|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 55 | 6.8 | | 7.9 | 14.6 | 156.8 | 0.05 | 0.06 | 60.00 | 0.08 | | 0.07 | 156.32 | 9.51 | 103.44 | 0.41 | 17.05 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 3 | 2007 |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7.3 | | 7.6 | 36.8 | 245.4 | 0.12 | 0.52 | 40.00 | 0.08 | | 0.15 | 123.17 | 13.63 | 127.40 | 0.70 | 69.23 | 0.01 | 0.00 | 0.02 | 182 | 2007 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.7 | | 3.7 | 18.9 | 125.3 | 0.03 | 0.52 | 11.11 | 0.00 | | 0.12 | 111.30 | 27.48 | 95.56 | 0.87 | 51.56 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **18.4** | | **19.5** | **79.0** | **567.0** | 0.23 | 12.40 | 118.61 | 0.16 | | 0.37 | 414.19 | 60.52 | 341.48 | 3.02 | 334.09 | 0.02 | 0.15 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1.1 | | 6.0 | 4.6 | 78.7 | 0.04 | 8.17 | 50.00 | 1.60 | | 0.03 | 15.82 | 16.01 | 29.60 | 0.87 | 25.10 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 14 | 2016 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 5.7 | | 5.8 | 20.4 | 156.4 | 0.13 | 6.89 | 90.00 | 0.00 | | 0.08 | 33.44 | 18.82 | 50.41 | 0.50 | 35.12 | 0.01 | 0.70 | 0.01 | 103 | 2007 |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 10.7 | | 11.2 | 0.4 | 145.2 | 0.14 | 0.00 | 20.00 | 0.08 | | 0.14 | 32.01 | 18.00 | 143.86 | 0.63 | 60.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 243 | 2007 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 2.8 | | 5.5 | 16.4 | 127.0 | 0.10 | 13.94 | 220.00 | 3.20 | | 0.07 | 45.62 | 17.06 | 71.82 | 1.05 | 48.39 | 0.01 | 0.25 | 0.00 | 362 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.6 | | 0.1 | 21.1 | 88.0 | 0.01 | 0.14 | 24.00 | 0.00 | | 0.02 | 28.49 | 16.88 | 15.89 | 0.36 | 23.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **30.9** | | **29.4** | **112.6** | **828.3** | 0.58 | 29.14 | 404.00 | 4.88 | | 0.40 | 180.67 | 119.00 | 364.50 | 7.07 | 283.61 | 0.02 | 1.06 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **49.3** | | **48.9** | **191.6** | **1 395.3** | 0.81 | 41.54 | 522.61 | 5.04 | | 0.77 | 594.86 | 179.52 | 705.98 | 10.09 | 617.70 | 0.04 | 1.21 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 3.0 | | 8.2 | 19.6 | 164.5 | 0.05 | 0.00 | 40.00 | 1.50 | | 0.03 | 9.30 | 11.88 | 31.76 | 0.14 | 13.10 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 1 | 2007 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 250 | 9.4 | | 9.3 | 39.6 | 279.8 | 0.07 | 0.65 | 100.00 | 0.90 | | 0.16 | 193.37 | 21.39 | 121.52 | 0.50 | 34.52 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 181 | 2007 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | | 2.8 | 19.0 | 113.9 | 0.04 | 0.47 | 10.00 | 0.00 | | 0.11 | 100.17 | 17.13 | 79.10 | 0.36 | 52.50 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **16.0** | | **20.6** | **86.9** | **597.7** | 0.19 | 12.42 | 157.50 | 2.40 | | 0.33 | 326.24 | 60.30 | 247.46 | 2.04 | 296.37 | 0.02 | 0.25 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ | 100 | 1.2 | | 5.1 | 7.0 | 79.3 | 0.06 | 6.82 | 40.00 | 1.50 | | 0.04 | 15.27 | 16.17 | 38.13 | 0.88 | 30.40 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 16 | 2016 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 250 | 5.6 | | 6.1 | 16.7 | 143.4 | 0.10 | 6.79 | 230.00 | 0.00 | | 0.07 | 33.54 | 29.36 | 94.51 | 1.46 | 150.23 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 96 | 2007 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 9.6 | | 13.2 | 0.4 | 158.3 | 0.04 | 0.56 | 70.00 | 0.00 | | 0.10 | 121.46 | 13.29 | 117.42 | 1.10 | 59.24 | 0.01 | 0.90 | 0.01 | 290 | 2007 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4.8 | | 4.6 | 43.2 | 258.8 | 0.08 | 0.00 | 30.00 | 1.10 | | 0.04 | 37.41 | 13.10 | 52.59 | 0.62 | 39.99 | 0.00 | 1.00 | 0.02 | 202 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0.2 | | 0.2 | 15.4 | 64.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 12.95 | 4.43 | 3.96 | 0.79 | 12.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **31.4** | | **30.0** | **132.4** | **937.5** | 0.45 | 15.77 | 370.00 | 2.60 | | 0.32 | 245.92 | 108.58 | 359.53 | 8.51 | 382.24 | 0.02 | 2.51 | 0.03 |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.4** | | **50.6** | **219.3** | **1 535.2** | 0.64 | 28.19 | 527.50 | 5.00 | | 0.65 | 572.16 | 168.88 | 606.99 | 10.55 | 678.61 | 0.04 | 2.76 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 220 | 16.6 | | 17.2 | 37.6 | 371.7 | 0.11 | 0.42 | 165.00 | 1.43 | | 0.45 | 300.34 | 26.96 | 305.21 | 0.55 | 76.65 | 0.03 | 0.55 | 0.03 | 223 | 2007 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2.0 | | 2.5 | 16.3 | 96.0 | 0.02 | 0.12 | 20.00 | 0.20 | | 0.09 | 82.89 | 9.18 | 59.13 | 0.05 | 29.50 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.5 | | 0.0 | 10.7 | 45.8 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 19.88 | 10.52 | 16.22 | 0.54 | 61.92 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **19.7** | | **20.0** | **73.3** | **553.0** | 0.16 | 13.04 | 192.50 | 1.63 | | 0.59 | 426.51 | 56.56 | 395.64 | 2.18 | 364.32 | 0.03 | 0.70 | 0.03 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 100 | 1.8 | | 8.6 | 7.5 | 115.4 | 0.02 | 2.80 | 50.00 | 0.70 | | 0.04 | 36.90 | 13.50 | 33.30 | 0.63 | 15.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 121 | 2013 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/15 | 4.0 | | 3.5 | 20.3 | 129.2 | 0.13 | 10.29 | 80.00 | 1.20 | | 0.08 | 33.95 | 19.79 | 76.19 | 1.44 | 58.72 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 106 | 2007 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10.3 | | 9.3 | 5.3 | 145.6 | 0.02 | 2.29 | 140.00 | 0.00 | | 0.01 | 37.53 | 23.06 | 21.69 | 0.90 | 81.31 | 0.01 | 0.90 | 0.00 | 229 | 2007 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.9 | | 5.8 | 26.3 | 173.2 | 0.15 | 12.81 | 40.00 | 1.80 | | 0.13 | 42.35 | 15.81 | 102.94 | 1.45 | 39.94 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 128 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.1 | | 0.0 | 17.2 | 71.5 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 13.47 | 4.45 | 8.22 | 0.11 | 26.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 350 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **975** | **30.1** | | **28.0** | **126.3** | **867.9** | 0.48 | 29.39 | 310.00 | 3.70 | | 0.32 | 189.49 | 108.84 | 295.26 | 8.19 | 311.28 | 0.03 | 1.81 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **49.8** | | **48.0** | **199.6** | **1 420.9** | 0.64 | 42.43 | 502.50 | 5.33 | | 0.91 | 616.00 | 165.40 | 690.90 | 10.37 | 675.60 | 0.06 | 2.51 | 0.03 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 55 | 6.8 | | 7.9 | 14.6 | 156.8 | 0.05 | 0.06 | 60.00 | 0.08 | | 0.07 | 156.32 | 9.51 | 103.44 | 0.41 | 17.05 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 3 | 2007 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 200 | 5.3 | | 6.2 | 37.7 | 227.6 | 0.16 | 0.52 | 40.00 | 0.80 | | 0.14 | 118.49 | 11.91 | 157.32 | 1.20 | 31.63 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 182 | 2007 |
| ЙОГУРТ | 200 | 9.7 | | 6.2 | 16.5 | 160.7 | 0.04 | 0.48 | 30.00 | 0.00 | | 0.21 | 202.30 | 22.40 | 153.60 | 0.16 | 120.00 | 0.02 | 0.30 | 0.00 | 386 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **22.4** | | **20.6** | **77.5** | **584.6** | 0.28 | 12.36 | 137.50 | 0.88 | | 0.45 | 500.51 | 53.72 | 429.44 | 2.81 | 364.93 | 0.03 | 0.55 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0.9 | | 6.0 | 3.6 | 73.0 | 0.04 | 6.68 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 16.65 | 14.56 | 30.83 | 0.86 | 20.95 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15 | 2016 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 250 | 4.9 | | 4.0 | 19.2 | 132.4 | 0.20 | 5.04 | 220.00 | 0.00 | | 0.09 | 44.13 | 17.07 | 46.63 | 0.85 | 37.64 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 102 | 2007 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 9.5 | | 12.4 | 16.0 | 213.5 | 0.11 | 0.92 | 140.00 | 2.10 | | 0.20 | 51.55 | 24.94 | 76.79 | 1.15 | 55.80 | 0.01 | 1.30 | 0.02 | 294 | 2007 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4.1 | | 6.7 | 16.9 | 147.0 | 0.07 | 12.09 | 40.00 | 2.10 | | 0.09 | 91.48 | 17.01 | 42.22 | 0.44 | 40.81 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.7 | | 0.2 | 24.8 | 103.7 | 0.02 | 2.78 | 24.00 | 0.00 | | 0.03 | 17.64 | 11.16 | 18.72 | 0.83 | 68.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **30.1** | | **30.1** | **130.2** | **902.6** | 0.60 | 27.51 | 424.00 | 4.20 | | 0.50 | 246.74 | 116.97 | 268.11 | 7.79 | 314.30 | 0.03 | 2.11 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **52.5** | | **50.7** | **207.7** | **1 487.2** | 0.88 | 39.87 | 561.50 | 5.08 | | 0.95 | 747.25 | 170.69 | 697.55 | 10.60 | 679.23 | 0.06 | 2.66 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 100 | 2.9 | | 5.0 | 6.1 | 81.2 | 0.08 | 4.40 | 10.00 | 0.00 | | 0.04 | 19.31 | 18.73 | 53.96 | 0.62 | 12.05 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 10 | 2016 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 11.5 | | 12.2 | 3.4 | 169.9 | 0.09 | 0.27 | 180.00 | 3.26 | | 0.50 | 229.39 | 21.12 | 229.37 | 1.22 | 171.40 | 0.03 | 0.70 | 0.04 | 210 | 2007 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2.4 | | 4.2 | 28.8 | 160.3 | 0.04 | 3.20 | 20.00 | 0.80 | | 0.03 | 10.68 | 11.43 | 26.32 | 0.64 | 37.45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2007 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.5 | | 0.0 | 10.7 | 45.8 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 19.88 | 10.52 | 16.22 | 0.54 | 61.92 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2007 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 1.0 | | 1.4 | 18.9 | 92.2 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 8.70 | 6.00 | 27.00 | 0.60 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 609 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **585** | **18.3** | | **22.8** | **67.9** | **549.4** | 0.23 | 9.07 | 210.00 | 4.06 | | 0.61 | 287.96 | 67.80 | 352.87 | 3.62 | 295.82 | 0.03 | 0.70 | 0.04 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 100 | 0.9 | | 5.0 | 2.7 | 61.1 | 0.03 | 2.41 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 22.83 | 13.20 | 27.55 | 0.62 | 15.31 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 20 | 2016 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 4.4 | | 5.1 | 12.7 | 114.1 | 0.07 | 8.62 | 100.00 | 0.00 | | 0.07 | 50.93 | 19.75 | 80.03 | 0.72 | 32.24 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 82 | 2007 |
| ПЛОВ ИЗ СВИНИНЫ | 200 | 16.4 | | 18.8 | 35.0 | 374.9 | 0.38 | 1.60 | 140.00 | 0.00 | | 0.13 | 167.84 | 28.28 | 156.32 | 1.10 | 122.84 | 0.01 | 0.90 | 0.00 | 265 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 200 | 0.2 | | 0.1 | 15.6 | 64.7 | 0.01 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 14.03 | 5.87 | 5.76 | 0.72 | 62.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **31.9** | | **29.8** | **115.7** | **847.8** | 0.65 | 13.43 | 240.00 | 0.00 | | 0.29 | 280.92 | 99.33 | 322.58 | 6.82 | 323.57 | 0.02 | 1.31 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.2** | | **52.6** | **183.6** | **1 397.2** | 0.88 | 22.50 | 450.00 | 4.06 | | 0.90 | 568.88 | 167.13 | 675.45 | 10.44 | 619.39 | 0.05 | 2.01 | 0.04 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 5.0 | | 8.2 | 19.6 | 172.4 | 0.05 | 0.00 | 40.00 | 1.50 | | 0.03 | 9.30 | 11.88 | 31.76 | 0.14 | 13.10 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 1 | 2007 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ | 200 | 9.7 | | 9.6 | 35.8 | 268.5 | 0.11 | 0.52 | 140.00 | 0.80 | | 0.15 | 217.57 | 15.03 | 196.92 | 0.84 | 29.23 | 0.01 | 0.40 | 0.02 | 182 | 2007 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.7 | | 3.7 | 18.9 | 125.3 | 0.03 | 0.52 | 11.11 | 0.00 | | 0.12 | 111.30 | 27.48 | 95.56 | 0.87 | 51.56 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 382 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **19.0** | | **21.8** | **83.0** | **605.7** | 0.22 | 12.34 | 198.61 | 2.30 | | 0.33 | 361.57 | 64.29 | 339.32 | 2.89 | 290.14 | 0.02 | 0.55 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ | 100 | 1.6 | | 5.2 | 11.2 | 98.6 | 0.08 | 8.44 | 50.00 | 0.00 | | 0.04 | 9.95 | 19.16 | 40.94 | 0.88 | 45.64 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 25 | 2016 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 4.4 | | 5.1 | 19.3 | 140.3 | 0.08 | 12.70 | 40.00 | 0.00 | | 0.07 | 50.52 | 19.15 | 74.99 | 0.74 | 39.50 | 0.02 | 0.40 | 0.00 | 88 | 2007 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 200 | 14.9 | | 17.2 | 29.8 | 333.3 | 0.15 | 10.32 | 160.00 | 2.10 | | 0.27 | 121.62 | 23.85 | 205.90 | 2.21 | 159.78 | 0.01 | 0.80 | 0.00 | 259 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.6 | | 0.1 | 21.1 | 88.0 | 0.01 | 0.14 | 24.00 | 0.00 | | 0.02 | 28.49 | 16.88 | 15.89 | 0.36 | 23.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **31.5** | | **28.4** | **131.1** | **893.2** | 0.48 | 31.60 | 274.00 | 2.10 | | 0.46 | 235.87 | 111.27 | 390.64 | 7.85 | 359.17 | 0.03 | 1.41 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.5** | | **50.2** | **214.1** | **1 498.9** | 0.70 | 43.94 | 472.61 | 4.40 | | 0.79 | 597.44 | 175.56 | 729.96 | 10.74 | 649.31 | 0.05 | 1.96 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 55 | 6.8 | | 7.9 | 14.6 | 156.8 | 0.05 | 0.06 | 60.00 | 0.08 | | 0.07 | 156.32 | 9.51 | 103.44 | 0.41 | 17.05 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 3 | 2007 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ "ГЕРКУЛЕС" | 250 | 10.1 | | 11.2 | 46.0 | 325.2 | 0.23 | 0.65 | 50.02 | 1.00 | | 0.19 | 161.25 | 28.79 | 254.26 | 0.88 | 36.51 | 0.01 | 0.25 | 0.00 | 173 | 2007 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | | 2.8 | 19.0 | 113.9 | 0.04 | 0.47 | 10.00 | 0.00 | | 0.11 | 100.17 | 17.13 | 79.10 | 0.36 | 52.50 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **585** | **20.5** | | **22.2** | **88.3** | **635.4** | 0.35 | 12.48 | 127.52 | 1.08 | | 0.40 | 441.14 | 65.33 | 451.88 | 2.69 | 302.31 | 0.02 | 0.40 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" | 100 | 1.5 | | 5.1 | 8.2 | 85.1 | 0.05 | 4.10 | 48.00 | 1.40 | | 0.05 | 23.69 | 20.16 | 44.74 | 0.77 | 26.59 | 0.00 | 0.30 | 0.00 | 25 | 2004 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250/50 | 3.7 | | 6.6 | 10.8 | 117.3 | 0.10 | 5.02 | 110.00 | 0.70 | | 0.22 | 59.40 | 25.95 | 58.03 | 0.26 | 42.60 | 0.01 | 0.70 | 0.01 | 108 | 2007 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10.3 | | 9.3 | 5.3 | 145.6 | 0.02 | 2.29 | 140.00 | 0.00 | | 0.01 | 37.53 | 23.06 | 21.69 | 0.90 | 81.31 | 0.01 | 0.90 | 0.00 | 229 | 2007 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.9 | | 5.8 | 26.3 | 173.2 | 0.15 | 12.81 | 40.00 | 1.80 | | 0.13 | 42.35 | 15.81 | 102.94 | 1.45 | 39.94 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 128 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.7 | | 0.2 | 24.8 | 103.7 | 0.02 | 2.78 | 24.00 | 0.00 | | 0.03 | 17.64 | 11.16 | 18.72 | 0.83 | 68.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **1010** | **30.1** | | **27.8** | **125.1** | **857.9** | 0.50 | 27.00 | 362.00 | 3.90 | | 0.50 | 205.90 | 128.37 | 299.04 | 7.87 | 349.54 | 0.03 | 2.41 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.6** | | **50.0** | **213.4** | **1 493.3** | 0.85 | 39.48 | 489.52 | 4.98 | | 0.90 | 647.04 | 193.70 | 750.92 | 10.56 | 651.85 | 0.05 | 2.81 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 220 | 16.4 | | 17.6 | 39.5 | 381.7 | 0.07 | 0.44 | 165.00 | 1.98 | | 0.45 | 311.04 | 41.43 | 292.64 | 0.90 | 71.72 | 0.00 | 0.55 | 0.02 | 219 | 2007 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2.0 | | 2.5 | 16.3 | 96.0 | 0.02 | 0.12 | 20.00 | 0.20 | | 0.09 | 82.89 | 9.18 | 59.13 | 0.05 | 29.50 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.5 | | 0.0 | 10.7 | 45.8 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 19.88 | 10.52 | 16.22 | 0.54 | 61.92 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **19.5** | | **20.4** | **75.2** | **563.0** | 0.12 | 13.06 | 192.50 | 2.18 | | 0.59 | 437.21 | 71.03 | 383.07 | 2.53 | 359.39 | 0.00 | 0.70 | 0.02 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 1.4 | | 5.9 | 8.1 | 91.0 | 0.02 | 3.80 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 31.64 | 18.81 | 36.88 | 1.20 | 27.36 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 52 | 2007 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ | 250 | 5.1 | | 7.9 | 11.0 | 135.9 | 0.10 | 8.59 | 23.00 | 0.00 | | 0.07 | 37.85 | 25.42 | 76.06 | 0.33 | 31.66 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 99 | 2007 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 100 | 9.3 | | 8.9 | 1.2 | 122.1 | 0.15 | 9.78 | 246.00 | 1.70 | | 1.10 | 118.13 | 12.54 | 99.33 | 1.09 | 66.96 | 0.02 | 0.20 | 0.02 | 261 | 2007 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 4.8 | | 4.6 | 43.2 | 258.8 | 0.08 | 0.00 | 30.00 | 1.10 | | 0.04 | 37.41 | 13.10 | 52.59 | 0.62 | 39.99 | 0.00 | 1.00 | 0.02 | 202 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0.2 | | 0.2 | 15.4 | 64.7 | 0.01 | 1.60 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 12.95 | 4.43 | 3.96 | 0.79 | 12.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **30.8** | | **28.3** | **128.6** | **905.5** | 0.52 | 23.77 | 299.00 | 2.80 | | 1.31 | 263.27 | 106.53 | 321.74 | 7.69 | 268.35 | 0.04 | 1.81 | 0.04 |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.3** | | **48.7** | **203.8** | **1 468.5** | 0.64 | 36.83 | 491.50 | 4.98 | | 1.90 | 700.48 | 177.56 | 704.81 | 10.22 | 627.74 | 0.04 | 2.51 | 0.06 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 3.0 | | 8.2 | 19.6 | 164.5 | 0.05 | 0.00 | 40.00 | 1.50 | | 0.03 | 9.30 | 11.88 | 31.76 | 0.14 | 13.10 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 1 | 2007 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ | 200 | 9.2 | | 9.3 | 37.7 | 271.3 | 0.16 | 0.52 | 40.00 | 0.80 | | 0.14 | 118.49 | 11.91 | 57.32 | 0.20 | 31.63 | 0.01 | 0.10 | 0.00 | 182 | 2007 |
| СНЕЖОК | 200 | 5.2 | | 4.9 | 21.0 | 153.3 | 0.04 | 0.72 | 26.40 | 0.06 | | 0.18 | 205.70 | 24.00 | 150.40 | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 386 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18.0** | | **22.7** | **87.0** | **628.6** | 0.28 | 12.54 | 113.90 | 2.36 | | 0.38 | 356.89 | 57.69 | 254.56 | 1.54 | 240.98 | 0.01 | 0.25 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЛЕТНИЙ | 100 | 1.2 | | 5.1 | 7.0 | 79.3 | 0.06 | 6.82 | 40.00 | 1.50 | | 0.04 | 15.27 | 16.17 | 38.13 | 0.88 | 30.40 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 16 | 2016 |
| СВЕКОЛЬНИК | 250 | 4.7 | | 5.3 | 16.9 | 134.1 | 0.08 | 7.08 | 60.00 | 0.20 | | 0.10 | 51.17 | 14.30 | 92.80 | 1.97 | 56.13 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 136 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ | 100 | 11.2 | | 13.8 | 14.5 | 227.1 | 0.08 | 0.11 | 50.00 | 0.14 | | 0.12 | 105.64 | 17.51 | 159.88 | 1.46 | 130.37 | 0.01 | 0.90 | 0.00 | 268 | 2007 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 2.8 | | 5.5 | 16.4 | 127.0 | 0.10 | 13.94 | 220.00 | 3.20 | | 0.07 | 45.62 | 17.06 | 71.82 | 1.05 | 48.39 | 0.01 | 0.25 | 0.00 | 362 | 2016 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВЕЖИХ | 200 | 0.1 | | 0.0 | 17.2 | 71.5 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | 0.00 | 13.47 | 4.45 | 8.22 | 0.11 | 26.01 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 350 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **30.0** | | **30.5** | **121.7** | **872.0** | 0.48 | 29.15 | 370.00 | 5.04 | | 0.39 | 256.46 | 101.72 | 423.77 | 9.13 | 381.60 | 0.03 | 1.76 | 0.00 |  |  |
| **Всего за день:** | | **48.0** | | **53.2** | **208.7** | **1 500.6** | 0.76 | 41.69 | 483.90 | 7.40 | | 0.77 | 613.35 | 159.41 | 678.33 | 10.67 | 622.58 | 0.04 | 2.01 | 0.00 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 55 | 6.8 | | 7.9 | 14.6 | 156.8 | 0.05 | 0.06 | 60.00 | 0.08 | | 0.07 | 156.32 | 9.51 | 103.44 | 0.41 | 17.05 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 3 | 2007 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ | 250 | 9.9 | | 10.5 | 40.9 | 297.8 | 0.06 | 0.65 | 50.04 | 1.00 | | 0.16 | 139.10 | 12.56 | 144.22 | 0.50 | 122.98 | 0.01 | 0.25 | 0.00 | 182 | 2007 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.0 | | 2.8 | 19.0 | 113.9 | 0.04 | 0.47 | 10.00 | 0.00 | | 0.11 | 100.17 | 17.13 | 79.10 | 0.36 | 52.50 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 379 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **585** | **20.3** | | **21.5** | **83.2** | **608.0** | 0.18 | 12.48 | 127.54 | 1.08 | | 0.37 | 418.99 | 49.10 | 341.84 | 2.31 | 388.78 | 0.02 | 0.40 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0.9 | | 6.0 | 3.6 | 73.0 | 0.04 | 6.68 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 16.65 | 14.56 | 30.83 | 0.86 | 20.95 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 15 | 2016 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 250 | 5.8 | | 7.2 | 20.7 | 171.2 | 0.09 | 8.35 | 250.00 | 0.00 | | 0.09 | 48.19 | 11.03 | 127.04 | 1.53 | 34.63 | 0.01 | 0.80 | 0.01 | 98 | 2007 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С СЫРОМ | 200 | 14.3 | | 17.1 | 28.4 | 324.8 | 0.11 | 9.17 | 50.00 | 2.60 | | 0.09 | 72.94 | 30.91 | 79.62 | 1.58 | 59.77 | 0.02 | 0.90 | 0.00 | 232 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.6 | | 0.1 | 21.1 | 88.0 | 0.01 | 0.14 | 24.00 | 0.00 | | 0.02 | 28.49 | 16.88 | 15.89 | 0.36 | 23.95 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 349 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **880** | **31.6** | | **31.2** | **123.5** | **890.0** | 0.41 | 24.34 | 324.00 | 2.60 | | 0.29 | 191.56 | 105.61 | 306.30 | 7.99 | 229.60 | 0.03 | 1.81 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.9** | | **52.7** | **206.7** | **1 498.0** | 0.59 | 36.82 | 451.54 | 3.68 | | 0.66 | 610.55 | 154.71 | 648.14 | 10.30 | 618.38 | 0.05 | 2.21 | 0.01 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 100 | 2.8 | | 5.0 | 7.9 | 87.8 | 0.08 | 3.76 | 0.00 | 0.00 | | 0.04 | 16.96 | 17.77 | 52.54 | 0.59 | 23.12 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12 | 2016 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 11.5 | | 12.2 | 3.4 | 169.9 | 0.09 | 0.27 | 180.00 | 3.26 | | 0.50 | 229.39 | 21.12 | 229.37 | 1.22 | 171.40 | 0.03 | 0.70 | 0.04 | 210 | 2007 |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2.4 | | 4.2 | 28.8 | 160.3 | 0.04 | 3.20 | 20.00 | 0.80 | | 0.03 | 10.68 | 11.43 | 26.32 | 0.64 | 37.45 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2 | 2007 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0.5 | | 0.0 | 10.7 | 45.8 | 0.00 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 19.88 | 10.52 | 16.22 | 0.54 | 61.92 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 377 | 2007 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 30 | 1.0 | | 1.4 | 18.9 | 92.2 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.02 | 8.70 | 6.00 | 27.00 | 0.60 | 13.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 609 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **585** | **18.2** | | **22.8** | **69.7** | **556.0** | 0.23 | 8.43 | 200.00 | 4.06 | | 0.61 | 285.61 | 66.84 | 351.45 | 3.59 | 306.89 | 0.03 | 0.70 | 0.04 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ | 100 | 1.6 | | 6.0 | 8.0 | 92.9 | 0.04 | 4.08 | 30.00 | 0.00 | | 0.03 | 23.78 | 9.07 | 35.38 | 0.24 | 39.88 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 67 | 2007 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/35 | 5.9 | | 5.4 | 17.9 | 143.3 | 0.12 | 9.00 | 220.00 | 0.60 | | 0.12 | 29.48 | 15.81 | 30.68 | 0.19 | 62.91 | 0.01 | 0.60 | 0.00 | 104 | 2007 |
| БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 9.2 | | 13.4 | 2.7 | 168.4 | 0.05 | 0.99 | 20.00 | 0.00 | | 0.10 | 29.55 | 18.39 | 82.52 | 0.96 | 54.61 | 0.01 | 0.50 | 0.00 | 250 | 2007 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 4.5 | | 5.5 | 47.2 | 256.5 | 0.28 | 0.00 | 20.00 | 0.90 | | 0.15 | 26.89 | 15.79 | 29.42 | 1.37 | 32.50 | 0.00 | 0.20 | 0.01 | 171 | 2007 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ | 200 | 0.2 | | 0.1 | 15.6 | 64.7 | 0.01 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | | 0.01 | 14.03 | 5.87 | 5.76 | 0.72 | 62.88 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 342 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **995** | **31.4** | | **31.2** | **141.1** | **958.8** | 0.66 | 14.87 | 290.00 | 1.50 | | 0.47 | 149.02 | 97.16 | 236.68 | 7.14 | 343.08 | 0.02 | 1.51 | 0.01 |  |  |
| **Всего за день:** | | **49.6** | | **54.0** | **210.8** | **1 514.8** | 0.89 | 23.30 | 490.00 | 5.56 | | 1.08 | 434.63 | 164.00 | 588.13 | 10.73 | 649.97 | 0.05 | 2.21 | 0.05 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **12 день** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А,** **рет.экв** | **Д, мкг** | | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 5.0 | | 8.2 | 19.6 | 172.4 | 0.05 | 0.00 | 40.00 | 1.50 | | 0.03 | 9.30 | 11.88 | 31.76 | 0.14 | 13.10 | 0.00 | 0.10 | 0.00 | 1 | 2007 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ | 200 | 7.6 | | 9.5 | 33.5 | 249.8 | 0.18 | 0.52 | 40.00 | 0.80 | | 0.15 | 131.81 | 53.79 | 199.08 | 1.56 | 29.20 | 0.01 | 0.30 | 0.00 | 182 | 2007 |
| КЕФИР | 200 | 5.6 | | 4.9 | 7.8 | 102.8 | 0.05 | 0.56 | 30.00 | 0.00 | | 0.24 | 204.00 | 22.40 | 152.00 | 0.16 | 192.00 | 0.02 | 0.30 | 0.00 | 386 | 2007 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.3 | 8.7 | 39.5 | 0.03 | 11.30 | 7.50 | 0.00 | | 0.03 | 23.40 | 9.90 | 15.08 | 1.04 | 196.25 | 0.00 | 0.05 | 0.00 | 338 | 2007 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **18.8** | | **22.9** | **69.6** | **564.5** | 0.31 | 12.38 | 117.50 | 2.30 | | 0.45 | 368.51 | 97.97 | 397.92 | 2.90 | 430.55 | 0.03 | 0.75 | 0.00 |  |  |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ПОМИДОРАМИ | 100 | 1.6 | | 5.2 | 11.2 | 98.6 | 0.08 | 8.44 | 50.00 | 0.00 | | 0.04 | 9.95 | 19.16 | 40.94 | 0.88 | 45.64 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 25 | 2016 |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ | 250 | 4.3 | | 5.1 | 14.7 | 121.5 | 0.11 | 10.59 | 220.00 | 0.00 | | 0.08 | 40.82 | 30.68 | 86.17 | 0.55 | 58.30 | 0.01 | 0.40 | 0.00 | 95 | 2007 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 100 | 9.5 | | 12.4 | 16.0 | 213.5 | 0.11 | 0.92 | 140.00 | 2.10 | | 0.20 | 51.55 | 24.94 | 76.79 | 1.15 | 55.80 | 0.01 | 1.30 | 0.02 | 294 | 2007 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 180 | 4.1 | | 6.7 | 16.9 | 147.0 | 0.07 | 12.09 | 40.00 | 2.10 | | 0.09 | 91.48 | 17.01 | 42.22 | 0.44 | 40.81 | 0.01 | 0.20 | 0.00 | 428 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5.2 | | 0.4 | 34.1 | 160.8 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 14.49 | 20.79 | 52.92 | 1.26 | 90.30 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 4.8 | | 0.4 | 15.6 | 72.2 | 0.08 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 0.03 | 10.80 | 11.44 | 0.00 | 2.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 115 | 2013 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0.7 | | 0.2 | 24.8 | 103.7 | 0.02 | 2.78 | 24.00 | 0.00 | | 0.03 | 17.64 | 11.16 | 18.72 | 0.83 | 68.80 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 537 | 2013 |
| **Итого за прием пищи:** | **960** | **30.2** | | **30.4** | **133.3** | **917.3** | 0.55 | 34.82 | 474.00 | 4.20 | | 0.50 | 236.73 | 135.18 | 317.76 | 7.51 | 359.65 | 0.03 | 2.11 | 0.02 |  |  |
| **Всего за день:** | | **49.0** | | **53.3** | **202.9** | **1 481.8** | 0.86 | 47.20 | 591.50 | 6.50 | | 0.95 | 605.24 | 233.15 | 715.68 | 10.41 | 790.20 | 0.06 | 2.86 | 0.02 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **В1, мг** | **С, мг** | **А, рет.экв** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мг** | **F, мг** | **Se, мг** | |
| Итого за весь период | | 599,1 | | 612,9 | 2462,2 | | 17691,7 | 9.14 | 443.79 | 6 034.68 | 62.01 | 11.23 | 7 307.88 | 2 109.71 | 8 192.84 | 125.68 | 7 880.56 | 0.59 | 27.72 | 0.32 | |
| Среднее значение за период | | 49.9 | | 51.1 | 205.2 | | 1 474.3 | 0.76 | 36.98 | 502.89 | 5.17 | 0.94 | 608.99 | 175.81 | 682.74 | 10.47 | 656.71 | 0.05 | 2.31 | 0.03 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.5 | | 31.2 | 55.3 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 и старше | 565 | | 948 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.