Батон йодированный                       | 20           | 1,5              | 0,6     | 10,3        | 52,4                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 4,40                 | 6,60   | 17,00  | 0,40   | 26,20    | 0,70   | 0,00  | 0,00   |         |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 365          | 5,6              | 13,1    | 40,8        | 311,4                         | 0,00     | 0,40  | 52,00  | 0,30   | 0,10   | 110,70               | 27,70  | 118,30 | 1,40   | 192,60   | 40,00  | 0,00  | 0,00   |         |             |                  |
| 2 Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |         |             |                  |
| Кефир                                    | 150          | 4,4              | 4,8     | 12,0        | 112,4                         | 0,00     | 1,10  | 30,00  | 0,00   | 0,30   | 180,10               | 21,00  | 142,50 | 0,20   | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 388     | 2015        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 150          | 4,4              | 4,8     | 12,0        | 112,4                         | 0,00     | 1,10  | 30,00  | 0,00   | 0,30   | 180,10               | 21,00  | 142,50 | 0,20   | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |         |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |         |             |                  |
| Суп с макаронными изделиями и курой      | 150/10       | 5,2              | 1,8     | 9,6         | 75,0                          | 0,00     | 0,60  | 0,10   | 0,00   | 0,30   | 18,00                | 8,70   | 37,70  | 0,80   | 72,30    | 37,70  | 0,00  | 0,10   | 111     | 2015        |                  |
| Жаркое по-домашнему со свиной            | 160          | 6,3              | 14,6    | 20,2        | 250,1                         | 0,10     | 9,80  | 0,20   | 0,00   | 0,40   | 27,60                | 30,20  | 73,40  | 1,70   | 679,50   | 70,60  | 0,00  | 0,10   | 4044253 |             |                  |
| Огурец соевый консервированный           | 30           | 0,2              | 0,0     | 0,5         | 3,9                           | 0,00     | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,20                 | 3,80   | 6,50   | 0,20   | 42,30    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 576     | 2004        |                  |
| Напиток из изюма                         | 150          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 40,2                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,30                | 3,60   | 6,60   | 0,20   | 46,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 388     | 2015        |                  |
| Хлеб ржаной                              | 30           | 2,0              | 0,4     | 10,0        | 52,2                          | 0,10     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,40                 | 5,70   | 26,10  | 1,20   | 46,80    | 1,70   | 0,00  | 0,00   | ТУ      |             |                  |
| Печенье                                  | 20           | 3,0              | 6,6     | 27,8        | 199,5                         | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 4039475 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 550          | 16,8             | 25,4    | 77,9        | 621,9                         | 0,20     | 11,00 | 0,30   | 0,00   | 0,70   | 67,50                | 52,60  | 150,50 | 4,10   | 683,70   | 110,00 | 0,00  | 0,20   |         |             |                  |
| Уплотненный полдник                      |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |         |             |                  |
| Каша гречневая молочная с маслом сливоч. | 200          | 6,2              | 6,6     | 23,5        | 166,4                         | 0,10     | 0,60  | 12,00  | 0,10   | 0,20   | 123,40               | 60,30  | 147,80 | 1,70   | 255,10   | 42,40  | 0,00  | 0,00   | 171     | 2015        |                  |
| Кисель плодово-ягодный                   | 200          | 0,0              | 0,0     | 20,0        | 79,9                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,50                | 2,60   | 4,50   | 0,00   | 0,60     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | тк      |             |                  |
| Батон йодированный                       | 30           | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6                          | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,60                 | 9,90   | 25,50  | 0,60   | 39,30    | 1,10   | 0,00  | 0,00   |         |             |                  |
| Сыр (порциями)                           | 10           | 2,6              | 2,6     | 0,0         | 34,4                          | 0,00     | 0,10  | 23,00  | 0,00   | 0,00   | 100,00               | 5,00   | 61,00  | 0,10   | 9,50     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 15      | 2015        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 440          | 11,1             | 10,0    | 58,9        | 379,3                         | 0,10     | 0,70  | 35,00  | 0,10   | 0,20   | 241,50               | 77,20  | 238,80 | 2,40   | 304,50   | 43,50  | 0,00  | 0,00   |         |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 37,9             | 63,3    | 189,6       | 1 425,0                       | 0,30     | 13,20 | 117,30 | 0,40   | 1,30   | 569,80               | 177,90 | 650,10 | 8,10   | 1 381,00 | 193,50 | 0,00  | 0,20   |         |             |                  |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |          |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |          |       |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мкг   | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг   | P, мг    | Fe, мг | K, мг     | I, мг    | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                     | 548,4            | 514,7   | 1 080,7     | 14 687,5                            | 5,70     | 240,00 | 1 008,80 | 11,30  | 10,63  | 5 677,60             | 1 776,20 | 7 401,00 | 100,70 | 17 356,50 | 2 181,70 | 0,50  | 1,30   |
| Среднее значение за период                                               | 54,8             | 51,5    | 188,1       | 1 488,8                             | 0,60     | 24,10  | 100,90   | 1,10   | 1,06   | 567,80               | 177,60   | 740,10   | 10,10  | 1 735,70  | 218,20   | 0,10  | 0,10   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,7             | 31,1    | 54,2        |                                     |          |        |          |        |        |                      |          |          |        |           |          |       |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | 2 Завтрак | Обед | Ужин |
|---------------|---------|-----------|------|------|
| 1-3 лет       | 370     | 130       | 530  | 423  |