

ИМЕНА ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, В КОТОРЫХ ПОДПИСАНЫ ДОКУМЕНТЫ, НЕ ДОПУСКАЮТСЯ.

[illegible]

## 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<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг   | Fe, мг | К, мг   | І, мкг               | F, мг | Se, мг |         |      |              |                  |
|                                                                     |              |                  |         |                 |                               |          |        |       |        |        |        |        |         |        |         |                      |       |        |         |      |              |                  |
| Завтрак                                                             |              |                  |         |                 |                               |          |        |       |        |        |        |        |         |        |         |                      |       |        |         |      |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                   | 30           | 3,87             | 3,62    | 10,28           | 89,90                         | 0,03     | 0,28   | 0,03  | 0,00   | 0,04   | 101,80 | 7,60   | 71,00   | 0,27   | 27,90   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 3       | 2012 |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                              | 205          | 4,91             | 6,76    | 29,88           | 200,73                        | 0,04     | 0,53   | 0,04  | 0,08   | 0,12   | 112,18 | 25,56  | 114,84  | 0,38   | 179,76  | 9,60                 | 0,01  | 0,00   | 189     | 2008 |              |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                       | 180          | 2,65             | 2,23    | 10,21           | 72,13                         | 0,02     | 0,49   | 0,01  | 0,00   | 0,10   | 97,71  | 12,03  | 68,46   | 0,30   | 142,12  | 8,28                 | 0,00  | 0,00   | TK-0040 |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 415          | 11,43            | 12,61   | 50,37           | 362,76                        | 0,09     | 1,30   | 0,08  | 0,08   | 0,26   | 311,69 | 45,19  | 254,30  | 0,95   | 349,78  | 17,88                | 0,01  | 0,00   |         |      |              |                  |
| II Завтрак                                                          |              |                  |         |                 |                               |          |        |       |        |        |        |        |         |        |         |                      |       |        |         |      |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                        | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86           | 99,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 442     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86           | 99,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   |         |      |              |                  |
| Обед                                                                |              |                  |         |                 |                               |          |        |       |        |        |        |        |         |        |         |                      |       |        |         |      |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                                      | 50           | 0,50             | 0,13    | 1,90            | 12,00                         | 0,00     | 5,00   | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 6,30   | 9,00   | 11,70   | 0,50   | 145,00  | 1,00                 | 0,00  | 0,00   | TK-0014 |      |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/10/1     | 4,95             | 4,81    | 16,94           | 131,00                        | 0,09     | 6,75   | 0,16  | 0,00   | 0,07   | 25,31  | 23,01  | 71,19   | 1,11   | 471,73  | 5,26                 | 0,03  | 0,00   | 82      | 2012 |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ                                         | 200          | 25,98            | 8,72    | 22,43           | 299,67                        | 0,29     | 18,72  | 7,95  | 0,33   | 2,00   | 34,58  | 37,45  | 399,33  | 8,05   | 482,83  | 12,42                | 0,25  | 0,05   | 294     | 2012 |              |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                                         | 180          | 0,59             | 0,24    | 17,15           | 84,42                         | 0,01     | 79,20  | 0,15  | 0,00   | 0,05   | 17,17  | 4,37   | 2,75    | 0,49   | 9,81    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 441     | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 1,00             | 0,12    | 6,40            | 31,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 2,40   | 2,60   | 11,80   | 0,50   | 20,40   | 0,80                 | 0,00  | 0,00   | TK-0003 |      |              |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                                   | 20           | 1,50             | 0,60    | 10,30           | 52,40                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 3,46   | 2,39   | 11,70   | 0,27   | 18,35   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | TK-0004 |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 676          | 34,52            | 14,62   | 75,12           | 610,49                        | 0,39     | 109,67 | 8,36  | 0,33   | 2,12   | 89,22  | 78,82  | 508,47  | 10,92  | 1148,12 | 19,48                | 0,28  | 0,05   |         |      |              |                  |
| Полдник                                                             |              |                  |         |                 |                               |          |        |       |        |        |        |        |         |        |         |                      |       |        |         |      |              |                  |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                                          | 70           | 10,75            | 4,59    | 2,13            | 92,85                         | 0,05     | 0,93   | 0,03  | 0,07   | 0,06   | 40,74  | 19,58  | 131,09  | 0,42   | 273,83  | 88,85                | 0,36  | 0,01   | 246     | 2012 |              |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                   | 130          | 2,74             | 4,44    | 18,52           | 125,31                        | 0,11     | 8,98   | 0,03  | 0,07   | 0,09   | 32,49  | 25,32  | 73,35   | 1,04   | 660,39  | 7,35                 | 0,03  | 0,00   | 335     | 2008 |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                                              | 180          | 0,14             | 0,14    | 9,23            | 39,63                         | 0,01     | 1,44   | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 11,37  | 3,94   | 3,56    | 0,71   | 100,71  | 0,72                 | 0,00  | 0,00   | TK-0048 |      |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                                    | 15           | 1,00             | 0,12    | 6,40            | 31,00                         | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 2,40   | 2,60   | 11,80   | 0,50   | 20,40   | 0,80                 | 0,00  | 0,00   | TK-0003 |      |              |                  |
| БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ                                                    | 50           | 4,81             | 1,58    | 28,06           | 145,67                        | 0,06     | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,04   | 28,66  | 8,33   | 47,51   | 0,40   | 81,00   | 2,42                 | 0,01  | 0,01   | 477     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                | 445          | 19,44            | 10,87   | 64,34           | 434,46                        | 0,23     | 11,45  | 0,06  | 0,14   | 0,20   | 115,66 | 59,77  | 267,31  | 3,07   | 1136,33 | 100,14               | 0,40  | 0,02   |         |      |              |                  |
| Всего за день:                                                      |              | 65,39            | 38,10   | 212,69          | 1506,71                       | 0,71     | 122,42 | 8,50  | 0,55   | 2,58   | 516,57 | 183,78 | 1030,08 | 14,94  | 2634,23 | 137,50               | 0,69  | 0,07   |         |      |              |                  |

## 3 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, мг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Мg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | І, мкг |              |                  | Ф, мг    | Se, мг |
| Завтрак                                                       |              |                  |         |                               |              |        |       |       |        |                      |        |        |          |        |          |        |              |                  |          |        |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                                            | 30           | 1,40             | 2,10    | 15,80                         | 69,00        | 0,00   | 1,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 5,20   | 3,30   | 11,50    | 0,30   | 30,60    | 0,00   | 0,00         | 2                | 2012     |        |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО                  | 50           | 1,45             | 2,52    | 3,03                          | 40,47        | 0,04   | 2,20  | 0,00  | 0,00   | 0,02                 | 9,65   | 9,36   | 26,98    | 0,31   | 51,03    | 0,00   | 0,00         | 10               |          |        |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                             | 150          | 15,39            | 20,76   | 2,78                          | 259,69       | 0,06   | 0,22  | 0,23  | 2,53   | 0,40                 | 97,91  | 15,88  | 207,90   | 2,34   | 223,80   | 26,88  | 0,05         | 0,03             | 214      | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 180          | 2,78             | 2,25    | 11,71                         | 77,58        | 0,02   | 0,47  | 0,01  | 0,00   | 0,09                 | 96,28  | 11,05  | 64,80    | 0,07   | 131,90   | 8,10   | 0,00         | 0,00             | TK№028   |        |
| Итого за прием пищи:                                          | 410          | 21,02            | 27,63   | 33,32                         | 445,74       | 0,12   | 4,69  | 0,24  | 2,53   | 0,51                 | 209,04 | 39,59  | 311,18   | 3,02   | 437,33   | 34,98  | 0,05         | 0,03             |          |        |
| II Завтрак                                                    |              |                  |         |                               |              |        |       |       |        |                      |        |        |          |        |          |        |              |                  |          |        |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                  | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50                         | 70,50        | 0,00   | 3,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 25,70  | 16,20  | 21,60    | 2,70   | 232,50   | 1,50   | 0,00         | 0,00             | TK № 002 |        |
| Итого за прием пищи:                                          | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50                         | 70,50        | 0,00   | 3,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 25,70  | 16,20  | 21,60    | 2,70   | 232,50   | 1,50   | 0,00         | 0,00             |          |        |
| Обед                                                          |              |                  |         |                               |              |        |       |       |        |                      |        |        |          |        |          |        |              |                  |          |        |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                                 | 50           | 0,40             | 0,00    | 1,30                          | 7,00         | 0,00   | 2,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 10,40  | 6,30   | 18,90    | 0,50   | 70,50    | 1,50   | 0,00         | 0,00             | TK№015   |        |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 200/5/1      | 1,37             | 4,06    | 6,17                          | 69,59        | 0,03   | 8,73  | 0,18  | 0,00   | 0,04                 | 34,46  | 15,42  | 31,33    | 0,67   | 226,55   | 3,15   | 0,02         | 0,00             | 67       | 2012   |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                                       | 70/70        | 21,23            | 21,39   | 4,90                          | 296,95       | 0,06   | 0,93  | 0,49  | 0,07   | 0,14                 | 26,87  | 30,33  | 191,29   | 2,81   | 440,61   | 9,70   | 0,07         | 0,00             | 277      | 2012   |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                    | 130          | 7,35             | 4,32    | 33,26                         | 201,02       | 0,19   | 0,00  | 0,01  | 0,05   | 0,10                 | 15,74  | 108,87 | 161,58   | 3,79   | 228,75   | 1,98   | 0,01         | 0,00             | 181      | 2008   |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                                | 180/15       | 0,10             | 0,04    | 10,88                         | 42,39        | 0,00   | 0,19  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 10,15  | 3,61   | 3,37     | 0,22   | 21,55    | 0,00   | 0,00         | 0,00             | 392      | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 15           | 1,00             | 0,12    | 6,40                          | 31,00        | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 2,40   | 2,60   | 11,80    | 0,50   | 20,40    | 0,80   | 0,00         | 0,00             | TK №003  |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15           | 1,10             | 0,50    | 7,70                          | 39,30        | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 2,60   | 1,80   | 8,80     | 0,20   | 13,80    | 0,00   | 0,00         | 0,00             | TK №004  |        |
| Итого за прием пищи:                                          | 751          | 32,55            | 30,43   | 70,61                         | 687,25       | 0,28   | 11,85 | 0,68  | 0,12   | 0,28                 | 102,62 | 168,93 | 427,07   | 8,69   | 1 022,16 | 17,13  | 0,10         | 0,00             |          |        |
| Полдник                                                       |              |                  |         |                               |              |        |       |       |        |                      |        |        |          |        |          |        |              |                  |          |        |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                               | 200          | 15,90            | 13,93   | 14,32                         | 290,17       | 0,07   | 20,20 | 0,04  | 0,17   | 0,14                 | 69,26  | 35,61  | 165,98   | 2,84   | 486,62   | 10,56  | 0,05         | 0,00             | 298      | 2012   |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                              | 180          | 0,13             | 0,01    | 6,23                          | 27,97        | 0,00   | 2,30  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 13,09  | 3,29   | 2,86     | 0,13   | 24,23    | 0,00   | 0,00         | 0,00             | 049      |        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60                         | 51,00        | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 4,01   | 4,34   | 19,71    | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00         | 0,00             | TK №003  |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                             | 15           | 1,10             | 0,50    | 7,70                          | 39,30        | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 2,60   | 1,80   | 8,80     | 0,20   | 13,80    | 0,00   | 0,00         | 0,00             | TK №004  |        |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.                                           | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,51                          | 56,51        | 0,03   | 0,70  | 0,03  | 0,00   | 0,17                 | 120,00 | 14,00  | 95,00    | 0,00   | 146,00   | 0,00   | 0,00         | 0,00             | TK№005   |        |
| Итого за прием пищи:                                          | 520          | 21,63            | 17,14   | 43,36                         | 424,95       | 0,10   | 23,20 | 0,07  | 0,17   | 0,31                 | 208,96 | 59,04  | 292,34   | 4,01   | 704,72   | 11,90  | 0,05         | 0,00             |          |        |
| Всего за день:                                                |              | 75,80            | 75,70   | 162,79                        | 1 628,44     | 0,50   | 42,74 | 0,99  | 2,82   | 1,10                 | 546,32 | 283,76 | 1 052,19 | 18,42  | 2 396,71 | 65,51  | 0,20         | 0,03             |          |        |

## 4 День

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |          |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |        |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг |              |                  | Se, мг |
|                                                    |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| Завтрак                                            |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30           | 3,24             | 4,10    | 7,00       | 62,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,10  | 0,20   | 0,00   | 4,40   | 2,30                 | 13,20  | 0,20   | 19,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00         | 1                | 2012   |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ              | 205          | 5,75             | 6,67    | 28,72      | 197,49                        | 0,06     | 0,51  | 0,04  | 0,08   | 0,12   | 111,14 | 16,53                | 94,58  | 0,37   | 182,82   | 8,82   | 0,01  | 0,00         | 189              | 2008   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                    | 180          | 3,67             | 3,03    | 11,19      | 87,78                         | 0,03     | 0,57  | 0,02  | 0,00   | 0,12   | 118,64 | 22,25                | 93,64  | 0,56   | 197,81   | 9,94   | 0,00  | 0,00         | ТРК0043          |        |
| Итого за прием пищи:                               | 415          | 12,66            | 13,80   | 46,91      | 347,27                        | 0,09     | 1,08  | 0,16  | 0,28   | 0,24   | 234,18 | 41,08                | 201,42 | 1,13   | 400,53   | 18,76  | 0,01  | 0,00         |                  |        |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                       | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86      | 99,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00         | 442              | 2008   |
| Итого за прием пищи:                               | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86      | 99,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00         |                  |        |
| Обед                                               |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                 | 50           | 0,81             | 7,42    | 6,08       | 94,49                         | 0,03     | 3,86  | 0,03  | 0,00   | 0,03   | 10,74  | 8,91                 | 21,34  | 0,41   | 229,60   | 1,85   | 0,01  | 0,00         | 43               | 2008   |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 4,24             | 6,42    | 8,18       | 110,22                        | 0,04     | 5,51  | 0,18  | 0,00   | 0,05   | 32,63  | 19,26                | 56,52  | 1,13   | 291,77   | 5,35   | 0,02  | 0,00         | 57               | 2012   |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ                           | 80           | 10,63            | 5,99    | 6,90       | 123,97                        | 0,05     | 0,35  | 0,04  | 0,19   | 0,07   | 43,07  | 17,73                | 124,72 | 0,45   | 239,58   | 76,72  | 0,31  | 0,01         | 269              | 2012   |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ               | 150          | 2,21             | 2,01    | 9,89       | 73,19                         | 0,05     | 5,92  | 1,12  | 0,00   | 0,06   | 51,42  | 26,47                | 50,33  | 0,86   | 185,80   | 4,70   | 0,03  | 0,00         | 129              | 2008   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 180/6        | 0,04             | 0,00    | 5,89       | 23,70                         | 0,00     | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,87   | 2,54                 | 1,48   | 0,15   | 5,72     | 0,00   | 0,00  | 0,00         | 392              | 2012   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60      | 51,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,01   | 4,34                 | 19,71  | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00         | ТРК0003          |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90      | 66,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,34   | 3,01                 | 14,70  | 0,33   | 23,05    | 0,00   | 0,00  | 0,00         | ТРК0004          |        |
| Итого за прием пищи:                               | 731          | 21,51            | 22,79   | 60,44      | 542,57                        | 0,17     | 15,65 | 1,37  | 0,19   | 0,21   | 155,08 | 82,26                | 288,80 | 4,17   | 1 009,59 | 89,96  | 0,37  | 0,01         |                  |        |
| Полдник                                            |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                               | 130          | 23,34            | 15,27   | 21,22      | 322,40                        | 0,06     | 0,25  | 0,06  | 0,09   | 0,25   | 182,72 | 29,46                | 246,31 | 0,96   | 176,00   | 1,27   | 0,04  | 0,03         | 224              | 2008   |
| МОЛОКО КИРПИЧНОЕ                                   | 200          | 6,00             | 4,00    | 9,80       | 98,90                         | 0,10     | 1,10  | 0,10  | 0,00   | 0,20   | 214,20 | 23,50                | 151,20 | 0,20   | 306,60   | 18,90  | 0,00  | 0,00         | 434              | 2008   |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                    | 100          | 0,80             | 0,20    | 7,50       | 38,00                         | 0,06     | 38,00 | 0,01  | 0,00   | 0,03   | 35,00  | 11,00                | 17,00  | 0,10   | 155,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00         |                  |        |
| ПЕЧЕНЬЕ                                            | 30           | 2,18             | 2,85    | 21,65      | 123,35                        | 0,03     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 7,02   | 8,10                 | 22,68  | 0,38   | 37,80    | 0,00   | 0,00  | 0,00         | ТРК01018         |        |
| Итого за прием пищи:                               | 460          | 32,32            | 22,32   | 60,17      | 580,65                        | 0,25     | 39,35 | 0,17  | 0,09   | 0,50   | 438,94 | 72,06                | 437,19 | 1,64   | 675,40   | 20,17  | 0,04  | 0,03         |                  |        |
| Всего за день:                                     |              | 66,49            | 58,91   | 190,38     | 1 569,49                      | 0,51     | 56,08 | 1,70  | 0,56   | 0,95   | 828,20 | 195,40               | 927,41 | 6,94   | 2 085,52 | 128,89 | 0,42  | 0,04         |                  |        |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        |        |        |        |        |          | Минеральные вещества |       |        |          |  |      |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|----------------------|-------|--------|----------|--|------|--|--|--|--|--------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевода, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | І, мкг               | F, мг | Se, мг |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                 | 40           | 5,43             | 5,29    | 12,85       | 121,75                        | 0,03     | 0,42  | 0,04  | 0,00   | 0,06   | 151,75 | 10,75  | 103,25 | 0,36   | 37,25    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 3        |  | 2012 |  |  |  |  |              |                  |
| КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА ПОЛОПОНЧАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") | 200          | 6,04             | 8,80    | 26,85       | 211,77                        | 0,08     | 0,78  | 0,05  | 0,09   | 0,17   | 159,17 | 29,07  | 143,65 | 0,50   | 251,29   | 14,09                | 0,01  | 0,00   | 190      |  | 2008 |  |  |  |  |              |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                     | 180          | 2,65             | 2,23    | 10,21       | 72,13                         | 0,02     | 0,49  | 0,01  | 0,00   | 0,10   | 97,71  | 12,03  | 68,46  | 0,30   | 142,12   | 8,28                 | 0,00  | 0,00   | ТК№040   |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 420          | 14,12            | 16,32   | 49,91       | 405,65                        | 0,13     | 1,69  | 0,10  | 0,09   | 0,33   | 408,63 | 51,85  | 315,36 | 1,16   | 430,66   | 22,37                | 0,01  | 0,00   |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| II Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                      | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50       | 70,50                         | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 25,70  | 16,20  | 21,60  | 2,70   | 232,50   | 1,50                 | 0,00  | 0,00   | ТК № 002 |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50       | 70,50                         | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 25,70  | 16,20  | 21,60  | 2,70   | 232,50   | 1,50                 | 0,00  | 0,00   |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                   | 50           | 0,80             | 2,90    | 1,50        | 45,60                         | 0,00     | 1,90  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 15,80  | 9,50   | 18,50  | 0,60   | 136,80   | 3,30                 | 0,00  | 0,00   | 33       |  | 2012 |  |  |  |  |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ           | 200/20       | 5,60             | 5,31    | 11,87       | 117,98                        | 0,08     | 6,04  | 0,14  | 0,04   | 0,07   | 21,40  | 22,84  | 78,21  | 1,28   | 489,46   | 5,89                 | 0,03  | 0,00   | Б4       |  | 2012 |  |  |  |  |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                    | 200          | 20,32            | 20,88   | 27,36       | 378,67                        | 0,19     | 12,45 | 0,03  | 0,14   | 0,20   | 28,88  | 52,87  | 240,39 | 3,81   | 1 183,50 | 14,95                | 0,09  | 0,00   | 291      |  | 2012 |  |  |  |  |              |                  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                    | 50           | 0,71             | 1,87    | 3,00        | 37,29                         | 0,01     | 0,02  | 0,01  | 0,00   | 0,01   | 12,93  | 1,78   | 9,28   | 0,07   | 18,42    | 1,18                 | 0,00  | 0,00   | 354      |  | 2012 |  |  |  |  |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                  | 180          | 0,91             | 0,05    | 14,71       | 63,73                         | 0,01     | 0,29  | 0,10  | 0,00   | 0,03   | 33,46  | 18,66  | 23,65  | 0,52   | 309,79   | 0,00                 | 0,01  | 0,00   | ТК№044   |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                  | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60       | 51,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,01   | 4,34   | 19,71  | 0,84   | 34,07    | 1,34                 | 0,00  | 0,00   | ТК №003  |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                 | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90       | 66,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,34   | 3,01   | 14,70  | 0,33   | 23,05    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | ТК №004  |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 750          | 31,92            | 31,96   | 81,94       | 760,27                        | 0,29     | 20,70 | 0,28  | 0,18   | 0,31   | 120,82 | 113,00 | 404,44 | 7,45   | 2 195,09 | 26,66                | 0,13  | 0,00   |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| Полдник                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                    | 50           | 0,60             | 0,10    | 1,90        | 12,00                         | 0,00     | 5,00  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 6,30   | 9,00   | 11,70  | 0,50   | 145,00   | 1,00                 | 0,00  | 0,00   | ТК№014   |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ                      | 150          | 7,63             | 8,44    | 28,70       | 221,28                        | 0,07     | 0,13  | 0,06  | 0,50   | 0,12   | 51,81  | 10,97  | 88,08  | 1,17   | 117,72   | 7,95                 | 0,02  | 0,01   | 208      |  | 2012 |  |  |  |  |              |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 180/67       | 0,10             | 0,01    | 6,09        | 26,01                         | 0,00     | 1,13  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,72  | 3,15   | 2,87   | 0,21   | 17,08    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | ТК№038   |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| БАТРУШКА С ТВОРОГОМ                               | 70           | 8,52             | 5,42    | 30,12       | 204,04                        | 0,06     | 0,04  | 0,03  | 0,17   | 0,08   | 42,15  | 10,33  | 78,54  | 0,55   | 80,75    | 1,78                 | 0,02  | 0,02   | 249      |  | 2014 |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                              | 463          | 16,85            | 13,97   | 66,81       | 463,33                        | 0,13     | 6,30  | 0,19  | 0,67   | 0,20   | 110,98 | 33,45  | 181,19 | 2,43   | 360,55   | 10,73                | 0,04  | 0,03   |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |
| Всего за день:                                    |              | 63,49            | 62,75   | 214,16      | 1 699,75                      | 0,55     | 31,69 | 0,57  | 0,94   | 0,84   | 666,13 | 214,50 | 922,59 | 13,74  | 3 218,80 | 61,26                | 0,18  | 0,03   |          |  |      |  |  |  |  |              |                  |

## 6 день

| Принем пищу, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          | № рецеп-туры | Сборник рецептур |        |         |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------------|------------------|--------|---------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    |              |                  | Л, мкг | Ф, мг   | Se, мг |
| Завтрак                               |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |              |                  |        |         |        |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 30           | 1,40             | 2,10    | 15,80      | 68,00                         | 0,00     | 1,80  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 5,20                 | 3,30   | 11,50  | 0,30   | 30,60    | 0,00         | 0,00             | 2      | 2012    |        |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                   | 205          | 7,11             | 7,40    | 34,87      | 235,18                        | 0,15     | 0,51  | 0,04  | 0,08   | 0,12   | 115,23               | 40,70  | 153,22 | 1,15   | 226,08   | 10,57        | 0,01             | 0,00   | 189     | 2008   |
| КОЗЕЛЬНИЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180          | 2,78             | 2,25    | 11,71      | 77,58                         | 0,02     | 0,47  | 0,01  | 0,00   | 0,09   | 96,28                | 11,05  | 64,80  | 0,07   | 131,90   | 8,10         | 0,00             | 0,00   | TK№028  |        |
| Итого за прием пищи:                  | 415          | 11,29            | 11,75   | 62,38      | 380,76                        | 0,17     | 2,78  | 0,05  | 0,08   | 0,21   | 216,71               | 55,05  | 229,52 | 1,52   | 388,58   | 18,67        | 0,01             | 0,00   |         |        |
| II Завтрак                            |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |              |                  |        |         |        |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                          | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86      | 99,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00         | 0,00             | 0,00   | 442     | 2008   |
| Итого за прием пищи:                  | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86      | 99,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00         | 0,00             | 0,00   |         |        |
| Обед                                  |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |              |                  |        |         |        |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                         | 50           | 0,40             | 0,00    | 1,30       | 7,00                          | 0,00     | 2,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,40                | 6,30   | 18,90  | 0,50   | 70,50    | 1,50         | 0,00             | 0,00   | TK№015  |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ | 200/10       | 4,94             | 4,01    | 20,54      | 138,29                        | 0,13     | 3,07  | 0,16  | 0,00   | 0,05   | 28,54                | 23,92  | 61,43  | 1,42   | 326,72   | 2,93         | 0,02             | 0,00   | 81      | 2012   |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ           | 80           | 11,19            | 3,99    | 6,06       | 104,68                        | 0,05     | 0,24  | 0,03  | 0,22   | 0,06   | 20,35                | 16,74  | 120,84 | 0,52   | 226,82   | 82,61        | 0,34             | 0,01   | 263     | 2012   |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                | 130          | 2,67             | 2,84    | 11,50      | 82,97                         | 0,06     | 8,51  | 0,59  | 0,04   | 0,07   | 56,58                | 25,10  | 62,15  | 0,92   | 311,60   | 5,65         | 0,02             | 0,00   | 338     | 2008   |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                       | 180          | 0,11             | 0,10    | 13,84      | 57,39                         | 0,01     | 1,08  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 13,77                | 3,61   | 7,66   | 0,53   | 76,85    | 0,54         | 0,00             | 0,00   | TK№042  |        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60      | 51,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 4,34   | 19,71  | 0,84   | 34,07    | 1,34         | 0,00             | 0,00   | TK №003 |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                     | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90      | 66,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,34                 | 3,01   | 14,70  | 0,33   | 23,05    | 0,00         | 0,00             | 0,00   | TK №004 |        |
| Итого за прием пищи:                  | 700          | 22,89            | 11,89   | 76,74      | 507,33                        | 0,25     | 14,90 | 0,78  | 0,26   | 0,18   | 137,99               | 83,02  | 305,39 | 5,06   | 1 069,61 | 94,57        | 0,38             | 0,01   |         |        |
| Полдник                               |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |              |                  |        |         |        |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ РУБЛЕННАЯ (ГОВЯДИНА)   | 70           | 12,45            | 11,11   | 10,37      | 191,07                        | 0,05     | 0,00  | 0,01  | 0,03   | 0,07   | 12,86                | 18,55  | 119,13 | 1,91   | 227,26   | 4,25         | 0,03             | 0,00   | 282     | 2012   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ          | 150          | 2,94             | -3,20   | 19,54      | 119,45                        | 0,11     | 9,14  | 0,59  | 0,04   | 0,10   | 43,27                | 33,91  | 83,42  | 1,24   | 686,16   | 8,37         | 0,04             | 0,00   | 125     | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 15           | 1,70             | 0,20    | 10,60      | 51,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 2,40                 | 2,60   | 11,80  | 0,50   | 20,40    | 0,80         | 0,00             | 0,00   | TK №003 |        |
| СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 50           | 4,05             | -3,22   | 28,72      | 159,84                        | 0,05     | 0,00  | 0,01  | 0,04   | 0,02   | 9,27                 | 5,77   | 31,61  | 0,38   | 48,08    | 0,80         | 0,01             | 0,01   | 464     | 2008   |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ            | 180          | 0,00             | 0,00    | 18,51      | 74,04                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,56                 | 1,46   | 0,00   | 0,00   | 0,49     | 0,00         | 0,00             | 0,00   | TK№022  |        |
| МОГУРТ В ИНД. УПАК.                   | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,51       | 56,51                         | 0,03     | 0,70  | 0,03  | 0,00   | 0,17   | 120,00               | 14,00  | 95,00  | 0,00   | 146,00   | 0,00         | 0,00             | 0,00   | TK№005  |        |
| Итого за прием пищи:                  | 565          | 23,94            | 20,23   | 92,25      | 651,91                        | 0,24     | 9,84  | 0,64  | 0,11   | 0,36   | 194,36               | 76,29  | 340,96 | 4,03   | 1 128,39 | 14,22        | 0,08             | 0,01   |         |        |
| Всего за день:                        |              | 58,12            | 43,87   | 254,23     | 1 639,00                      | 0,66     | 27,52 | 1,47  | 0,45   | 0,75   | 549,06               | 214,36 | 875,87 | 10,61  | 2 586,58 | 127,46       | 0,47             | 0,02   |         |        |

## 7 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, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | I, мкг               | F, мг | Se, мг |          |      |              |                  |
|                                                |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |      |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |      |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                             | 30           | 3,24             | 4,10    | 7,00         | 62,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,10  | 0,20   | 0,00   | 4,40   | 2,30   | 13,20  | 0,20   | 19,90    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 1        | 2012 |              |                  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО    | 50           | 1,45             | 2,52    | 3,03         | 40,47                         | 0,04     | 2,20  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 9,65   | 9,36   | 26,98  | 0,31   | 51,03    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 10       | 2008 |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 150          | 15,39            | 20,76   | 2,78         | 259,69                        | 0,06     | 0,22  | 0,23  | 2,53   | 0,40   | 97,91  | 15,88  | 207,90 | 2,34   | 223,80   | 26,88                | 0,05  | 0,03   | 214      |      |              |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                | 180          | 3,67             | 3,03    | 11,19        | 87,78                         | 0,03     | 0,57  | 0,02  | 0,00   | 0,12   | 118,64 | 22,25  | 93,64  | 0,56   | 197,81   | 9,94                 | 0,00  | 0,00   | TK№043   |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 410          | 23,75            | 30,41   | 24,00        | 449,94                        | 0,13     | 2,99  | 0,35  | 2,73   | 0,54   | 230,60 | 49,79  | 341,72 | 3,41   | 492,54   | 36,82                | 0,05  | 0,03   |          |      |              |                  |
| II Завтрак                                     |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |      |              |                  |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                   | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 25,70  | 16,20  | 21,60  | 2,70   | 232,50   | 1,50                 | 0,00  | 0,00   | TK № 002 |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 150          | 0,60             | 0,50    | 15,50        | 70,50                         | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 25,70  | 16,20  | 21,60  | 2,70   | 232,50   | 1,50                 | 0,00  | 0,00   |          |      |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |      |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                       | 50           | 0,43             | 2,53    | 3,90         | 41,00                         | 0,02     | 1,42  | 0,54  | 0,00   | 0,02   | 15,56  | 10,82  | 15,59  | 0,68   | 115,16   | 1,79                 | 0,02  | 0,00   | 40       | 2012 |              |                  |
| РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 4,50             | 6,66    | 11,21        | 125,45                        | 0,06     | 4,53  | 0,14  | 0,00   | 0,06   | 23,85  | 20,10  | 70,26  | 1,03   | 385,31   | 4,58                 | 0,03  | 0,00   | 76       | 2012 |              |                  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ                     | 70           | 11,48            | 16,35   | 11,33        | 238,37                        | 0,05     | 0,47  | 0,04  | 0,04   | 0,09   | 31,83  | 17,44  | 111,87 | 1,31   | 162,20   | 4,75                 | 0,00  | 0,00   | 305      | 2012 |              |                  |
| ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ                                 | 150          | 2,41             | 5,60    | 15,46        | 121,75                        | 0,02     | 6,54  | 0,03  | 0,10   | 0,06   | 55,17  | 32,37  | 64,31  | 2,07   | 471,95   | 11,45                | 0,03  | 0,00   | 324      | 2012 |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА                                | 180          | 0,40             | 0,09    | 17,30        | 72,28                         | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 20,50  | 8,46   | 20,90  | 0,49   | 150,13   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | TK№045   |      |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,01   | 4,34   | 19,71  | 0,84   | 34,07    | 1,34                 | 0,00  | 0,00   | TK №003  |      |              |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90        | 66,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,34   | 3,01   | 14,70  | 0,33   | 23,05    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | TK №004  |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 715          | 22,80            | 32,18   | 82,70        | 715,85                        | 0,17     | 12,96 | 0,75  | 0,14   | 0,24   | 155,26 | 96,54  | 317,34 | 6,75   | 1 341,87 | 23,91                | 0,08  | 0,00   |          |      |              |                  |
| Полдник                                        |              |                  |         |              |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |          |                      |       |        |          |      |              |                  |
| ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                   | 40           | 4,90             | 4,50    | 0,30         | 60,90                         | 0,00     | 0,00  | 0,10  | 0,90   | 0,20   | 19,80  | 4,30   | 69,10  | 0,90   | 56,00    | 8,00                 | 0,00  | 0,00   | 213      | 2008 |              |                  |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ           | 150          | 2,21             | 2,01    | 9,89         | 73,19                         | 0,05     | 5,92  | 1,12  | 0,00   | 0,06   | 51,42  | 26,47  | 50,33  | 0,86   | 185,80   | 4,70                 | 0,03  | 0,00   | 129      | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ               | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60        | 51,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,01   | 4,34   | 19,71  | 0,84   | 34,07    | 1,34                 | 0,00  | 0,00   | TK №003  |      |              |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                                        | 50           | 3,64             | 4,75    | 36,08        | 202,25                        | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 11,70  | 13,50  | 37,80  | 0,63   | 63,00    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | TK№018   | 2012 |              |                  |
| ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                 | 180/15       | 0,10             | 0,04    | 10,88        | 42,39                         | 0,00     | 0,19  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,15  | 3,61   | 3,37   | 0,22   | 21,55    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 392      |      |              |                  |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.                            | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,51         | 56,51                         | 0,03     | 0,70  | 0,03  | 0,00   | 0,17   | 120,00 | 14,00  | 95,00  | 0,00   | 146,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | TK№005   |      |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 560          | 15,35            | 14,00   | 72,26        | 486,24                        | 0,13     | 6,81  | 1,25  | 0,90   | 0,46   | 217,08 | 66,22  | 275,31 | 3,45   | 506,42   | 14,04                | 0,03  | 0,00   |          |      |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 62,50            | 77,09   | 194,46       | 1 722,53                      | 0,43     | 25,76 | 2,35  | 3,77   | 1,24   | 628,64 | 228,75 | 955,97 | 16,31  | 2 573,33 | 76,27                | 0,16  | 0,03   |          |      |              |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        |        |        |          |        |          | Минеральные вещества |       |        |         |      |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|----------|----------------------|-------|--------|---------|------|--|--|--------------|------------------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | І, мкг               | І, мг | Se, мг |         |      |  |  |              |                  |
| Завтрак                                                |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |        |          |        |          |                      |       |        |         |      |  |  |              |                  |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                      | 30           | 3,87             | 3,62    | 10,28      | 89,90                         | 0,03     | 0,28  | 0,03  | 0,00   | 0,04   | 101,80 | 7,60   | 71,00    | 0,27   | 27,50    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 3       | 2012 |  |  |              |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                  | 205          | 5,75             | 6,67    | 28,72      | 197,49                        | 0,06     | 0,51  | 0,04  | 0,08   | 0,12   | 111,14 | 16,53  | 94,58    | 0,37   | 182,82   | 8,82                 | 0,01  | 0,00   | 189     | 2008 |  |  |              |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                          | 180          | 2,65             | 2,23    | 10,21      | 72,13                         | 0,02     | 0,49  | 0,01  | 0,00   | 0,10   | 97,71  | 12,03  | 68,46    | 0,30   | 142,12   | 8,28                 | 0,00  | 0,00   | TK№040  |      |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 415          | 12,27            | 12,52   | 49,21      | 359,52                        | 0,11     | 1,28  | 0,08  | 0,08   | 0,26   | 310,65 | 36,16  | 234,04   | 0,94   | 352,84   | 17,10                | 0,01  | 0,00   |         |      |  |  |              |                  |
| II Завтрак                                             |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |        |          |        |          |                      |       |        |         |      |  |  |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                           | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86      | 99,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 442     | 2008 |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86      | 99,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00     | 0,00                 | 0,00  | 0,00   |         |      |  |  |              |                  |
| Обед                                                   |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |        |          |        |          |                      |       |        |         |      |  |  |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                                          | 50           | 0,38             | 0,00    | 1,30       | 7,00                          | 0,00     | 2,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,40  | 6,30   | 18,90    | 0,50   | 70,50    | 1,50                 | 0,00  | 0,00   | TK№015  |      |  |  |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОМ И СМЕТАНОЙ, ЗАПЕЧЕНЫ ПЕТРУШКИ | 200/105      | 4,16             | 4,97    | 12,25      | 112,87                        | 0,08     | 6,69  | 0,15  | 0,00   | 0,07   | 24,74  | 21,62  | 65,05    | 0,96   | 462,97   | 5,30                 | 0,02  | 0,00   | 77      | 2012 |  |  |              |                  |
| ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ                            | 80           | 16,98            | 9,29    | 2,72       | 181,86                        | 0,19     | 13,00 | 5,86  | 0,27   | 1,42   | 21,78  | 20,16  | 252,60   | 5,45   | 341,33   | 8,43                 | 0,18  | 0,03   | 34      | 2012 |  |  |              |                  |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)                             | 150          | 2,52             | 6,79    | 13,88      | 132,65                        | 0,07     | 10,06 | 0,36  | 0,09   | 0,06   | 40,77  | 22,97  | 57,32    | 1,03   | 399,64   | 5,57                 | 0,03  | 0,00   | 344     | 2012 |  |  |              |                  |
| КОСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                                        | 180          | 0,11             | 0,10    | 13,84      | 57,39                         | 0,01     | 1,08  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 13,77  | 3,61   | 7,66     | 0,53   | 76,65    | 0,54                 | 0,00  | 0,00   | TK№042  |      |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 30           | 2,04             | 0,24    | 12,72      | 61,20                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,80   | 5,20   | 23,60    | 1,00   | 40,80    | 1,60                 | 0,00  | 0,00   | TK №003 |      |  |  |              |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                      | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,88      | 65,90                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,34   | 3,01   | 14,70    | 0,33   | 23,05    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | TK №004 |      |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 730          | 28,07            | 22,14   | 69,59      | 618,87                        | 0,35     | 32,83 | 6,37  | 0,36   | 1,55   | 120,60 | 82,87  | 439,83   | 9,80   | 1 415,14 | 22,94                | 0,23  | 0,03   |         |      |  |  |              |                  |
| Полдник                                                |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |        |          |        |          |                      |       |        |         |      |  |  |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                   | 100          | 17,92            | 11,72   | 16,33      | 247,68                        | 0,04     | 0,19  | 0,05  | 0,06   | 0,20   | 140,34 | 22,63  | 189,02   | 0,73   | 134,99   | 0,92                 | 0,03  | 0,02   | 237     | 2012 |  |  |              |                  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)                                | 50           | 0,96             | 2,48    | 6,61       | 52,72                         | 0,01     | 0,13  | 0,01  | 0,03   | 0,03   | 28,52  | 3,44   | 20,40    | 0,05   | 39,88    | 2,28                 | 0,00  | 0,00   | 367     | 2008 |  |  |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                                       | 200          | 6,00             | 4,00    | 9,80       | 98,90                         | 0,10     | 1,10  | 0,10  | 0,00   | 0,20   | 214,20 | 23,50  | 151,20   | 0,20   | 306,60   | 18,90                | 0,00  | 0,00   | 434     | 2008 |  |  |              |                  |
| МАНДАРИН СВЕЖИЙ                                        | 100          | 0,80             | 0,20    | 7,50       | 38,00                         | 0,06     | 38,00 | 0,01  | 0,00   | 0,03   | 35,00  | 11,00  | 17,00    | 0,10   | 155,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 467     | 2008 |  |  |              |                  |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                       | 60           | 4,52             | 8,33    | 35,88      | 236,35                        | 0,06     | 0,00  | 0,04  | 0,15   | 0,03   | 10,28  | 6,65   | 38,18    | 0,43   | 58,71    | 0,81                 | 0,01  | 0,01   |         |      |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                   | 510          | 30,20            | 26,73   | 76,12      | 673,65                        | 0,27     | 39,42 | 0,21  | 0,24   | 0,49   | 428,34 | 67,22  | 415,80   | 1,51   | 665,18   | 22,91                | 0,04  | 0,03   |         |      |  |  |              |                  |
| Всего за день:                                         |              | 70,54            | 61,39   | 217,78     | 1 751,04                      | 0,73     | 73,53 | 6,66  | 0,68   | 2,30   | 859,59 | 186,25 | 1 089,67 | 12,25  | 2 463,16 | 62,95                | 0,28  | 0,06   |         |      |  |  |              |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |        |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------------|------------------|--------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевода, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | Л, мкг | Ф, мг |              |                  | Se, мг |
| Завтрак                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                 | 30           | 3,24             | 4,10    | 7,00        | 62,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,10  | 0,20   | 0,00   | 4,40                 | 2,30   | 13,20  | 0,20   | 19,90    | 0,00   | 0,00  | 0,00         | 1                | 2012   |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 205          | 6,44             | 8,26    | 26,37       | 206,21                        | 0,13     | 0,53  | 0,04  | 0,08   | 0,14   | 124,27               | 46,70  | 162,48 | 1,18   | 248,08   | 10,96  | 0,00  | 0,00         | 189              | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                         | 180          | 2,78             | 2,25    | 11,71       | 77,58                         | 0,02     | 0,47  | 0,01  | 0,00   | 0,09   | 96,28                | 11,05  | 64,80  | 0,07   | 131,90   | 8,10   | 0,00  | 0,00         | TK№028           |        |
| Итого за прием пищи:                               | 415          | 12,46            | 14,61   | 45,08       | 345,79                        | 0,15     | 1,00  | 0,15  | 0,28   | 0,23   | 224,95               | 60,05  | 240,48 | 1,45   | 399,88   | 19,06  | 0,00  | 0,00         |                  |        |
| II Завтрак                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 100          | 1,50             | 0,50    | 21,00       | 96,00                         | 0,04     | 10,00 | 0,03  | 0,00   | 0,05   | 8,00                 | 42,00  | 28,00  | 0,60   | 348,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00         | TK№020           |        |
| Итого за прием пищи:                               | 100          | 1,50             | 0,50    | 21,00       | 96,00                         | 0,04     | 10,00 | 0,03  | 0,00   | 0,05   | 8,00                 | 42,00  | 28,00  | 0,60   | 348,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00         |                  |        |
| Обед                                               |              |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                    | 50           | 0,38             | 0,00    | 0,90        | 6,50                          | 0,00     | 1,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,40                | 6,30   | 10,80  | 0,30   | 70,50    | 0,00   | 0,00  | 0,00         | TK№017           |        |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5     | 4,24             | 6,42    | 8,18        | 110,22                        | 0,04     | 5,51  | 0,18  | 0,00   | 0,05   | 32,63                | 19,26  | 56,52  | 1,13   | 291,77   | 5,35   | 0,02  | 0,00         | 57               | 2012   |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                               | 80           | 14,70            | 0,50    | 0,00        | 165,00                        | 0,10     | 0,60  | 0,10  | 0,00   | 0,10   | 25,00                | 28,70  | 193,80 | 0,50   | 354,70   | 136,40 | 0,00  | 0,00         | 228              | 2008   |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                                     | 20           | 0,28             | 0,75    | 1,19        | 14,85                         | 0,00     | 0,01  | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 5,17                 | 0,71   | 3,70   | 0,03   | 7,34     | 0,47   | 0,00  | 0,00         | 354              | 2012   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 150          | 3,15             | 5,06    | 21,35       | 143,93                        | 0,12     | 10,36 | 0,03  | 0,08   | 0,10   | 36,48                | 28,13  | 84,34  | 1,19   | 761,40   | 8,47   | 0,03  | 0,00         | 335              | 2008   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                      | 180/6/7      | 0,10             | 0,01    | 6,09        | 26,01                         | 0,00     | 1,13  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,72                | 3,15   | 2,87   | 0,21   | 17,08    | 0,00   | 0,00  | 0,00         | TK№038           |        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60       | 51,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,01                 | 4,34   | 19,71  | 0,84   | 34,07    | 1,34   | 0,00  | 0,00         | TK №003          |        |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 20           | 1,50             | 0,60    | 10,30       | 52,40                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 3,46                 | 2,39   | 11,70  | 0,27   | 18,35    | 0,00   | 0,00  | 0,00         | TK №004          |        |
| Итого за прием пищи:                               | 753          | 26,05            | 13,54   | 58,61       | 569,91                        | 0,26     | 18,61 | 0,32  | 0,08   | 0,25   | 127,87               | 93,98  | 383,44 | 4,47   | 1 555,21 | 152,03 | 0,05  | 0,00         |                  |        |
| Полдник                                            |              |                  |         |             |                               |          |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |              |                  |        |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                    | 180          | 14,28            | 12,53   | 12,86       | 224,87                        | 0,06     | 18,17 | 0,03  | 0,15   | 0,13   | 62,33                | 32,03  | 149,02 | 2,55   | 437,64   | 9,46   | 0,04  | 0,00         | 298              | 2012   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                              | 180          | 0,14             | 0,10    | 9,41        | 39,63                         | 0,01     | 0,72  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,34                | 5,24   | 5,18   | 0,65   | 56,43    | 0,36   | 0,00  | 0,00         | TK№047           | -      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15           | 1,00             | 0,12    | 6,40        | 31,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 2,40                 | 2,60   | 11,80  | 0,50   | 20,40    | 0,80   | 0,00  | 0,00         | TK №003          | -      |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯБЛОМ                | 75           | 4,91             | 3,37    | 30,00       | 170,09                        | 0,06     | 5,55  | 0,01  | 0,07   | 0,03   | 26,47                | 10,84  | 44,43  | 0,71   | 110,53   | 1,98   | 0,01  | 0,01         | 451              | 2008   |
| ЙОГУРТ В ИНД. УПАК                                 | 100          | 2,80             | 2,50    | 4,51        | 56,51                         | 0,03     | 0,70  | 0,03  | 0,00   | 0,17   | 120,00               | 14,00  | 95,00  | 0,00   | 146,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00         | TK№005           |        |
| Итого за прием пищи:                               | 550          | 23,13            | 18,62   | 63,18       | 522,10                        | 0,16     | 25,14 | 0,07  | 0,22   | 0,34   | 222,54               | 64,71  | 305,43 | 4,41   | 771,00   | 12,60  | 0,05  | 0,01         |                  |        |
| Всего за день:                                     |              | 63,14            | 47,27   | 187,87      | 1 533,80                      | 0,61     | 54,75 | 0,57  | 0,58   | 0,87   | 583,36               | 280,74 | 957,35 | 10,93  | 3 074,09 | 183,69 | 0,10  | 0,01         |                  |        |

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        |        |        |        |        |         | Минеральные вещества |       |        |         |      |  |  |  |  |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|-------|--------|---------|------|--|--|--|--|--|--------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг   | І, мкг               | Ғ, мг | Se, мг |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |         |                      |       |        |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                     | 40           | 1,90             | 2,80    | 21,10      | 90,70                         | 0,00     | 2,40  | 0,00  | 0,10   | 0,00   | 6,90   | 4,20   | 14,70  | 0,30   | 40,20   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 2       | 2012 |  |  |  |  |  |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 205          | 4,91             | 6,76    | 29,88      | 200,73                        | 0,04     | 0,53  | 0,04  | 0,08   | 0,12   | 112,18 | 25,56  | 114,84 | 0,38   | 179,76  | 9,60                 | 0,01  | 0,00   | 189     | 2008 |  |  |  |  |  |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180/6        | 0,04             | 0,00    | 5,89       | 23,70                         | 0,00     | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,87   | 2,54   | 1,48   | 0,15   | 5,72    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 392     | 2012 |  |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 431          | 6,85             | 9,56    | 56,87      | 316,13                        | 0,04     | 2,94  | 0,04  | 0,18   | 0,12   | 127,95 | 32,30  | 131,02 | 0,83   | 225,68  | 9,60                 | 0,01  | 0,00   |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| II Завтрак                             |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |         |                      |       |        |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                           | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86      | 99,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 442     | 2008 |  |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 180          | 0,00             | 0,00    | 22,86      | 99,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00                 | 0,00  | 0,00   |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |         |                      |       |        |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                        | 50           | 0,80             | 2,90    | 4,00       | 45,60                         | 0,00     | 1,90  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 15,80  | 9,50   | 18,50  | 0,60   | 136,80  | 3,30                 | 0,00  | 0,00   | 33      | 2012 |  |  |  |  |  |              |                  |
| РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ      | 200/10/5     | 4,38             | 7,35    | 10,49      | 128,21                        | 0,07     | 5,37  | 0,01  | 0,00   | 0,06   | 22,73  | 19,53  | 64,96  | 1,04   | 429,83  | 4,84                 | 0,02  | 0,00   | 73      | 2012 |  |  |  |  |  |              |                  |
| СУПЛЕ КУРИНОЕ                          | 70           | 10,83            | 12,48   | 2,48       | 165,45                        | 0,03     | 0,43  | 0,06  | 0,30   | 0,11   | 28,58  | 10,28  | 96,23  | 0,91   | 136,87  | 6,72                 | 0,01  | 0,00   | 310     | 2012 |  |  |  |  |  |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ            | 150          | 5,58             | 2,64    | 34,31      | 183,04                        | 0,06     | 0,00  | 0,01  | 0,03   | 0,04   | 22,72  | 7,97   | 49,44  | 0,94   | 67,45   | 2,18                 | 0,01  | 0,01   | 205     | 2012 |  |  |  |  |  |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ                  | 180          | 0,14             | 0,10    | 9,41       | 39,63                         | 0,01     | 0,72  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 12,34  | 5,24   | 5,18   | 0,65   | 56,43   | 0,36                 | 0,00  | 0,00   | TK №047 |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 25           | 1,70             | 0,20    | 10,60      | 51,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,01   | 4,34   | 19,71  | 0,84   | 34,07   | 1,34                 | 0,00  | 0,00   | TK №003 |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 25           | 1,88             | 0,75    | 12,90      | 66,00                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,34   | 3,01   | 14,70  | 0,33   | 23,05   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | TK №004 |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 715          | 25,31            | 26,42   | 84,19      | 678,93                        | 0,17     | 8,42  | 0,08  | 0,33   | 0,22   | 110,52 | 59,87  | 268,72 | 5,31   | 884,50  | 18,74                | 0,04  | 0,01   |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| Полдник                                |              |                  |         |            |                               |          |       |       |        |        |        |        |        |        |         |                      |       |        |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                          | 40           | 0,30             | 0,00    | 1,00       | 5,60                          | 0,00     | 1,60  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,32   | 5,04   | 15,12  | 0,40   | 56,40   | 1,20                 | 0,00  | 0,00   | TK №015 |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                    | 150          | 17,58            | 15,32   | 16,91      | 275,75                        | 0,13     | 8,55  | 0,01  | 0,03   | 0,15   | 20,45  | 37,52  | 187,70 | 2,87   | 876,94  | 11,56                | 0,07  | 0,00   | 276     | 2012 |  |  |  |  |  |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                       | 180          | 0,91             | 0,05    | 14,71      | 63,73                         | 0,01     | 0,29  | 0,10  | 0,00   | 0,03   | 33,46  | 18,66  | 23,65  | 0,52   | 309,79  | 0,00                 | 0,01  | 0,00   | TK №044 |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ       | 30           | 2,04             | 0,24    | 12,72      | 61,20                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 4,80   | 5,20   | 23,60  | 1,00   | 40,80   | 1,60                 | 0,00  | 0,00   | TK №003 |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| САДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                    | 50           | 4,05             | 3,22    | 28,72      | 159,84                        | 0,05     | 0,00  | 0,01  | 0,04   | 0,02   | 9,27   | 5,77   | 31,61  | 0,38   | 78,08   | 0,80                 | 0,01  | 0,01   | 454     | 2008 |  |  |  |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 450          | 24,88            | 18,83   | 74,06      | 566,12                        | 0,19     | 10,44 | 0,12  | 0,07   | 0,20   | 76,30  | 72,19  | 281,68 | 5,17   | 1332,01 | 15,16                | 0,09  | 0,01   |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |
| Всего за день:                         |              | 57,04            | 54,81   | 237,98     | 1659,18                       | 0,40     | 21,80 | 0,24  | 0,58   | 0,54   | 314,77 | 164,36 | 681,42 | 11,31  | 2442,19 | 43,50                | 0,14  | 0,02   |         |      |  |  |  |  |  |              |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                       | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |          |       |        |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
|                                                                             | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг   | Р, мг    | Fe, мг | К, мг     | І, мкг   | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                                        | 645,00           | 582,40  | 2 074,88       | 16 325,15                           | 5,59     | 488,93 | 24,47 | 11,78  | 11,75  | 5 853,94             | 2 121,17 | 9 294,28 | 128,41 | 25 949,52 | 1 020,66 | 3,15  | 0,38   |
| Среднее значение за период                                                  | 64,50            | 58,24   | 207,49         | 1 632,52                            | 0,56     | 48,89  | 2,45  | 1,18   | 1,18   | 585,39               | 212,12   | 929,43   | 12,84  | 2 594,95  | 102,07   | 0,32  | 0,04   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в<br>меню за период в % от калорийности | 15,8             | 32,1    | 52,1           |                                     |          |        |       |        |        |                      |          |          |        |           |          |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| Сад 12 часов  | 417     | 160        | 725  | 498     |

|  |  |  |  |  |  |                                           |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | ИСПУГ В<br>ИНДИВИДУАЛЬНОЙ<br>УПАКОВКЕ 100 |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------|--|--|--|