

Утверждаю  
Директор МБОУ школы № 94 г.о. Самара  
И.А. Ковалева  
« 20 » 20 22 г.



ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ  
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 220          | 6,1              | 5,9         | 25,0         | 177,0                         | 0,1        | 0,6         | 0          | 0,8        | 127,4                | 42,1         | 153,3        | 1,0         | 150        | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 200          | 2,7              | 2           | 16,9         | 97,2                          | 0          | 0,4         | 0          | 0          | 93,7                 | 14,0         | 69,1         | 0,3         | 131        | 2012             |
| БАТОН С МАСЛОМ                    | 30/8         | 2,3              | 7,5         | 15,5         | 138,4                         | 0          | 0           | 0,1        | 0,2        | 6,7                  | 3,9          | 21,0         | 0,3         | 1          | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>458</b>   | <b>11,1</b>      | <b>15,4</b> | <b>57,4</b>  | <b>412,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,0</b> | <b>227,8</b>         | <b>60,0</b>  | <b>243,4</b> | <b>1,6</b>  |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                     | 100          | 0,5              | 0,1         | 10,1         | 43                            | 0          | 2           | 0          | 0          | 7                    | 4            | 7            | 1,4         | 320        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43</b>                     | <b>0</b>   | <b>2</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>7</b>             | <b>4</b>     | <b>7</b>     | <b>1,4</b>  |            |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                   | 30           | 0,5              | 0,1         | 1            | 7,8                           | 0          | 3           | 0          | 0          | 13,8                 | 8,4          | 14,4         | 0,4         | 10         | 2008             |
| СУП ГОРОХОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНОМ | 250/11       | 9,7              | 6,0         | 18,9         | 167,8                         | 0,3        | 4,8         | 0,2        | 1,9        | 59,7                 | 37,9         | 114,9        | 2,5         | 171        | 2008             |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРАМИ       | 160/35       | 14,5             | 17,7        | 24,0         | 314,0                         | 0,2        | 12,4        | 0,4        | 0,5        | 33,1                 | 45,5         | 182,7        | 2,4         | 250        | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180          | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 8,3                  | 1,8          | 0            | 0           | 300        | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0,1        | 0           | 0          | 1,1        | 9                    | 9,5          | 43,5         | 2           | 2008       | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 15           | 1,1              | 0,1         | 7,3          | 34,4                          | 0          | 0           | 0          | 0,3        | 3,2                  | 4,5          | 11,3         | 0,3         | 2008       | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>731</b>   | <b>29,1</b>      | <b>24,3</b> | <b>84,0</b>  | <b>672,5</b>                  | <b>0,6</b> | <b>20,2</b> | <b>0,6</b> | <b>3,8</b> | <b>127,1</b>         | <b>107,6</b> | <b>366,8</b> | <b>7,6</b>  |            |                  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| КРЕНДЕЛЕК В САХАРЕ                | 70           | 5,7              | 7,9         | 39,6         | 251,1                         | 0,1        | 0,1         | 0          | 2,9        | 23,8                 | 9,4          | 53,2         | 0,5         | 400        | 2008             |
| КЕФИР                             | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 95,4                          | 0,1        | 1,3         | 0          | 0,1        | 21,6                 | 25,2         | 171          | 0,2         | 430        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>250</b>   | <b>10,9</b>      | <b>12,4</b> | <b>46,8</b>  | <b>346,5</b>                  | <b>0,2</b> | <b>1,4</b>  | <b>0</b>   | <b>3,0</b> | <b>239,8</b>         | <b>34,6</b>  | <b>224,2</b> | <b>0,7</b>  |            |                  |
| <b>Ужин</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ                | 250          | 5,2              | 4,6         | 22,7         | 153,3                         | 0          | 0,6         | 0          | 0,4        | 120,0                | 16,1         | 95,2         | 0,5         | 112        | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ       | 180          | 0,1              | 0,1         | 12,7         | 52,7                          | 0          | 11,6        | 0          | 0,1        | 11,8                 | 5,6          | 4,3          | 0,2         | 305        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            | 0          | 0           | 0          | 0,4        | 4,1                  | 5,9          | 15,1         | 0,4         | 2008       | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>450</b>   | <b>6,8</b>       | <b>4,8</b>  | <b>45,1</b>  | <b>252,0</b>                  | <b>0</b>   | <b>12,2</b> | <b>0</b>   | <b>0,9</b> | <b>135,9</b>         | <b>27,6</b>  | <b>114,6</b> | <b>1,1</b>  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>58,4</b>      | <b>57,0</b> | <b>243,4</b> | <b>1726,6</b>                 | <b>0,9</b> | <b>36,8</b> | <b>0,7</b> | <b>8,7</b> | <b>737,6</b>         | <b>233,8</b> | <b>956,0</b> | <b>12,4</b> |            |                  |



2 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, мг      | Е, мг                | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг         |             |                  | Fe, мг |
|                                  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                | 120          | 7,7              | 11,4        | 5,0          | 154,5                         | 0          | 0,5         | 0,1        | 2,1                  | 122,1        | 15,5         | 142,0         | 1,0         | 115              | 2008   |
| КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ        | 40           | 1,2              | 0,1         | 2,5          | 15,5                          | 0          | 1,6         | 0          | 0,5                  | 7,2          | 7,6          | 22,3          | 0,3         | 16               | 2012   |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ            | 200/6        | 0,3              | 0           | 14,2         | 58,5                          | 0          | 1           | 0          | 0                    | 14,9         | 6,3          | 8,6           | 0,8         | 310              | 2012   |
| БАТОН С МАСЛОМ, СЫРОМ            | 30/8/15      | 5,6              | 11,8        | 15,0         | 189,0                         | 0          | 0           | 0,1        | 0,2                  | 118,3        | 7,7          | 79,1          | 0,5         | 2                | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>419</b>   | <b>14,8</b>      | <b>23,3</b> | <b>36,7</b>  | <b>417,5</b>                  | <b>0</b>   | <b>3,1</b>  | <b>0,2</b> | <b>2,8</b>           | <b>262,5</b> | <b>37,1</b>  | <b>252,0</b>  | <b>2,6</b>  |                  |        |
| <b>II Завтрак</b>                |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| ЙОГУРТ                           | 100          | 2,7              | 2,4         | 4,4          | 54,8                          | 0          | 0,3         | 0          | 0                    | 102          | 11,2         | 76            | 0           | 420              | 2012   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>100</b>   | <b>2,7</b>       | <b>2,4</b>  | <b>4,4</b>   | <b>54,8</b>                   | <b>0</b>   | <b>0,3</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>102</b>   | <b>11,2</b>  | <b>76</b>     | <b>0</b>    |                  |        |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                  | 45           | 0,8              | 4,9         | 4,6          | 65,8                          | 0          | 2,5         | 0          | 2,2                  | 15,7         | 10,2         | 21,3          | 0,7         | 11               | 2008   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ         | 200/50       | 17,8             | 6,9         | 12,9         | 185,1                         | 0,3        | 6,6         | 0,2        | 0,2                  | 56,2         | 44,4         | 198,0         | 1,5         | 230              | 2008   |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С РИСОМ | 130          | 14,7             | 19,7        | 19,5         | 312,8                         | 0          | 0,6         | 0,1        | 2,0                  | 26,9         | 24,8         | 150,6         | 1,8         | 255              | 2008   |
| СОУС КРАСНЫЙ                     | 30           | 0,8              | 3,0         | 4,6          | 48,4                          | 0          | 0,9         | 0,1        | 1,3                  | 5,6          | 4,3          | 9,9           | 0,2         | 274              | 2008   |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА      | 180          | 0,5              | 0,2         | 18,6         | 87,8                          | 0          | 60          | 0,2        | 0                    | 16,4         | 4,1          | 2,3           | 0,5         | 301              | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0,1        | 0           | 0          | 1,1                  | 9            | 9,5          | 43,5          | 2           | 2008             | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0           | 0          | 0,4                  | 4,6          | 6,6          | 16,8          | 0,4         | 2008             | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>705</b>   | <b>39,4</b>      | <b>35,2</b> | <b>91,4</b>  | <b>849,3</b>                  | <b>0,4</b> | <b>70,6</b> | <b>0,6</b> | <b>7,2</b>           | <b>134,4</b> | <b>103,9</b> | <b>442,4</b>  | <b>7,1</b>  |                  |        |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| ПЕЧЕНЬЕ                          | 50           | 3,8              | 4,9         | 37,2         | 208,5                         | 0          | 0           | 0          | 0                    | 14,5         | 10           | 45            | 1,1         | 2008             | 2008   |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                 | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,1        | 1           | 0,1        | 0                    | 204          | 22,4         | 144           | 0,2         | 110              | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>250</b>   | <b>9,4</b>       | <b>9,8</b>  | <b>46,5</b>  | <b>313,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1</b>    | <b>0,1</b> | <b>0</b>             | <b>218,5</b> | <b>32,4</b>  | <b>189</b>    | <b>1,3</b>  |                  |        |
| <b>Ужин</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ     | 250          | 5,8              | 5,0         | 26,9         | 176,1                         | 0,1        | 0,6         | 0          | 0,6                  | 121,7        | 31,5         | 131,4         | 0,7         | 151              | 2008   |
| НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ               | 180          | 0,1              | 0           | 12,1         | 50,5                          | 0          | 0,9         | 0          | 0                    | 9,4          | 3,6          | 1,4           | 0,1         | 306              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 46                            | 0          | 0           | 0          | 0,4                  | 4,1          | 5,9          | 15,1          | 0,4         | 2008             | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>450</b>   | <b>7,4</b>       | <b>5,1</b>  | <b>48,7</b>  | <b>272,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,5</b>  | <b>0</b>   | <b>1,0</b>           | <b>135,2</b> | <b>41,0</b>  | <b>147,9</b>  | <b>1,2</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>73,7</b>      | <b>75,8</b> | <b>227,7</b> | <b>1907,5</b>                 | <b>0,6</b> | <b>76,5</b> | <b>0,9</b> | <b>11,0</b>          | <b>852,6</b> | <b>225,6</b> | <b>1107,3</b> | <b>12,2</b> |                  |        |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |            |             | Минеральные вещества |             |              |              | № рецептур    | Сборник рецептур |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г   | В1, мг     | С, мг       | А, мг                | Е, мг       | Са, мг       | Mg, мг       |               |                  | P, мг | Fe, мг |
|   |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |             |              |              |               |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |             |              |              |               |                  |       |        |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНО - ЯБЛОЧНЫЙ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ | 140/40       | 19,5             | 13,5        | 22,1                          | 298,0         | 0          | 1,4         | 0,1                  | 0,3         | 186,3        | 25,7         | 212,4         | 0,9              | 201   | 2012   |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 200          | 3,4              | 2,8         | 16,6                          | 105,9         | 0          | 0,5         | 0                    | 0           | 107,5        | 21,2         | 86,8          | 0,6              | 130   | 2008   |
| БАТОН С МАСЛОМ                                | 30/8         | 2,3              | 7,5         | 15,5                          | 138,4         | 0          | 0           | 0,1                  | 0,2         | 6,7          | 3,9          | 21,0          | 0,3              | 1     | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>418</b>   | <b>25,2</b>      | <b>23,8</b> | <b>54,2</b>                   | <b>542,3</b>  | <b>0</b>   | <b>1,9</b>  | <b>0,2</b>           | <b>0,5</b>  | <b>300,5</b> | <b>50,8</b>  | <b>320,2</b>  | <b>1,8</b>       |       |        |
| <b>II Завтрак</b>                             |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |             |              |              |               |                  |       |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 100          | 0,5              | 0,1         | 10,1                          | 43            | 0          | 2           | 0                    | 0           | 7            | 4            | 7             | 1,4              | 320   | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>                   | <b>43</b>     | <b>0</b>   | <b>2</b>    | <b>0</b>             | <b>0</b>    | <b>7</b>     | <b>4</b>     | <b>7</b>      | <b>1,4</b>       |       |        |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |             |              |              |               |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ                   | 50           | 0,8              | 2,9         | 3,4                           | 43,9          | 0          | 6,7         | 0,2                  | 1,4         | 20,9         | 9,2          | 16,0          | 0,5              | 12    | 2008   |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/13/5     | 6,5              | 6,2         | 15,2                          | 144,4         | 0,1        | 5,6         | 0,2                  | 0,5         | 52,5         | 29,2         | 104,9         | 1,7              | 175   | 2008   |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                             | 45/40        | 13,7             | 16,0        | 4,4                           | 216,0         | 0          | 1,3         | 0,2                  | 2,6         | 16,5         | 20,4         | 123,8         | 1,8              | 256   | 2008   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                   | 120          | 4,9              | 6,2         | 30,8                          | 198,3         | 0,1        | 0           | 0,1                  | 1,1         | 8,4          | 6,5          | 36,3          | 0,8              | 162   | 2008   |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                             | 180          | 0,5              | 0           | 16,5                          | 69,0          | 0          | 0,2         | 0,1                  | 0           | 22,7         | 11,3         | 13,1          | 0,3              | 302   | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102           | 0,1        | 0           | 0                    | 1,1         | 9            | 9,5          | 43,5          | 2                | 2008  |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 15           | 1,1              | 0,1         | 7,5                           | 35,5          | 0          | 0           | 0                    | 0,3         | 3,5          | 5            | 12,6          | 0,3              | 2008  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>768</b>   | <b>30,8</b>      | <b>31,8</b> | <b>99,0</b>                   | <b>809,1</b>  | <b>0,3</b> | <b>13,8</b> | <b>0,8</b>           | <b>7,0</b>  | <b>133,5</b> | <b>91,1</b>  | <b>350,2</b>  | <b>7,4</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |             |              |              |               |                  |       |        |
| "ВЫБОРГСКАЯ" СДОБА                            | 70           | 5,9              | 7,6         | 41,7                          | 258,7         | 0,1        | 0,1         | 0                    | 2,1         | 24,4         | 9,7          | 55,0          | 0,5              | 401   | 2008   |
| РЯЖЕНКА                                       | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,6                           | 97,2          | 0          | 0,5         | 0                    | 0           | 223,2        | 25,2         | 165,6         | 0,2              | 431   | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>250</b>   | <b>11,1</b>      | <b>12,1</b> | <b>49,3</b>                   | <b>355,9</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,6</b>  | <b>0</b>             | <b>2,1</b>  | <b>247,6</b> | <b>34,9</b>  | <b>220,6</b>  | <b>0,7</b>       |       |        |
| <b>Ужин</b>                                   |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |             |              |              |               |                  |       |        |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МОЛОКОМ                   | 230          | 4,7              | 3,5         | 28,0                          | 162,5         | 0,2        | 13,3        | 0                    | 0,2         | 69,8         | 39,7         | 125,4         | 1,7              | 270   | 2012   |
| НАПИТОК ИЗ ВИШНИ                              | 200          | 0,1              | 0           | 13,0                          | 52,9          | 0          | 0,8         | 0                    | 0           | 11,7         | 4,6          | 3,4           | 0,1              | 307   | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1         | 10                            | 47,4          | 0          | 0           | 0                    | 0,4         | 4,6          | 6,6          | 16,8          | 0,4              |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>450</b>   | <b>6,3</b>       | <b>3,6</b>  | <b>51,0</b>                   | <b>262,8</b>  | <b>0,2</b> | <b>14,1</b> | <b>0</b>             | <b>0,6</b>  | <b>86,1</b>  | <b>50,9</b>  | <b>145,6</b>  | <b>2,2</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>73,9</b>      | <b>71,4</b> | <b>263,6</b>                  | <b>2013,1</b> | <b>0,6</b> | <b>32,4</b> | <b>1,0</b>           | <b>10,2</b> | <b>774,7</b> | <b>231,7</b> | <b>1043,6</b> | <b>13,5</b>      |       |        |



## 4 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, мг      | Е, мг                | Са, мг       | Mg, мг        | P, мг       |             |                  | Fe, мг |
|   |              |                  |             |                               |             |             |            |            |                      |              |               |             |             |                  |        |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |                               |             |             |            |            |                      |              |               |             |             |                  |        |
| КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗАЯ                               | 220          | 5,5              | 4,6         | 24,7                          | 0,1         | 0,6         | 0          | 0          | 134,4                | 24,4         | 155,9         | 0,6         | 152         | 2008             |        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                | 200          | 2,7              | 2           | 16,9                          | 0           | 0,4         | 0          | 0          | 93,7                 | 14,0         | 69,1          | 0,3         | 131         | 2012             |        |
| БАТОН С МАСЛОМ, СЫРОМ                                     | 30/8/15      | 5,6              | 11,8        | 15,0                          | 0           | 0           | 0,1        | 0,2        | 118,3                | 7,7          | 79,1          | 0,5         | 2           | 2008             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>473</b>   | <b>13,8</b>      | <b>18,4</b> | <b>56,6</b>                   | <b>0,1</b>  | <b>1,0</b>  | <b>0,1</b> | <b>0,2</b> | <b>346,4</b>         | <b>46,1</b>  | <b>304,1</b>  | <b>1,4</b>  |             |                  |        |
| <b>II Завтрак</b>   |              |                  |             |                               |             |             |            |            |                      |              |               |             |             |                  |        |
| ЙОГУРТ  | 100          | 2,7              | 2,4         | 4,4                           | 0           | 0,3         | 0          | 0          | 102                  | 11,2         | 76            | 0           | 420         | 2012             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>100</b>   | <b>2,7</b>       | <b>2,4</b>  | <b>4,4</b>                    | <b>0</b>    | <b>0,3</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>   | <b>102</b>           | <b>11,2</b>  | <b>76</b>     | <b>0</b>    |             |                  |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |             |             |            |            |                      |              |               |             |             |                  |        |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 30           | 0,5              | 0,1         | 1                             | 0           | 3           | 0          | 0          | 13,8                 | 8,4          | 14,4          | 0,4         | 10          | 2008             |        |
| СУП С ГОРОШКОМ ЗЕЛЕНЫМ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/13/7     | 6,2              | 6,4         | 10,9                          | 0,1         | 5,2         | 0,2        | 0,4        | 50,4                 | 26,2         | 88,7          | 1,5         | 177         | 2008             |        |
| БИТОЧЕК ИЗ РЫБЫ   | 90           | 22,1             | 9,7         | 10,5                          | 0,2         | 1,0         | 0          | 1,4        | 40,9                 | 37,1         | 221,2         | 1,2         | 231         | 2008             |        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 120          | 2,7              | 4,9         | 18,8                          | 0,1         | 9,1         | 0          | 0,2        | 31,0                 | 25,4         | 73,7          | 1           | 273         | 2012             |        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                               | 180          | 0                | 0           | 11,6                          | 0           | 0           | 0          | 0          | 8,3                  | 1,8          | 0             | 0           | 300         | 2008             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 0,1         | 0           | 0          | 1,1        | 9                    | 9,5          | 43,5          | 2           | 2008        | 2008             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 10                            | 0           | 0           | 0          | 0,4        | 4,6                  | 6,6          | 16,8          | 0,4         | 2008        | 2008             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>760</b>   | <b>36,3</b>      | <b>21,6</b> | <b>84,0</b>                   | <b>0,5</b>  | <b>18,3</b> | <b>0,2</b> | <b>3,5</b> | <b>158,0</b>         | <b>115,0</b> | <b>458,3</b>  | <b>6,5</b>  |             |                  |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |                               |             |             |            |            |                      |              |               |             |             |                  |        |
| БАТОН   | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7                          | 0,1         | 0           | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5          | 0,5         | 2008        | 2008             |        |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3                           | 0,1         | 1           | 0,1        | 0          | 204                  | 22,4         | 144           | 0,2         | 110         | 2008             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>250</b>   | <b>9,4</b>       | <b>6,4</b>  | <b>35,0</b>                   | <b>0,2</b>  | <b>1</b>    | <b>0,1</b> | <b>0</b>   | <b>213,5</b>         | <b>28,9</b>  | <b>176,5</b>  | <b>0,7</b>  |             |                  |        |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |                               |             |             |            |            |                      |              |               |             |             |                  |        |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ТОМАТОМ                                 | 230          | 4,5              | 7,8         | 15,9                          | 0,1         | 34,4        | 0,6        | 3,0        | 98,4                 | 41,2         | 84,5          | 2,3         | 271         | 2008             |        |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ                               | 200          | 0,1              | 0,1         | 12,7                          | 0           | 11,6        | 0          | 0,1        | 12,2                 | 5,7          | 4,3           | 0,2         | 305         | 2008             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 10                            | 0           | 0           | 0          | 0,4        | 4,6                  | 6,6          | 16,8          | 0,4         | 2008        | 2008             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>450</b>   | <b>6,1</b>       | <b>8,0</b>  | <b>38,6</b>                   | <b>0,1</b>  | <b>46,0</b> | <b>0,6</b> | <b>3,5</b> | <b>115,2</b>         | <b>53,5</b>  | <b>105,6</b>  | <b>2,9</b>  |             |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                                     |              | <b>68,3</b>      | <b>56,8</b> | <b>218,6</b>                  | <b>0,9</b>  | <b>66,6</b> | <b>1,0</b> | <b>7,2</b> | <b>935,1</b>         | <b>254,7</b> | <b>1120,5</b> | <b>11,5</b> |             |                  |        |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |            |             | Минеральные вещества |            |              | № рецептур   | Сборник рецептур |             |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------|-------------|----------------------|------------|--------------|--------------|------------------|-------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г   | В1, мг     | С, мг       | А, мг                | Е, мг      | Са, мг       |              |                  | Мg, мг      | Р, мг | Fe, мг |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |            |              |              |                  |             |       |        |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МУЧНОЙ КРОШКОЙ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ | 130/40       | 21,6             | 16,1        | 36,4                          | 387,3         | 0,1        | 0,3         | 0,1                  | 0,9        | 176,2        | 25,9         | 221,3            | 0,6         | 200   | 2008   |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ                                 | 200/6        | 0,3              | 0           | 14,2                          | 58,5          | 0          | 1           | 0                    | 0          | 14,9         | 6,3          | 8,6              | 0,8         | 310   | 2012   |
| БАТОН С МАСЛОМ  | 30/8         | 2,3              | 7,5         | 15,5                          | 138,4         | 0          | 0           | 0,1                  | 0,2        | 6,7          | 3,9          | 21,0             | 0,3         | 1     | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>414</b>   | <b>24,2</b>      | <b>23,6</b> | <b>66,1</b>                   | <b>584,2</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,3</b>  | <b>0,2</b>           | <b>1,1</b> | <b>197,8</b> | <b>36,1</b>  | <b>250,9</b>     | <b>1,7</b>  |       |        |
| <b>II Завтрак</b>                                     |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |            |              |              |                  |             |       |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ   | 100          | 0,5              | 0,1         | 10,1                          | 43            | 0          | 2           | 0                    | 0          | 7            | 4            | 7                | 1,4         | 320   | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>                   | <b>43</b>     | <b>0</b>   | <b>2</b>    | <b>0</b>             | <b>0</b>   | <b>7</b>     | <b>4</b>     | <b>7</b>         | <b>1,4</b>  |       |        |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |            |              |              |                  |             |       |        |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                      | 45           | 0,5              | 2,9         | 4,6                           | 47,6          | 0          | 0,8         | 0,8                  | 1,6        | 18,4         | 13,7         | 19,9             | 0,4         | 13    | 2012   |
| БОРЩ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ               | 250/13/7     | 6,5              | 6,3         | 12,7                          | 137,8         | 0          | 11,4        | 0,2                  | 0,3        | 73,3         | 33,4         | 96,3             | 2,2         | 176   | 2008   |
| СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ                                  | 150          | 19,4             | 24,9        | 12,5                          | 354,0         | 0          | 1,6         | 0,2                  | 2,3        | 116,8        | 30,5         | 246,4            | 2,2         | 251   | 2012   |
| КИСЕЛЬ  | 180          | 0                | 0           | 21,2                          | 85,1          | 0          | 0           | 0                    | 0          | 10,2         | 1,9          | 2,7              | 0           | 303   | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102           | 0,1        | 0           | 0                    | 1,1        | 9            | 9,5          | 43,5             | 2           | 2008  | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 10                            | 47,4          | 0          | 0           | 0                    | 0,4        | 4,6          | 6,6          | 16,8             | 0,4         | 2008  | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>715</b>   | <b>31,2</b>      | <b>34,6</b> | <b>82,2</b>                   | <b>773,9</b>  | <b>0,1</b> | <b>13,8</b> | <b>1,2</b>           | <b>5,7</b> | <b>232,3</b> | <b>95,6</b>  | <b>425,6</b>     | <b>7,2</b>  |       |        |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |            |              |              |                  |             |       |        |
| ВАФЛИ   | 50           | 1,4              | 1,7         | 38,7                          | 177           | 0          | 0           | 0                    | 0          | 8            | 5            | 18               | 0,8         | 2008  | 2008   |
| БИФИДОК   | 200          | 6,6              | 4,9         | 10,7                          | 118,3         | 0,3        | 0,6         | 0,1                  | 0          | 183,6        | 25,6         | 152              | 0,2         | 432   | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>250</b>   | <b>8,0</b>       | <b>6,6</b>  | <b>49,4</b>                   | <b>295,3</b>  | <b>0,3</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,1</b>           | <b>0</b>   | <b>197,6</b> | <b>30,6</b>  | <b>170</b>       | <b>1,0</b>  |       |        |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |             |                               |               |            |             |                      |            |              |              |                  |             |       |        |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ                        | 250          | 5,8              | 4,6         | 25,3                          | 166,7         | 0,1        | 0,6         | 0                    | 0          | 125,1        | 26,5         | 137,6            | 1,1         | 153   | 2008   |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                                    | 200          | 0,1              | 0           | 12,1                          | 50,5          | 0          | 0,9         | 0                    | 0          | 10,2         | 3,8          | 1,4              | 0,1         | 306   | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7                           | 46            | 0          | 0           | 0                    | 0,4        | 4,1          | 5,9          | 15,1             | 0,4         | 2008  | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>470</b>   | <b>7,4</b>       | <b>4,7</b>  | <b>47,1</b>                   | <b>263,2</b>  | <b>0,1</b> | <b>1,5</b>  | <b>0</b>             | <b>0,4</b> | <b>139,4</b> | <b>36,2</b>  | <b>154,1</b>     | <b>1,6</b>  |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>71,3</b>      | <b>69,6</b> | <b>254,9</b>                  | <b>1959,6</b> | <b>0,6</b> | <b>19,2</b> | <b>1,5</b>           | <b>7,2</b> | <b>768,1</b> | <b>202,5</b> | <b>1007,6</b>    | <b>12,9</b> |       |        |



6 День

| Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |              |            | Минеральные вещества |              |              |              | № рецептуры | Сборник рецептур |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|--------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------|
|   |              | Жиры, г          |             | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг        | А, мг      | Е, мг                | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг        |             |                  | Fe, мг |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     |              |                               |            |              |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                  |             |              |                               |            |              |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                     | 120          | 4,9              | 4,6         | 30,7         | 183,8                         | 0,1        | 0            | 0          | 1,0                  | 8,2          | 6,5          | 36,1         | 0,8         | 162              | 2008   |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ                | 40           | 0,8              | 3,6         | 3,1          | 47,6                          | 0          | 2,8          | 0,1        | 0                    | 16,4         | 6            | 14,8         | 0,3         | 14               | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                      | 200          | 2,7              | 2           | 16,9         | 97,2                          | 0          | 0,4          | 0          | 0                    | 93,7         | 14,0         | 69,1         | 0,3         | 131              | 2012   |
| БАТОН С МАСЛОМ                                  | 30/8         | 2,3              | 7,5         | 15,5         | 138,4                         | 0          | 0            | 0,1        | 0,2                  | 6,7          | 3,9          | 21,0         | 0,3         | 1                | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>398</b>   | <b>10,7</b>      | <b>17,7</b> | <b>66,2</b>  | <b>467,0</b>                  | <b>0,1</b> | <b>3,2</b>   | <b>0,2</b> | <b>1,2</b>           | <b>125,0</b> | <b>30,4</b>  | <b>141,0</b> | <b>1,7</b>  |                  |        |
| <b>II Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |            |              |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 100          | 0,5              | 0,1         | 10,1         | 43                            | 0          | 2            | 0          | 0                    | 7            | 4            | 7            | 1,4         | 320              | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43</b>                     | <b>0</b>   | <b>2</b>     | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>7</b>     | <b>4</b>     | <b>7</b>     | <b>1,4</b>  |                  |        |
| <b>Обед</b>                                     |              |                  |             |              |                               |            |              |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                                | 45           | 0,5              | 2,9         | 4,6          | 47,6                          | 0          | 0,8          | 0,8        | 1,6                  | 18,4         | 13,7         | 19,9         | 0,4         | 13               | 2012   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/11/7     | 5,8              | 6,9         | 13,1         | 139,8                         | 0,1        | 6,5          | 0,2        | 0,2                  | 50,4         | 26,8         | 88,7         | 1,3         | 170              | 2008   |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                   | 145/40       | 14,7             | 26,2        | 32,0         | 423,6                         | 0          | 2,4          | 0,5        | 4,5                  | 25,7         | 38,1         | 170,4        | 1,8         | 252              | 2008   |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                     | 180          | 0,5              | 0,2         | 18,6         | 87,8                          | 0          | 60           | 0,2        | 0                    | 16,4         | 4,1          | 2,3          | 0,5         | 301              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0            | 0          | 0,4                  | 4,6          | 6,6          | 16,8         | 0,4         | 2008             | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0,1        | 0            | 0          | 1,1                  | 9            | 9,5          | 43,5         | 2           | 2008             | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>748</b>   | <b>26,3</b>      | <b>36,7</b> | <b>99,5</b>  | <b>848,2</b>                  | <b>0,2</b> | <b>69,7</b>  | <b>1,7</b> | <b>7,8</b>           | <b>124,5</b> | <b>98,8</b>  | <b>341,6</b> | <b>6,4</b>  |                  |        |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                  |             |              |                               |            |              |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ                     | 70           | 5,7              | 7,9         | 39,6         | 251,1                         | 0,1        | 0,1          | 0          | 2,9                  | 23,8         | 9,4          | 53,2         | 0,5         | 402              | 2008   |
| КЕФИР   | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,2          | 95,4                          | 0,1        | 1,3          | 0          | 0,1                  | 216          | 25,2         | 171          | 0,2         | 430              | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>250</b>   | <b>10,9</b>      | <b>12,4</b> | <b>46,8</b>  | <b>346,5</b>                  | <b>0,2</b> | <b>1,4</b>   | <b>0</b>   | <b>3,0</b>           | <b>239,8</b> | <b>34,6</b>  | <b>224,2</b> | <b>0,7</b>  |                  |        |
| <b>Ужин</b>                                     |              |                  |             |              |                               |            |              |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ТОМАТОМ И СОСИСКАМИ           | 215/35       | 9,5              | 18,4        | 15,3         | 266,5                         | 0,1        | 31,5         | 0,6        | 2,6                  | 107,1        | 47,8         | 151,2        | 2,9         | 261              | 2008   |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ                     | 200          | 0,1              | 0,1         | 12,7         | 52,7                          | 0          | 11,6         | 0          | 0,1                  | 12,2         | 5,7          | 4,3          | 0,2         | 305              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0            | 0          | 0,4                  | 4,6          | 6,6          | 16,8         | 0,4         | 2008             | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                     | <b>470</b>   | <b>11,1</b>      | <b>18,6</b> | <b>38,0</b>  | <b>366,6</b>                  | <b>0,1</b> | <b>43,1</b>  | <b>0,6</b> | <b>3,1</b>           | <b>123,9</b> | <b>60,1</b>  | <b>172,3</b> | <b>3,5</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                           |              | <b>59,5</b>      | <b>85,5</b> | <b>260,6</b> | <b>2071,3</b>                 | <b>0,6</b> | <b>119,4</b> | <b>2,5</b> | <b>15,1</b>          | <b>620,2</b> | <b>227,9</b> | <b>886,1</b> | <b>13,7</b> |                  |        |

## 7 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, мг      | Е, мг                | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг         |             |                  | Fe, мг |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 120          | 7,7              | 11,4        | 5,0          | 154,5                         | 0          | 0,5         | 0,1        | 2,1                  | 122,1        | 15,5         | 142,0         | 1,0         | 115              | 2008   |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ         | 40           | 1,2              | 0,1         | 2,5          | 15,6                          | 0          | 1,6         | 0          | 0,5                  | 7,3          | 7,7          | 22,5          | 0,3         | 15               | 2012   |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ             | 200/6        | 0,3              | 0           | 14,2         | 58,5                          | 0          | 1           | 0          | 0                    | 14,8         | 6,3          | 8,6           | 0,8         | 310              | 2012   |
| БАТОН С МАСЛОМ, СЫРОМ             | 30/8/15      | 5,6              | 11,8        | 15,0         | 189,0                         | 0          | 0           | 0,1        | 0,2                  | 118,3        | 7,7          | 79,1          | 0,5         | 2                | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>419</b>   | <b>14,8</b>      | <b>23,3</b> | <b>36,7</b>  | <b>417,6</b>                  | <b>0</b>   | <b>3,1</b>  | <b>0,2</b> | <b>2,8</b>           | <b>262,5</b> | <b>37,2</b>  | <b>252,2</b>  | <b>2,6</b>  |                  |        |
| <b>II Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| ЙОГУРТ                            | 100          | 2,7              | 2,4         | 4,4          | 54,8                          | 0          | 0,3         | 0          | 0                    | 102          | 11,2         | 76            | 0           | 420              | 2012   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>100</b>   | <b>2,7</b>       | <b>2,4</b>  | <b>4,4</b>   | <b>54,8</b>                   | <b>0</b>   | <b>0,3</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>102</b>   | <b>11,2</b>  | <b>76</b>     | <b>0</b>    |                  |        |
| <b>Обед</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                   | 30           | 0,5              | 0,1         | 1            | 7,8                           | 0          | 3           | 0          | 0                    | 13,8         | 8,4          | 14,4          | 0,4         | 10               | 2008   |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ          | 200/50       | 17,8             | 6,9         | 12,9         | 185,1                         | 0,3        | 6,6         | 0,2        | 0,2                  | 56,2         | 44,4         | 198,0         | 1,5         | 230              | 2008   |
| КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ               | 80           | 14,5             | 13,9        | 11,5         | 228,7                         | 0          | 0,6         | 0          | 1,8                  | 28,4         | 22,6         | 144,2         | 2,1         | 257              | 2008   |
| ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ                    | 120          | 13,1             | 6,5         | 27,5         | 221,0                         | 0,4        | 0           | 0,1        | 5,5                  | 51,2         | 47,3         | 120,4         | 3,7         | 161              | 2008   |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 180          | 0                | 0           | 11,6         | 46,5                          | 0          | 0           | 0          | 0                    | 8,3          | 1,8          | 0             | 0           | 300              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0           | 0          | 0,4                  | 4,6          | 6,6          | 16,8          | 0,4         | 2008             | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0,1        | 0           | 0          | 1,1                  | 9            | 9,5          | 43,5          | 2           | 2008             | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>730</b>   | <b>50,7</b>      | <b>27,9</b> | <b>95,7</b>  | <b>838,5</b>                  | <b>0,8</b> | <b>10,2</b> | <b>0,3</b> | <b>9,0</b>           | <b>171,5</b> | <b>140,6</b> | <b>537,3</b>  | <b>10,1</b> |                  |        |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| ПЕЧЕНЬЕ                           | 50           | 3,8              | 4,9         | 37,2         | 208,5                         | 0          | 0           | 0          | 0                    | 14,5         | 10           | 45            | 1,1         | 2008             | 2008   |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                  | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3          | 104,8                         | 0,1        | 1           | 0,1        | 0                    | 204          | 22,4         | 144           | 0,2         | 110              | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>250</b>   | <b>9,4</b>       | <b>9,8</b>  | <b>46,5</b>  | <b>313,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1</b>    | <b>0,1</b> | <b>0</b>             | <b>218,5</b> | <b>32,4</b>  | <b>189</b>    | <b>1,3</b>  |                  |        |
| <b>Ужин</b>                       |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |               |             |                  |        |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250          | 6,1              | 5,9         | 25,0         | 177,0                         | 0,1        | 0,6         | 0          | 0,8                  | 127,4        | 42,1         | 153,3         | 1,0         | 150              | 2012   |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                | 180          | 0,1              | 0           | 12,1         | 50,5                          | 0          | 0,9         | 0          | 0                    | 9,4          | 3,6          | 1,4           | 0,1         | 306              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0           | 0          | 0,4                  | 4,6          | 6,6          | 16,8          | 0,4         | 2008             | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>450</b>   | <b>7,7</b>       | <b>6,0</b>  | <b>47,1</b>  | <b>274,9</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,5</b>  | <b>0</b>   | <b>1,2</b>           | <b>141,4</b> | <b>52,3</b>  | <b>171,5</b>  | <b>1,5</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>85,3</b>      | <b>69,4</b> | <b>230,4</b> | <b>1899,1</b>                 | <b>1,0</b> | <b>16,1</b> | <b>0,6</b> | <b>13,0</b>          | <b>895,9</b> | <b>273,7</b> | <b>1226,0</b> | <b>15,5</b> |                  |        |



## 8 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, мг      | Е, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      |             |                  |
|   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |               |             |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |               |             |             |                  |
| ТВОРОЖНО-ГРУШЕВЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ   | 135/40       | 21,6             | 14,9        | 25,8         | 332,8                         | 0          | 0,8         | 0,1        | 0,6         | 202,5                | 29,2         | 241,4         | 1,2         | 202         | 2012             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                               | 200          | 3,4              | 2,8         | 16,6         | 105,9                         | 0          | 0,5         | 0          | 0           | 107,5                | 21,2         | 86,8          | 0,6         | 130         | 2008             |
| БАТОН С МАСЛОМ                                | 30/8         | 2,3              | 7,5         | 15,5         | 138,4                         | 0          | 0           | 0,1        | 0,2         | 6,7                  | 3,9          | 21,0          | 0,3         | 1           | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>413</b>   | <b>27,3</b>      | <b>25,2</b> | <b>57,9</b>  | <b>577,1</b>                  | <b>0</b>   | <b>1,3</b>  | <b>0,2</b> | <b>0,8</b>  | <b>316,7</b>         | <b>54,3</b>  | <b>349,2</b>  | <b>2,1</b>  |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>                             |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |               |             |             |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 100          | 0,5              | 0,1         | 10,1         | 43                            | 0          | 2           | 0          | 0           | 7                    | 4            | 7             | 1,4         | 320         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43</b>                     | <b>0</b>   | <b>2</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>7</b>             | <b>4</b>     | <b>7</b>      | <b>1,4</b>  |             |                  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |               |             |             |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                 | 50           | 0,8              | 2,9         | 3,4          | 43,9                          | 0          | 6,7         | 0,2        | 1,4         | 20,9                 | 9,2          | 16,0          | 0,5         | 12          | 2008             |
| СВЕКОЛЬНИК НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/13/5     | 6,6              | 6,2         | 15,5         | 144,8                         | 0,1        | 7,7         | 0,2        | 0,4         | 65,0                 | 35,9         | 102,7         | 2,2         | 178         | 2008             |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                | 40/40        | 13,7             | 15,2        | 4,3          | 210,3                         | 0          | 0,3         | 0          | 1,7         | 14,9                 | 15,2         | 119,0         | 1,7         | 258         | 2012             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ИЗ КРУПЫ                     | 110          | 6                | 7,2         | 27,6         | 198,7                         | 0,2        | 0           | 0,1        | 3,5         | 13,7                 | 90,0         | 133,8         | 3,2         | 160         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ                             | 180          | 0,5              | 0           | 16,5         | 69,0                          | 0          | 0,2         | 0,1        | 0           | 22,7                 | 11,3         | 13,1          | 0,3         | 302         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0           | 0          | 0,4         | 4,6                  | 6,6          | 16,8          | 0,4         | 2008        | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0,1        | 0           | 0          | 1,1         | 9                    | 9,5          | 43,5          | 2           | 2008        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>758</b>   | <b>32,4</b>      | <b>32,0</b> | <b>98,5</b>  | <b>816,1</b>                  | <b>0,4</b> | <b>14,9</b> | <b>0,6</b> | <b>8,5</b>  | <b>150,8</b>         | <b>177,7</b> | <b>444,9</b>  | <b>10,3</b> |             |                  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |               |             |             |                  |
| ПЛЮШКА С САХАРОМ                              | 70           | 5,7              | 7,9         | 39,6         | 251,1                         | 0,1        | 0,1         | 0          | 2,9         | 23,8                 | 9,4          | 53,2          | 0,5         | 403         | 2008             |
| РЯЖЕНКА                                       | 180          | 5,2              | 4,5         | 7,6          | 97,2                          | 0          | 0,5         | 0          | 0           | 223,2                | 25,2         | 165,6         | 0,2         | 431         | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>250</b>   | <b>10,9</b>      | <b>12,4</b> | <b>47,2</b>  | <b>348,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>0,6</b>  | <b>0</b>   | <b>2,9</b>  | <b>247,0</b>         | <b>34,6</b>  | <b>218,8</b>  | <b>0,7</b>  |             |                  |
| <b>Ужин</b>                                   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |             |                      |              |               |             |             |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ               | 230          | 6,0              | 4,7         | 27,8         | 177,9                         | 0,1        | 0,6         | 0          | 0           | 137,6                | 26,5         | 171,2         | 0,6         | 154         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ВИШНИ                              | 200          | 0,1              | 0           | 13,0         | 52,9                          | 0          | 0,8         | 0          | 0           | 11,7                 | 4,6          | 3,4           | 0,1         | 307         | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0           | 0          | 0,4         | 4,6                  | 6,6          | 16,8          | 0,4         | 2008        | 2008             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>450</b>   | <b>7,6</b>       | <b>4,8</b>  | <b>50,8</b>  | <b>278,2</b>                  | <b>0,1</b> | <b>1,4</b>  | <b>0</b>   | <b>0,4</b>  | <b>153,9</b>         | <b>37,7</b>  | <b>191,4</b>  | <b>1,1</b>  |             |                  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>78,7</b>      | <b>74,5</b> | <b>264,5</b> | <b>2062,7</b>                 | <b>0,6</b> | <b>20,2</b> | <b>0,8</b> | <b>12,6</b> | <b>875,4</b>         | <b>308,3</b> | <b>1211,3</b> | <b>15,6</b> |             |                  |

9 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |            |              | Минеральные вещества |              |              |              | № рецептур    | Сборник рецептур |       |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|-------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г   | В1, мг     | С, мг        | А, мг                | Е, мг        | Са, мг       | Mg, мг       |               |                  | P, мг | Fe, мг |
|                                       |              |                  |             |                               |               |            |              |                      |              |              |              |               |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |             |                               |               |            |              |                      |              |              |              |               |                  |       |        |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ                    | 200          | 5,1              | 4,5         | 22,7                          | 0             | 0,6        | 0            | 0,5                  | 119,8        | 16,3         | 94,8         | 0,3           | 155              | 2008  |        |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ            | 200          | 2,7              | 2           | 16,9                          | 0             | 0,4        | 0            | 0                    | 93,7         | 14,0         | 69,1         | 0,3           | 131              | 2012  |        |
| БАТОН С МАСЛОМ, СЫРОМ                 | 30/8/15      | 5,6              | 11,8        | 15,0                          | 0             | 0          | 0,1          | 0,2                  | 118,3        | 7,7          | 79,1         | 0,5           | 2                | 2008  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>453</b>   | <b>13,4</b>      | <b>18,3</b> | <b>54,6</b>                   | <b>0</b>      | <b>1,0</b> | <b>0,1</b>   | <b>0,7</b>           | <b>331,8</b> | <b>38,0</b>  | <b>243,0</b> | <b>1,1</b>    |                  |       |        |
| <b>II Завтрак</b>                     |              |                  |             |                               |               |            |              |                      |              |              |              |               |                  |       |        |
| ЙОГУРТ                                | 100          | 2,7              | 2,4         | 4,4                           | 0             | 0,3        | 0            | 0                    | 102          | 11,2         | 76           | 0             | 420              | 2012  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>100</b>   | <b>2,7</b>       | <b>2,4</b>  | <b>4,4</b>                    | <b>0</b>      | <b>0,3</b> | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>102</b>   | <b>11,2</b>  | <b>76</b>    | <b>0</b>      |                  |       |        |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |             |                               |               |            |              |                      |              |              |              |               |                  |       |        |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                       | 45           | 0,8              | 4,9         | 4,6                           | 0             | 2,5        | 0            | 2,2                  | 15,7         | 10,2         | 21,3         | 0,7           | 11               | 2008  |        |
| ЩИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/13/7     | 6,4              | 6,4         | 11,4                          | 132,3         | 0,1        | 12,2         | 0,2                  | 0,3          | 65,0         | 29,7         | 90,3          | 1,8              | 179   | 2008   |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                         | 130          | 21,9             | 10,7        | 4,5                           | 202,8         | 0,1        | 1,3          | 0,1                  | 2,9          | 115,0        | 40,2         | 306,9         | 1,5              | 232   | 2012   |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА           | 180          | 0,5              | 0,2         | 18,6                          | 87,8          | 0          | 60           | 0,2                  | 0            | 16,4         | 4,1          | 2,3           | 0,5              | 301   | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20           | 1,5              | 0,1         | 10                            | 47,4          | 0          | 0            | 0,4                  | 4,6          | 6,6          | 16,8         | 0,4           |                  | 2008  |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2                          | 102           | 0,1        | 0            | 1,1                  | 9            | 9,5          | 43,5         | 2             |                  | 2008  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>695</b>   | <b>34,4</b>      | <b>22,7</b> | <b>70,3</b>                   | <b>638,1</b>  | <b>0,3</b> | <b>76,0</b>  | <b>0,5</b>           | <b>6,9</b>   | <b>225,7</b> | <b>100,3</b> | <b>481,1</b>  | <b>6,9</b>       |       |        |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |             |                               |               |            |              |                      |              |              |              |               |                  |       |        |
| СУШКИ                                 | 50           | 5,5              | 0,7         | 34,4                          | 165,5         | 0,1        | 0            | 0                    | 15           | 23           | 60,5         | 1,5           |                  | 2008  |        |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                      | 200          | 5,6              | 4,9         | 9,3                           | 104,8         | 0,1        | 1            | 0,1                  | 0            | 204          | 22,4         | 144           | 0,2              | 110   | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>250</b>   | <b>11,1</b>      | <b>5,6</b>  | <b>43,7</b>                   | <b>270,3</b>  | <b>0,2</b> | <b>1</b>     | <b>0,1</b>           | <b>0</b>     | <b>219</b>   | <b>45,4</b>  | <b>204,5</b>  | <b>1,7</b>       |       |        |
| <b>Ужин</b>                           |              |                  |             |                               |               |            |              |                      |              |              |              |               |                  |       |        |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ          | 200          | 3,4              | 2,2         | 26,8                          | 141,5         | 0,2        | 13,3         | 0,3                  | 0,3          | 27,2         | 39,7         | 97,1          | 1,8              | 132   | 2008   |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ           | 200          | 0,1              | 0,1         | 12,7                          | 52,7          | 0          | 11,6         | 0                    | 0,1          | 12,2         | 5,7          | 4,3           | 0,2              | 305   | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 20           | 1,5              | 0,1         | 10                            | 47,4          | 0          | 0            | 0                    | 0,4          | 4,6          | 6,6          | 16,8          | 0,4              |       | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>420</b>   | <b>5,0</b>       | <b>2,4</b>  | <b>49,5</b>                   | <b>241,6</b>  | <b>0,2</b> | <b>24,9</b>  | <b>0,3</b>           | <b>0,8</b>   | <b>44,0</b>  | <b>52,0</b>  | <b>118,2</b>  | <b>2,4</b>       |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                 |              | <b>66,6</b>      | <b>51,4</b> | <b>222,5</b>                  | <b>1642,5</b> | <b>0,7</b> | <b>103,2</b> | <b>1,0</b>           | <b>8,4</b>   | <b>922,5</b> | <b>246,9</b> | <b>1122,8</b> | <b>12,1</b>      |       |        |



| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            | Минеральные вещества |              |              |              | № рецептур  | Сборник рецептур |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг                | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг        |             |                  | Fe, мг |
|  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| ТВОРОЖНО - МОРКОВНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ                | 140/40       | 20,2             | 13,6        | 23,0         | 305,5                         | 0          | 0,9         | 0,6        | 0,3                  | 203,8        | 33,2         | 230,0        | 0,6         | 203              | 2012   |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ  | 200/6        | 0,3              | 0           | 14,2         | 58,5                          | 0          | 1           | 0          | 0                    | 14,8         | 6,3          | 8,6          | 0,8         | 310              | 2012   |
| БАТОН С МАСЛОМ   | 30/8         | 2,3              | 7,5         | 15,5         | 138,4                         | 0          | 0           | 0,1        | 0,2                  | 6,7          | 3,9          | 21,0         | 0,3         | 1                | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>424</b>   | <b>22,8</b>      | <b>21,1</b> | <b>52,7</b>  | <b>502,4</b>                  | <b>0</b>   | <b>1,9</b>  | <b>0,7</b> | <b>0,5</b>           | <b>225,3</b> | <b>43,4</b>  | <b>259,6</b> | <b>1,7</b>  |                  |        |
| <b>II Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ  | 100          | 0,5              | 0,1         | 10,1         | 43                            | 0          | 2           | 0          | 0                    | 7            | 4            | 7            | 1,4         | 320              | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b>  | <b>43</b>                     | <b>0</b>   | <b>2</b>    | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>7</b>     | <b>4</b>     | <b>7</b>     | <b>1,4</b>  |                  |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ  | 30           | 0,5              | 0,1         | 1            | 7,8                           | 0          | 3           | 0          | 0                    | 13,8         | 8,4          | 14,4         | 0,4         | 10               | 2008   |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСОКОСТНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250/13/5     | 6,8              | 6,2         | 17,7         | 155,8                         | 0,1        | 5,2         | 0,2        | 0,5                  | 45,1         | 25,0         | 90,1         | 1,6         | 180              | 2008   |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ  | 160/40       | 16,0             | 19,7        | 12,8         | 293,2                         | 0          | 30,4        | 0,2        | 2,9                  | 85,1         | 43,3         | 165,6        | 3,1         | 259              | 2008   |
| КИСЕЛЬ   | 180          | 0                | 0           | 21,2         | 85,1                          | 0          | 0           | 0          | 0                    | 10,2         | 1,9          | 2,7          | 0           | 303              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0           | 0          | 0,4                  | 4,6          | 6,6          | 16,8         | 0,4         | 2008             | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 50           | 3,3              | 0,4         | 21,2         | 102                           | 0,1        | 0           | 0          | 1,1                  | 9            | 9,5          | 43,5         | 2           | 2008             | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>748</b>   | <b>28,1</b>      | <b>26,5</b> | <b>83,9</b>  | <b>691,3</b>                  | <b>0,2</b> | <b>38,6</b> | <b>0,4</b> | <b>4,9</b>           | <b>167,8</b> | <b>94,7</b>  | <b>333,1</b> | <b>7,5</b>  |                  |        |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| ПРЯНИКИ  | 50           | 3                | 2,4         | 37,5         | 183                           | 0          | 0           | 0          | 0                    | 5,5          | 4,5          | 25           | 0,4         | 2008             | 2008   |
| БИФДОК   | 200          | 6,6              | 4,9         | 10,7         | 118,3                         | 0,3        | 0,6         | 0,1        | 0                    | 183,6        | 25,6         | 152          | 0,2         | 432              | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>250</b>   | <b>9,6</b>       | <b>7,3</b>  | <b>48,2</b>  | <b>301,3</b>                  | <b>0,3</b> | <b>0,6</b>  | <b>0,1</b> | <b>0</b>             | <b>189,1</b> | <b>30,1</b>  | <b>177</b>   | <b>0,6</b>  |                  |        |
| <b>Ужин</b>  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ                                   | 250          | 4,7              | 4,5         | 26,8         | 167,6                         | 0          | 0,6         | 0          | 0,1                  | 117,5        | 24,2         | 112,9        | 0,3         | 156              | 2008   |
| НАПИТОК КЛОКВЕННЫЙ   | 180          | 0,1              | 0           | 12,1         | 50,5                          | 0          | 0,9         | 0          | 0                    | 9,4          | 3,6          | 1,4          | 0,1         | 306              | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1,5              | 0,1         | 10           | 47,4                          | 0          | 0           | 0          | 0,4                  | 4,6          | 6,6          | 16,8         | 0,4         | 2008             | 2008   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                    | <b>450</b>   | <b>6,3</b>       | <b>4,6</b>  | <b>48,9</b>  | <b>265,5</b>                  | <b>0</b>   | <b>1,5</b>  | <b>0</b>   | <b>0,5</b>           | <b>131,5</b> | <b>34,4</b>  | <b>131,1</b> | <b>0,8</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>  |              | <b>67,3</b>      | <b>59,6</b> | <b>243,8</b> | <b>1803,5</b>                 | <b>0,5</b> | <b>44,6</b> | <b>1,2</b> | <b>5,9</b>           | <b>720,7</b> | <b>206,6</b> | <b>907,8</b> | <b>12,0</b> |                  |        |

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |         |        |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|---------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг |
| Итого за весь период   | 709,1            | 676,9   | 2455,0      | 18935,4                       | 7,1      | 535,6 | 11,2  | 100,1 | 8230,2               | 2453,8 | 10742,3 | 132,4  |
| Среднее значение за период   | 70,9             | 67,7    | 245,5       | 1893,5                        | 0,7      | 53,6  | 1,1   | 10,0  | 823,0                | 245,4  | 1074,2  | 13,2   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,0             | 32,2    | 52,8        |                               |          |       |       |       |                      |        |         |        |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|
| Сад 12 часов  | 429     | 100        | 736  | 250     | 451  |