

Утверждак  
Директор\_  \_\_\_\_ Трапезникова Ю.Г

Примерное меню на летнюю оздоровительную площадку МКОУ " Меркушинская ООШ  
Возрастная категория 7 - 11 ЛЕТ

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледовы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие вая кислот а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ                                                       | 250          | 6,99             | 12,56   | 17,77       | 213,90                        | 0,07     | 1,32  | 0,07  | 0,14  | 0,10   | 0,25   | 0,00     | 0,00    | 0,25   | 1,75                    | 245,12               | 30,03  | 180,62 | 0,36   | 0,95   | 119,02   | 355,65   | 21,05  | 0,00  | 0,00   | 323          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3,75             | 3,69    | 24,32       | 146,82                        | 0,03     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 0,00     | 0,00    | 0,14   | 1,80                    | 111,42               | 27,49  | 95,58  | 0,87   | 0,68   | 51,71    | 207,29   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 382          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 30/0/15      | 3,09             | 18,96   | 19,26       | 260,08                        | 0,08     | 0,00  | 0,17  | 1,49  | 0,34   | 0,06   | 0,00     | 0,08    | 0,30   | 13,50                   | 10,80                | 8,55   | 43,43  | 1,85   | 0,58   | 238,73   | 64,58    | 2,52   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2008             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                                | 100          | 0,39             | 0,39    | 9,51        | 45,59                         | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,63  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,08    | 0,24   | 2,00                    | 14,40                | 7,20   | 9,90   | 1,98   | 0,15   | 26,00    | 278,00   | 2,00   | 0,01  | 0,00   | 338          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 595          | 14,22            | 35,60   | 70,86       | 666,39                        | 0,20     | 5,84  | 0,26  | 2,26  | 0,44   | 0,44   | 0,00     | 0,16    | 0,93   | 19,05                   | 381,74               | 73,27  | 329,53 | 5,06   | 2,36   | 435,46   | 905,52   | 34,57  | 0,01  | 0,00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 38           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                    | 100          | 1,54             | 5,24    | 5,02        | 76,63                         | 0,07     | 35,11 | 0,28  | 2,77  | 0,00   | 0,07   | 0,00     | 0,15    | 0,63   | 16,55                   | 38,80                | 26,71  | 35,42  | 1,36   | 0,29   | 5,69     | 386,81   | 2,26   | 0,02  | 0,00   | 23           | 2011             |
| РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ с курицей и сметаной                                     | 250/15/5     | 6,62             | 9,71    | 12,34       | 165,74                        | 0,08     | 9,03  | 0,19  | 1,96  | 0,00   | 0,09   | 0,15     | 0,37    | 2,48   | 9,39                    | 40,24                | 27,24  | 91,53  | 1,37   | 0,96   | 169,43   | 495,90   | 6,30   | 0,06  | 0,01   | 95           | 2011             |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                                                   | 180          | 10,19            | 8,18    | 46,08       | 298,33                        | 0,27     | 0,00  | 0,03  | 5,68  | 0,10   | 0,15   | 0,00     | 0,33    | 2,79   | 26,59                   | 26,67                | 151,06 | 225,14 | 5,29   | 1,71   | 4,79     | 317,35   | 2,74   | 0,02  | 0,00   | 181          | 2008             |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ из мяса                                            | 120          | 18,94            | 20,94   | 16,04       | 328,08                        | 0,09     | 0,00  | 0,00  | 4,01  | 0,00   | 0,12   | 2,31     | 0,37    | 3,99   | 13,94                   | 16,64                | 30,60  | 188,94 | 3,56   | 3,14   | 237,09   | 358,55   | 7,60   | 0,05  | 0,00   | 272          | 2008             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                 | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,02        | 0,09                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 0,01                 | 0,01   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 0,01     | 0,24     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39       | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 0,00     | 0,17    | 0,67   | 30,00                   | 18,00                | 19,00  | 87,00  | 4,00   | 1,21   | 527,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 970          | 43,91            | 44,95   | 121,89      | 1 072,83                      | 0,69     | 44,14 | 0,50  | 16,62 | 0,10   | 0,51   | 2,46     | 1,39    | 10,56  | 96,47                   | 140,36               | 254,62 | 628,04 | 15,58  | 7,31   | 944,01   | 1 694,85 | 24,50  | 0,15  | 0,01   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 62           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 58,13            | 80,55   | 192,75      | 1 739,22                      | 0,89     | 49,98 | 0,76  | 18,88 | 0,54   | 0,95   | 2,46     | 1,55    | 11,49  | 115,52                  | 522,10               | 327,89 | 957,57 | 20,64  | 9,67   | 1 379,47 | 2 600,37 | 59,07  | 0,16  | 0,01   |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |          |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие вая кислот а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                            | 150          | 14,72            | 25,56   | 2,66         | 299,78                        | 0,06     | 0,21   | 0,25  | 5,20  | 2,52   | 0,39   | 0,57     | 0,15    | 0,21   | 7,69                    | 98,42                | 15,41  | 200,32   | 2,28   | 1,39   | 168,71   | 214,69   | 25,66  | 0,05  | 0,03   | 214          | 2008             |
| КУКУРУЗА (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)                                                  | 100          | 2,80             | 0,18    | 5,86         | 36,08                         | 0,08     | 3,72   | 0,00  | 1,12  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,07    | 0,52   | 11,16                   | 16,74                | 17,58  | 51,89    | 0,59   | 0,60   | 334,80   | 92,07    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 12           | 2012             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,31             | 2,43    | 26,62        | 142,20                        | 0,04     | 0,52   | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 0,00     | 0,00    | 0,26   | 0,00                    | 111,41               | 19,03  | 87,89    | 0,40   | 0,40   | 52,88    | 169,61   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 379          | 2011             |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ                                                  | 60/5/17      | 5,00             | 10,93   | 9,77         | 158,32                        | 0,05     | 0,04   | 0,09  | 0,72  | 0,12   | 0,06   | 0,23     | 0,05    | 0,18   | 10,47                   | 119,49               | 8,64   | 82,59    | 1,05   | 0,82   | 245,15   | 45,76    | 1,28   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2011             |
| АПЕЛЬСИН                                                                     | 200          | 1,80             | 0,40    | 16,20        | 86,00                         | 0,08     | 120,00 | 0,02  | 0,44  | 0,00   | 0,06   | 0,00     | 0,12    | 0,40   | 10,00                   | 68,00                | 26,00  | 46,00    | 0,60   | 0,40   | 26,00    | 394,00   | 4,00   | 0,04  | 0,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 20           | 1,60             | 0,85    | 10,20        | 46,00                         | 0,05     | 0,00   | 0,00  | 0,45  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 3,60                 | 3,80   | 17,40    | 0,80   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 752          | 29,23            | 40,35   | 71,31        | 768,38                        | 0,36     | 124,49 | 0,38  | 7,93  | 2,64   | 0,66   | 0,80     | 0,39    | 1,57   | 39,32                   | 417,66               | 90,46  | 486,09   | 5,72   | 3,61   | 827,54   | 916,13   | 39,94  | 0,09  | 0,03   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 41           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ                                        | 100          | 1,01             | 5,16    | 3,38         | 65,48                         | 0,05     | 19,25  | 0,10  | 2,37  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,08    | 0,39   | 8,28                    | 18,88                | 18,19  | 34,82    | 1,05   | 0,22   | 5,47     | 234,95   | 2,56   | 0,01  | 0,00   | 29           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ .                                        | 250          | 8,42             | 6,86    | 18,74        | 170,72                        | 0,18     | 4,60   | 0,22  | 2,15  | 0,08   | 0,08   | 0,39     | 0,23    | 1,53   | 10,26                   | 36,85                | 35,13  | 100,27   | 2,22   | 1,43   | 22,12    | 517,89   | 5,40   | 0,03  | 0,00   | 99           | 2008             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                                          | 300          | 32,07            | 32,93   | 27,63        | 535,28                        | 0,22     | 14,32  | 0,02  | 4,50  | 0,00   | 0,27   | 4,11     | 1,11    | 7,70   | 28,87                   | 32,79                | 65,25  | 334,18   | 5,12   | 5,91   | 112,10   | 1 493,88 | 20,34  | 0,12  | 0,00   | 258          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                                    | 200          | 0,10             | 0,10    | 27,90        | 113,00                        | 0,01     | 2,00   | 0,00  | 0,10  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 5,00                 | 2,00   | 8,00     | 0,40   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 411          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39        | 203,96                        | 0,18     | 0,00   | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 0,00     | 0,17    | 0,67   | 30,00                   | 18,00                | 19,00  | 87,00    | 4,00   | 1,21   | 527,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 950          | 48,22            | 45,93   | 120,04       | 1 088,44                      | 0,64     | 40,17  | 0,34  | 11,32 | 0,08   | 0,47   | 4,50     | 1,59    | 10,29  | 77,41                   | 111,52               | 139,57 | 564,27   | 12,79  | 8,77   | 666,69   | 2 382,72 | 33,90  | 0,16  | 0,00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 59           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 77,45            | 86,28   | 191,35       | 1 856,82                      | 1,00     | 164,66 | 0,72  | 19,25 | 2,72   | 1,13   | 5,30     | 1,98    | 11,86  | 116,73                  | 529,18               | 230,03 | 1 050,36 | 18,51  | 12,38  | 1 494,23 | 3 298,85 | 73,84  | 0,25  | 0,03   |              |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |           | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |          |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие-вая кислот а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                                                         | 200          | 32,23            | 21,02   | 29,30     | 444,61                        | 0,08     | 0,34  | 0,09  | 2,42  | 0,11   | 0,35   | 0,03     | 0,03    | 0,99   | 3,10                    | 252,83               | 40,73  | 339,97   | 1,32   | 0,80   | 118,18   | 242,64   | 1,61   | 0,05  | 0,04   | 224          | 2008             |
| ИОГУРТ                                                                       | 200          | 4,00             | 3,00    | 6,00      | 96,00                         | 0,06     | 1,40  | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,34   | 0,00     | 0,00    | 0,28   | 0,00                    | 240,00               | 28,00  | 190,00   | 0,00   | 0,00   | 100,00   | 292,00   | 0,00   | 0,04  | 0,00   |              | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                | 200          | 3,53             | 0,00    | 15,08     | 102,67                        | 0,00     | 0,60  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 119,80               | 20,20  | 84,60    | 1,40   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 378          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 30/0/20      | 6,63             | 6,16    | 12,72     | 133,99                        | 0,06     | 0,14  | 0,06  | 0,72  | 0,00   | 0,08   | 0,30     | 0,07    | 0,24   | 13,70                   | 181,40               | 12,70  | 126,10   | 1,40   | 1,06   | 320,10   | 58,40    | 1,68   | 0,01  | 0,00   | 3            | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 20           | 1,47             | 0,20    | 9,41      | 45,28                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,49  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,04    | 0,15   | 6,66                    | 4,00                 | 4,22   | 19,31    | 0,89   | 0,27   | 116,99   | 30,19    | 1,24   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 670          | 47,86            | 30,38   | 72,51     | 822,55                        | 0,24     | 2,48  | 0,20  | 3,63  | 0,11   | 0,79   | 0,33     | 0,14    | 1,66   | 23,46                   | 798,03               | 105,85 | 759,98   | 5,01   | 2,13   | 655,27   | 623,23   | 4,53   | 0,10  | 0,04   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 36           |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                      | 100          | 0,80             | 5,09    | 2,50      | 58,95                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 2,20  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,04    | 0,20   | 4,00                    | 22,99                | 14,00  | 42,09    | 1,00   | 0,22   | 8,00     | 140,96   | 3,00   | 0,02  | 0,00   | 19           | 2008             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ                      | 250/15/5     | 7,08             | 11,09   | 10,17     | 171,82                        | 0,07     | 12,77 | 0,29  | 2,86  | 0,00   | 0,08   | 0,72     | 0,32    | 1,87   | 12,58                   | 49,28                | 27,86  | 91,07    | 1,65   | 1,39   | 33,33    | 449,70   | 6,86   | 0,04  | 0,00   | 84           | 2008             |
| КОТЛЕТА ПОЛТАВСКАЯ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ  | 100          | 58,24            | 50,47   | 7,93      | 718,11                        | 0,20     | 0,02  | 0,52  | 6,12  | 5,91   | 0,98   | 4,83     | 0,87    | 5,85   | 29,90                   | 141,16               | 58,45  | 643,60   | 8,95   | 7,26   | 500,25   | 841,16   | 63,21  | 0,18  | 0,07   | 427,601      | 2004             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                  | 220          | 8,02             | 6,79    | 51,21     | 298,21                        | 0,10     | 0,00  | 0,03  | 1,73  | 0,11   | 0,03   | 0,00     | 0,12    | 0,72   | 14,96                   | 13,54                | 10,77  | 59,68    | 1,36   | 0,54   | 2,76     | 93,10    | 1,12   | 0,02  | 0,02   | 331          | 2008             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                               | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,03      | 0,13                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 0,01                 | 0,02   | 0,03     | 0,00   | 0,00   | 0,01     | 0,30     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39     | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 0,00     | 0,17    | 0,67   | 30,00                   | 18,00                | 19,00  | 87,00    | 4,00   | 1,21   | 527,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 990          | 80,76            | 74,32   | 114,23    | 1 451,18                      | 0,58     | 22,79 | 0,85  | 15,11 | 6,02   | 1,21   | 5,55     | 1,52    | 9,31   | 91,44                   | 244,98               | 130,10 | 923,47   | 16,96  | 10,62  | 1 071,35 | 1 661,22 | 79,79  | 0,26  | 0,09   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 64           |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 128,62           | 104,70  | 186,74    | 2 273,73                      | 0,82     | 25,27 | 1,05  | 18,74 | 6,13   | 2,00   | 5,88     | 1,66    | 10,97  | 114,90                  | 1 043,01             | 235,95 | 1 683,45 | 21,97  | 12,75  | 1 726,62 | 2 284,45 | 84,32  | 0,36  | 0,13   |              |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледовы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПЮЙ                                                       | 250          | 4.54             | 5.63    | 18.90       | 145.39                        | 0.04     | 0.65  | 0.03  | 0.11  | 0.03   | 0.14   | 0.00     | 0.03    | 0.29   | 2.85                  | 139.37               | 22.28  | 111.57 | 0.28   | 0.72   | 66.28    | 198.42   | 11.46  | 0.01  | 0.00   | 121          | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                               | 200/15/7     | 0.16             | 0.01    | 14.92       | 61.56                         | 0.00     | 1.14  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 0.00     | 0.00    | 0.04   | 0.63                  | 13.29                | 4.58   | 5.10   | 0.43   | 0.01   | 3.17     | 24.87    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 377          | 2011             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                          | 30/0/15      | 2.06             | 12.64   | 12.84       | 173.39                        | 0.05     | 0.00  | 0.11  | 0.99  | 0.23   | 0.04   | 0.00     | 0.05    | 0.20   | 9.00                  | 7.20                 | 5.70   | 28.95  | 1.23   | 0.39   | 159.15   | 43.05    | 1.68   | 0.00  | 0.00   | 1            | 2008             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                               | 200          | 0.78             | 0.78    | 19.01       | 91.18                         | 0.05     | 8.00  | 0.01  | 1.26  | 0.00   | 0.03   | 0.00     | 0.16    | 0.48   | 4.00                  | 28.80                | 14.40  | 19.80  | 3.96   | 0.30   | 52.00    | 556.00   | 4.00   | 0.02  | 0.00   | 338          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                 | 60           | 4.80             | 2.55    | 30.60       | 0.00                          | 0.15     | 0.00  | 0.00  | 1.35  | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00    | 0.00   | 0.00                  | 10.80                | 11.40  | 52.20  | 2.40   | 0.00   | 0.00     | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                        | 777          | 12.34            | 21.61   | 96.27       | 471.52                        | 0.29     | 9.79  | 0.15  | 3.71  | 0.26   | 0.22   | 0.00     | 0.24    | 1.01   | 16.48                 | 199.46               | 58.36  | 217.62 | 8.30   | 1.42   | 280.60   | 822.34   | 17.14  | 0.03  | 0.00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона % | 30           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ                                                     | 100          | 5.51             | 10.70   | 6.34        | 144.69                        | 0.02     | 3.10  | 0.06  | 2.26  | 0.00   | 0.08   | 0.29     | 0.07    | 0.16   | 14.14                 | 192.72               | 21.38  | 124.28 | 1.13   | 0.98   | 188.78   | 230.64   | 5.20   | 0.02  | 0.00   | 31           | 2012             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ                                    | 250/0/100    | 23.18            | 9.76    | 19.42       | 258.19                        | 0.28     | 10.21 | 0.27  | 1.40  | 0.10   | 0.24   | 0.02     | 0.36    | 4.84   | 12.61                 | 60.83                | 59.04  | 264.82 | 2.02   | 1.45   | 88.39    | 1 007.12 | 57.81  | 0.41  | 0.04   | 106          | 2011             |
| БЕДРО ИЛИ ГРУДКА КУРИНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ * ДОМАШНИЕ"                             | 100          | 18.19            | 20.29   | 0.96        | 259.05                        | 0.06     | 1.54  | 0.08  | 1.17  | 0.00   | 0.14   | 0.56     | 0.56    | 6.34   | 5.47                  | 16.25                | 18.59  | 154.21 | 1.56   | 2.14   | 71.94    | 237.10   | 6.50   | 0.12  | 0.02   | 2            | 2004             |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                                                             | 180          | 4.44             | 5.52    | 46.20       | 250.80                        | 0.04     | 0.00  | 0.04  | 0.36  | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00    | 0.00   | 0.00                  | 14.40                | 31.20  | 94.80  | 0.72   | 0.00   | 0.00     | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 326          | 2008             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                                  | 200          | 0.00             | 0.00    | 0.00        | 0.00                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00    | 0.00   | 0.00                  | 8.10                 | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 1.62     | 0.54     | 0.00   | 0.00  | 0.00   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                 | 80           | 5.30             | 0.70    | 33.91       | 163.17                        | 0.14     | 0.00  | 0.00  | 1.76  | 0.00   | 0.06   | 0.00     | 0.14    | 0.54   | 24.00                 | 14.40                | 15.20  | 69.60  | 3.20   | 0.97   | 421.60   | 108.80   | 4.48   | 0.00  | 0.00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                        | 1010         | 56.62            | 46.97   | 106.83      | 1 075.90                      | 0.54     | 14.85 | 0.45  | 6.95  | 0.10   | 0.52   | 0.87     | 1.13    | 11.88  | 56.22                 | 306.70               | 147.21 | 707.71 | 8.63   | 5.54   | 772.33   | 1 584.20 | 73.99  | 0.55  | 0.06   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона % | 70           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                              |              | 68.96            | 68.58   | 203.10      | 1 547.42                      | 0.83     | 24.64 | 0.60  | 10.66 | 0.36   | 0.74   | 0.87     | 1.37    | 12.89  | 72.70                 | 506.16               | 205.57 | 925.33 | 16.93  | 6.96   | 1 052.93 | 2 406.54 | 91.13  | 0.58  | 0.06   |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|-----|------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледовы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |     |      |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| КАША 5 ЗЛАКОВ                                                                | 250          | 10,55            | 13,36   | 36,46       | 309,96                        | 0,16     | 1,40  | 0,07  | 0,87  | 0,09   | 0,28   | 0,00     | 0,09    | 0,87   | 10,33                 | 254,27               | 61,27  | 270,21   | 1,64   | 1,36   | 122,59   | 447,82   | 21,17  | 0,02  | 0,01   | 3   | 2004 |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                                                   | 30/0/20      | 6,51             | 14,03   | 12,41       | 203,09                        | 0,05     | 0,06  | 0,08  | 0,94  | 0,15   | 0,07   | 0,30     | 0,07    | 0,19   | 13,74                 | 156,68               | 10,77  | 105,65   | 1,26   | 1,08   | 322,10   | 60,04    | 1,68   | 0,01  | 0,00   | 4   | 2004 |              |                  |
| ВАФЛИ                                                                        | 50           | 1,40             | 1,65    | 38,65       | 177,00                        | 0,02     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,00    | 0,20   | 0,00                  | 8,00                 | 5,00   | 18,00    | 0,75   | 0,00   | 24,50    | 70,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ С САХАРОМ                                               | 150/0/5      | 1,04             | 0,26    | 33,28       | 139,10                        | 0,04     | 19,50 | 0,01  | 0,39  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 48,10                | 33,80  | 39,00    | 0,65   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 391 | 2008 |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                             | 200          | 2,21             | 1,55    | 25,81       | 126,37                        | 0,03     | 0,26  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,06   | 0,00     | 0,00    | 0,33   | 0,00                  | 65,02                | 17,95  | 61,42    | 0,54   | 0,20   | 29,31    | 110,36   | 4,50   | 0,00  | 0,00   | 432 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 20           | 1,60             | 0,85    | 10,20       | 0,00                          | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,45  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 3,60                 | 3,80   | 17,40    | 0,80   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 725          | 23,31            | 31,70   | 156,81      | 955,52                        | 0,35     | 21,22 | 0,17  | 2,65  | 0,24   | 0,43   | 0,30     | 0,16    | 1,59   | 24,07                 | 535,67               | 132,59 | 511,68   | 5,64   | 2,64   | 498,50   | 688,22   | 27,35  | 0,03  | 0,01   |     |      |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 51           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ                                       | 100          | 1,52             | 5,28    | 11,03       | 98,42                         | 0,07     | 6,70  | 0,00  | 2,17  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,20    | 0,72   | 5,43                  | 12,62                | 17,65  | 41,91    | 0,77   | 0,25   | 303,34   | 415,89   | 3,35   | 0,02  | 0,00   | 22  | 2012 |              |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ                            | 250/15/5     | 9,98             | 10,29   | 16,60       | 202,91                        | 0,10     | 9,14  | 0,33  | 0,51  | 0,09   | 0,10   | 0,72     | 0,25    | 1,81   | 13,94                 | 74,08                | 42,87  | 154,36   | 2,57   | 1,41   | 55,29    | 568,01   | 7,95   | 0,04  | 0,00   | 76  | 2008 |              |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 180          | 3,79             | 6,25    | 25,59       | 174,32                        | 0,15     | 12,43 | 0,04  | 0,29  | 0,09   | 0,12   | 0,00     | 0,46    | 1,62   | 12,29                 | 42,59                | 34,89  | 100,96   | 1,41   | 0,67   | 21,90    | 913,64   | 10,16  | 0,04  | 0,00   | 335 | 2008 |              |                  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                | 100/0/5      | 19,41            | 15,60   | 8,78        | 252,86                        | 0,17     | 1,11  | 0,03  | 4,32  | 0,09   | 0,15   | 0,02     | 0,03    | 3,67   | 2,08                  | 28,45                | 37,21  | 209,95   | 1,59   | 0,82   | 131,75   | 368,37   | 44,41  | 0,34  | 0,04   | 242 | 2008 |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                                                     | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,02        | 0,08                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 0,01                 | 0,01   | 0,01     | 0,00   | 0,00   | 0,01     | 0,24     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 389 | 2011 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39       | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 0,00     | 0,17    | 0,67   | 30,00                 | 18,00                | 19,00  | 87,00    | 4,00   | 1,21   | 527,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 955          | 41,32            | 38,30   | 104,41      | 932,55                        | 0,67     | 29,38 | 0,40  | 9,49  | 0,27   | 0,49   | 0,74     | 1,11    | 8,49   | 63,74                 | 175,75               | 151,63 | 594,19   | 10,34  | 4,36   | 1 039,29 | 2 402,15 | 71,47  | 0,44  | 0,04   |     |      |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 49           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 64,63            | 70,00   | 261,22      | 1 888,07                      | 1,02     | 50,60 | 0,57  | 12,14 | 0,51   | 0,92   | 1,04     | 1,27    | 10,08  | 87,81                 | 711,42               | 284,22 | 1 105,87 | 15,98  | 7,00   | 1 537,79 | 3 090,37 | 98,82  | 0,47  | 0,05   |     |      |              |                  |

| 6 день                                                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие-вая кислот-а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                            | 150          | 14,72            | 25,56   | 2,66        | 299,78                        | 0,06     | 0,21  | 0,25  | 5,20  | 2,52   | 0,39   | 0,57     | 0,15    | 0,21   | 7,69                    | 98,42                | 15,41  | 200,32 | 2,28   | 1,39   | 168,71   | 214,69   | 25,66  | 0,05  | 0,03   | 214          | 2008             |
| ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ                                                     | 100          | 3,01             | 0,19    | 6,31        | 38,80                         | 0,08     | 4,00  | 0,00  | 1,20  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,08    | 0,56   | 12,00                   | 18,00                | 18,90  | 55,80  | 0,63   | 0,65   | 360,00   | 99,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | к/к          | к/к              |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                             | 20/0/20      | 1,36             | 0,17    | 21,03       | 91,09                         | 0,03     | 0,04  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,03    | 0,11   | 6,00                    | 5,76                 | 4,68   | 17,28  | 0,90   | 0,24   | 105,60   | 53,00    | 1,12   | 0,00  | 0,00   | 2            | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                | 200          | 3,14             | 3,10    | 16,00       | 105,25                        | 0,03     | 0,59  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,12   | 0,00     | 0,00    | 0,19   | 0,00                    | 119,76               | 20,15  | 84,61  | 1,33   | 0,40   | 53,73    | 189,23   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 378          | 2011             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                                | 180          | 0,70             | 0,70    | 17,11       | 82,06                         | 0,04     | 7,20  | 0,01  | 1,13  | 0,00   | 0,03   | 0,00     | 0,14    | 0,43   | 3,60                    | 25,92                | 12,96  | 17,82  | 3,56   | 0,27   | 46,80    | 500,40   | 3,60   | 0,02  | 0,00   | 338          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 20           | 1,60             | 0,85    | 10,20       | 0,00                          | 0,05     | 0,00  | 0,00  | 0,45  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 3,60                 | 3,80   | 17,40  | 0,80   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 690          | 24,53            | 30,57   | 73,31       | 616,98                        | 0,29     | 12,04 | 0,28  | 8,42  | 2,52   | 0,60   | 0,57     | 0,40    | 1,50   | 29,29                   | 271,46               | 75,90  | 393,23 | 9,50   | 2,95   | 734,84   | 1 056,32 | 39,38  | 0,07  | 0,03   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 37           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ                                                 | 100          | 2,03             | 5,14    | 6,73        | 81,93                         | 0,08     | 7,02  | 1,48  | 2,96  | 0,00   | 0,06   | 0,00     | 0,11    | 0,88   | 10,20                   | 38,34                | 31,04  | 57,86  | 0,88   | 0,50   | 158,60   | 158,69   | 2,96   | 0,03  | 0,00   | 39           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ                           | 250/0/15     | 7,62             | 10,12   | 19,43       | 199,56                        | 0,09     | 5,69  | 0,27  | 0,59  | 0,09   | 0,09   | 0,15     | 0,37    | 2,54   | 10,45                   | 28,16                | 25,63  | 94,10  | 1,37   | 1,02   | 27,54    | 453,36   | 5,74   | 0,06  | 0,01   | 5            | 2004             |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ                                                | 300          | 31,81            | 37,60   | 75,33       | 519,75                        | 0,15     | 53,33 | 0,21  | 7,28  | 0,00   | 0,21   | 4,02     | 0,79    | 6,29   | 24,64                   | 85,53                | 59,96  | 304,70 | 4,97   | 5,42   | 104,11   | 748,31   | 13,09  | 0,09  | 0,00   | 262          | 2008             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                               | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,03        | 0,13                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 0,01                 | 0,02   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 0,01     | 0,30     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 130          | 8,61             | 1,14    | 55,11       | 265,15                        | 0,23     | 0,00  | 0,00  | 2,86  | 0,00   | 0,10   | 0,00     | 0,22    | 0,87   | 39,00                   | 23,40                | 24,70  | 113,10 | 5,20   | 1,57   | 685,10   | 176,80   | 7,28   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 995          | 50,07            | 54,00   | 156,63      | 1 066,52                      | 0,55     | 66,04 | 1,96  | 13,69 | 0,09   | 0,46   | 4,17     | 1,49    | 10,58  | 84,29                   | 175,44               | 141,35 | 569,79 | 12,42  | 8,51   | 975,36   | 1 537,46 | 29,07  | 0,18  | 0,01   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 63           |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 74,60            | 84,57   | 229,94      | 1 683,50                      | 0,84     | 78,08 | 2,24  | 22,11 | 2,61   | 1,06   | 4,74     | 1,89    | 12,08  | 113,58                  | 446,90               | 217,25 | 963,02 | 21,92  | 11,46  | 1 710,20 | 2 593,78 | 68,45  | 0,25  | 0,04   |              |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |          |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие вая кислот а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                             | 250          | 7,32             | 12,55   | 32,35        | 273,05                        | 0,09     | 0,94  | 0,07  | 0,55  | 0,12   | 0,20   | 0,00     | 0,08    | 0,45   | 7,14                    | 193,06               | 35,19  | 174,02   | 0,61   | 1,11   | 94,55    | 304,20   | 17,05  | 0,01  | 0,00   | 190          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                           | 30/0/15      | 2,06             | 12,64   | 12,84        | 173,39                        | 0,05     | 0,00  | 0,11  | 0,99  | 0,23   | 0,04   | 0,00     | 0,05    | 0,20   | 9,00                    | 7,20                 | 5,70   | 28,95    | 1,23   | 0,39   | 159,15   | 43,05    | 1,68   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                                | 200/15/7     | 0,16             | 0,01    | 14,92        | 61,56                         | 0,00     | 1,14  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 0,00     | 0,00    | 0,04   | 0,63                    | 13,29                | 4,58   | 5,10     | 0,43   | 0,01   | 3,17     | 24,87    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 377          | 2011             |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ                                                                 | 40           | 4,96             | 4,49    | 0,27         | 61,30                         | 0,02     | 0,00  | 0,08  | 0,81  | 0,89   | 0,12   | 0,21     | 0,06    | 0,06   | 2,82                    | 18,82                | 3,86   | 61,82    | 0,81   | 0,45   | 53,94    | 56,35    | 8,05   | 0,02  | 0,01   | 209          | 2011             |
| ЙОГУРТ                                                                       | 125          | 3,50             | 3,13    | 5,64         | 70,64                         | 0,04     | 0,88  | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,21   | 0,00     | 0,00    | 0,18   | 0,00                    | 150,00               | 17,50  | 118,75   | 0,00   | 0,00   | 62,50    | 182,50   | 0,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 50           | 3,31             | 0,44    | 21,20        | 101,98                        | 0,09     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,09    | 0,34   | 15,00                   | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   | 0,61   | 263,50   | 68,00    | 2,80   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 732          | 21,31            | 33,26   | 87,22        | 741,92                        | 0,29     | 2,96  | 0,29  | 3,45  | 1,24   | 0,62   | 0,21     | 0,28    | 1,27   | 34,59                   | 391,37               | 76,33  | 432,14   | 5,08   | 2,57   | 636,81   | 678,97   | 29,58  | 0,06  | 0,01   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 38           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ                                                    | 100          | 0,80             | 5,09    | 2,50         | 58,95                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 2,20  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,04    | 0,20   | 4,00                    | 22,99                | 14,00  | 42,09    | 1,00   | 0,22   | 8,00     | 140,96   | 3,00   | 0,02  | 0,00   | 17           | 2008             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ                                            | 250/15/50    | 7,04             | 10,08   | 10,00        | 161,68                        | 0,07     | 9,68  | 0,22  | 0,55  | 0,09   | 0,08   | 0,72     | 0,30    | 1,79   | 11,52                   | 39,72                | 25,95  | 90,01    | 1,49   | 1,38   | 65,42    | 428,35   | 6,15   | 0,04  | 0,00   | 6            | 2004             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ МОЛОЧНОМ                                              | 120          | 25,60            | 29,07   | 9,97         | 404,01                        | 0,11     | 1,14  | 0,26  | 4,89  | 2,71   | 0,48   | 1,82     | 0,38    | 2,06   | 17,37                   | 117,31               | 29,55  | 309,27   | 3,95   | 3,31   | 256,85   | 441,53   | 32,91  | 0,08  | 0,03   | 7            | 2013             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                                  | 230          | 8,38             | 7,07    | 53,54        | 311,53                        | 0,10     | 0,00  | 0,03  | 1,81  | 0,11   | 0,03   | 0,00     | 0,13    | 0,76   | 15,64                   | 14,15                | 11,26  | 62,39    | 1,42   | 0,57   | 2,88     | 97,33    | 1,17   | 0,02  | 0,02   | 331          | 2008             |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                                    | 200          | 0,00             | 0,00    | 28,21        | 112,83                        | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 11,55                | 1,93   | 4,32     | 0,00   | 0,00   | 9,01     | 0,87     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 411          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 90           | 5,96             | 0,79    | 38,15        | 183,56                        | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 1,98  | 0,00   | 0,07   | 0,00     | 0,15    | 0,60   | 27,00                   | 16,20                | 17,10  | 78,30    | 3,60   | 1,09   | 474,30   | 122,40   | 5,04   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1055         | 47,78            | 52,10   | 142,37       | 1 232,56                      | 0,47     | 20,82 | 0,52  | 11,43 | 2,91   | 0,70   | 2,54     | 1,00    | 5,41   | 75,53                   | 221,92               | 99,79  | 586,38   | 11,46  | 6,57   | 816,46   | 1 231,44 | 48,27  | 0,16  | 0,05   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 62           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 69,09            | 85,36   | 229,59       | 1 974,48                      | 0,76     | 23,78 | 0,81  | 14,88 | 4,15   | 1,32   | 2,75     | 1,28    | 6,68   | 110,12                  | 613,29               | 176,12 | 1 018,52 | 16,54  | 9,14   | 1 453,27 | 1 910,41 | 77,85  | 0,22  | 0,06   |              |                  |

| 8 день                                                                       |              |                  |         |                 |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                                   |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                 |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|-----------------|
| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        |          |         |        |                                   | Минеральные вещества |        |          |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецепту |
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледо-<br>ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фоли-<br>евая<br>кислот<br>а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                 |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |                 |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                                   |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ                                    | 200          | 38,97            | 26,40   | 36,31           | 548,30                        | 0,10     | 0,44   | 0,19  | 1,29  | 0,97   | 0,54   | 0,31     | 0,10    | 1,09   | 5,81                              | 328,65               | 51,24  | 442,55   | 2,04   | 1,43   | 192,85   | 372,56   | 10,09  | 0,07  | 0,05   | 313          | 2013            |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 30/0/20      | 6,63             | 6,16    | 12,72           | 133,99                        | 0,06     | 0,14   | 0,06  | 0,72  | 0,00   | 0,08   | 0,30     | 0,07    | 0,24   | 13,70                             | 181,40               | 12,70  | 126,10   | 1,40   | 1,06   | 320,10   | 58,40    | 1,68   | 0,01  | 0,00   | 3            | 2008            |
| АПЕЛЬСИН                                                                     | 150          | 1,35             | 0,30    | 12,15           | 64,50                         | 0,06     | 90,00  | 0,02  | 0,33  | 0,00   | 0,05   | 0,00     | 0,09    | 0,30   | 7,50                              | 51,00                | 19,50  | 34,50    | 0,45   | 0,30   | 19,50    | 295,50   | 3,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008            |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,31             | 3,10    | 26,52           | 148,02                        | 0,04     | 0,52   | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 0,00     | 0,00    | 0,26   | 0,00                              | 111,41               | 19,03  | 87,89    | 0,40   | 0,40   | 52,88    | 169,61   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 379          | 2011            |
| Итого за прием пищи:                                                         | 600          | 50,26            | 35,96   | 87,70           | 894,81                        | 0,26     | 91,10  | 0,29  | 2,34  | 0,97   | 0,78   | 0,61     | 0,26    | 1,89   | 27,01                             | 672,46               | 102,47 | 691,04   | 4,29   | 3,19   | 585,33   | 896,07   | 23,77  | 0,11  | 0,05   |              |                 |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 49           |                  |         |                 |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                                   |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                 |
| Обед                                                                         |              |                  |         |                 |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                                   |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                 |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                    | 100          | 1,24             | 5,22    | 4,29            | 72,03                         | 0,07     | 28,21  | 0,19  | 2,54  | 0,00   | 0,05   | 0,00     | 0,11    | 0,56   | 12,41                             | 15,80                | 22,57  | 29,44    | 1,13   | 0,23   | 3,39     | 327,24   | 2,26   | 0,00  | 0,00   | 23           | 2011            |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ                                 | 250/15/5     | 8,58             | 11,88   | 17,50           | 214,08                        | 0,07     | 10,27  | 0,28  | 0,55  | 0,11   | 0,09   | 0,86     | 0,33    | 2,09   | 13,68                             | 44,80                | 31,44  | 109,67   | 1,70   | 1,69   | 36,80    | 433,33   | 6,78   | 0,04  | 0,00   | 154          | 2013            |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАНОМ С ТОМАТОМ                                | 120          | 10,86            | 6,90    | 12,93           | 157,68                        | 0,07     | 0,17   | 0,03  | 0,58  | 0,14   | 0,08   | 0,01     | 0,08    | 0,69   | 8,39                              | 52,86                | 29,83  | 138,89   | 0,98   | 0,88   | 100,37   | 268,40   | 80,84  | 0,29  | 0,01   | 240          | 2011            |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 180          | 3,79             | 6,25    | 25,59           | 174,32                        | 0,15     | 12,43  | 0,04  | 0,29  | 0,09   | 0,12   | 0,00     | 0,46    | 1,62   | 12,29                             | 42,59                | 34,89  | 100,96   | 1,41   | 0,67   | 21,90    | 913,64   | 10,16  | 0,04  | 0,00   | 335          | 2008            |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                                            | 200          | 0,97             | 0,19    | 19,59           | 83,42                         | 0,02     | 1,60   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,08    | 0,16   | 0,20                              | 12,60                | 7,20   | 12,60    | 2,52   | 0,08   | 12,00    | 240,00   | 2,00   | 0,00  | 0,00   | 389          | 2011            |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 120          | 7,94             | 1,06    | 50,87           | 244,75                        | 0,22     | 0,00   | 0,00  | 2,64  | 0,00   | 0,10   | 0,00     | 0,20    | 0,80   | 36,00                             | 21,60                | 22,80  | 104,40   | 4,80   | 1,45   | 632,40   | 163,20   | 6,72   | 0,00  | 0,00   |              | 2008            |
| Итого за прием пищи:                                                         | 990          | 33,38            | 31,50   | 130,77          | 946,28                        | 0,60     | 52,68  | 0,54  | 6,60  | 0,34   | 0,46   | 0,87     | 1,26    | 5,92   | 82,97                             | 190,25               | 148,73 | 495,96   | 12,54  | 5,00   | 806,86   | 2 345,81 | 108,76 | 0,37  | 0,01   |              |                 |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 51           |                  |         |                 |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                                   |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                 |
| Всего за день:                                                               |              | 83,64            | 67,46   | 218,47          | 1 841,09                      | 0,86     | 143,78 | 0,83  | 8,94  | 1,31   | 1,24   | 1,48     | 1,52    | 7,81   | 109,98                            | 862,71               | 251,20 | 1 187,00 | 16,83  | 8,19   | 1 392,19 | 3 241,88 | 132,53 | 0,48  | 0,06   |              |                 |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |          |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие вая кислот а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                                                           | 250          | 7,23             | 10,17   | 36,16        | 264,74                        | 0,07     | 0,64  | 0,05  | 1,12  | 0,11   | 0,15   | 0,00     | 0,06    | 0,46   | 8,63                    | 140,15               | 20,78  | 118,91   | 0,48   | 0,72   | 64,18    | 229,24   | 11,03  | 0,01  | 0,00   | 189          | 2008             |
| ПЕЧЕНЬЕ                                                                      | 40           | 3,00             | 3,92    | 29,76        | 166,80                        | 0,03     | 0,00  | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,00    | 0,28   | 0,00                    | 11,60                | 8,00   | 36,00    | 0,84   | 0,00   | 132,00   | 44,00    | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                | 200          | 3,14             | 3,10    | 16,00        | 105,25                        | 0,03     | 0,59  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,12   | 0,00     | 0,00    | 0,19   | 0,00                    | 119,76               | 20,15  | 84,61    | 1,33   | 0,40   | 53,73    | 189,23   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 378          | 2011             |
| КЕФИР                                                                        | 200          | 5,80             | 5,00    | 8,00         | 106,00                        | 0,08     | 1,40  | 0,05  | 0,14  | 0,00   | 0,34   | 0,80     | 0,12    | 0,20   | 15,60                   | 240,00               | 28,00  | 190,00   | 0,20   | 0,80   | 100,00   | 292,00   | 18,00  | 0,04  | 0,00   | 435          | 2008             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                                | 100          | 0,40             | 0,40    | 9,80         | 44,40                         | 0,00     | 4,00  | 0,00  | 0,60  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 14,40                | 7,20   | 9,90     | 2,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 338          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48         | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,03    | 0,13   | 6,00                    | 3,60                 | 3,80   | 17,40    | 0,80   | 0,24   | 105,40   | 27,20    | 1,12   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 810          | 20,89            | 22,77   | 108,20       | 727,98                        | 0,25     | 6,63  | 0,13  | 2,30  | 0,11   | 0,65   | 0,80     | 0,21    | 1,26   | 30,23                   | 529,51               | 87,93  | 456,82   | 5,65   | 2,16   | 455,31   | 781,67   | 39,15  | 0,05  | 0,00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 43           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ                                     | 100          | 1,63             | 4,94    | 5,64         | 74,58                         | 0,02     | 15,50 | 0,24  | 2,23  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,13    | 0,60   | 9,56                    | 42,16                | 16,32  | 29,69    | 0,87   | 0,39   | 13,55    | 180,91   | 3,14   | 0,01  | 0,00   | 39           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ МЯСОМ И СМЕТАНОЙ                                  | 250/15/50    | 7,79             | 10,32   | 20,15        | 207,45                        | 0,13     | 10,14 | 0,34  | 0,54  | 0,09   | 0,12   | 0,72     | 0,49    | 2,40   | 14,13                   | 26,15                | 35,93  | 117,19   | 1,90   | 1,49   | 29,80    | 804,66   | 9,32   | 0,05  | 0,00   | 9            | 1995             |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                                              | 120          | 26,34            | 12,22   | 9,25         | 280,20                        | 0,29     | 17,83 | 8,00  | 2,97  | 0,30   | 2,06   | 76,38    | 0,80    | 9,33   | 309,69                  | 87,42                | 29,88  | 398,74   | 7,66   | 6,95   | 181,01   | 500,88   | 16,69  | 0,25  | 0,05   | к/к          | к/к              |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                                                        | 150          | 4,42             | 5,15    | 19,98        | 143,83                        | 0,12     | 0,00  | 0,02  | 2,50  | 0,08   | 0,06   | 0,00     | 0,14    | 1,21   | 11,52                   | 16,66                | 66,14  | 98,32    | 2,32   | 0,75   | 3,05     | 138,03   | 1,19   | 0,01  | 0,00   | 324          | 2008             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                                   | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,00         | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 8,10                 | 1,80   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 1,62     | 0,54     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 130          | 8,61             | 1,14    | 55,11        | 265,15                        | 0,23     | 0,00  | 0,00  | 2,86  | 0,00   | 0,10   | 0,00     | 0,22    | 0,87   | 39,00                   | 23,40                | 24,70  | 113,10   | 5,20   | 1,57   | 685,10   | 176,80   | 7,28   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1015         | 48,79            | 33,77   | 110,13       | 971,21                        | 0,79     | 43,47 | 8,60  | 11,10 | 0,47   | 2,38   | 77,10    | 1,78    | 14,41  | 383,90                  | 203,89               | 174,77 | 757,04   | 17,95  | 11,15  | 914,13   | 1 801,82 | 37,62  | 0,32  | 0,05   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 57           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 69,68            | 56,54   | 218,33       | 1 699,19                      | 1,04     | 50,10 | 8,73  | 13,40 | 0,58   | 3,03   | 77,90    | 1,99    | 15,67  | 414,13                  | 733,40               | 262,70 | 1 213,86 | 23,60  | 13,31  | 1 369,44 | 2 583,49 | 76,77  | 0,37  | 0,05   |              |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |           | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |          |        |       |        |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|-----|------|--------------|------------------|
|                                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |     |      |              |                  |
| Завтрак                                                                     |              |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                                              | 250          | 8,05             | 12,67   | 32,85     | 278,56                        | 0,16     | 0,66  | 0,06  | 1,37  | 0,12   | 0,17   | 0,00     | 0,09    | 0,40   | 8,53                  | 155,00               | 58,31  | 203,15 | 1,48   | 1,67   | 72,89    | 310,14   | 13,69  | 0,02  | 0,00   | 189 | 2008 |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                          | 30/0/15      | 2,06             | 12,64   | 12,84     | 173,39                        | 0,05     | 0,00  | 0,11  | 0,99  | 0,23   | 0,04   | 0,00     | 0,05    | 0,20   | 9,00                  | 7,20                 | 5,70   | 28,95  | 1,23   | 0,39   | 159,15   | 43,05    | 1,68   | 0,00  | 0,00   | 1   | 2008 |              |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                             | 200          | 3,75             | 3,69    | 24,32     | 146,82                        | 0,03     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 0,00     | 0,00    | 0,14   | 1,80                  | 111,42               | 27,49  | 95,58  | 0,87   | 0,68   | 51,71    | 207,29   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 382 | 2011 |              |                  |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                                | 150          | 0,60             | 0,45    | 15,45     | 70,50                         | 0,03     | 7,50  | 0,00  | 0,54  | 0,00   | 0,05   | 0,00     | 0,05    | 0,15   | 3,00                  | 28,50                | 18,00  | 24,00  | 3,00   | 0,29   | 21,00    | 232,50   | 1,50   | 0,02  | 0,00   | 338 | 2011 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                 | 40           | 2,65             | 0,35    | 16,96     | 81,58                         | 0,07     | 0,00  | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,03   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 7,60   | 34,80  | 1,60   | 0,48   | 210,80   | 54,40    | 2,24   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                        | 685          | 17,11            | 29,80   | 102,42    | 750,85                        | 0,34     | 8,68  | 0,19  | 3,78  | 0,35   | 0,40   | 0,00     | 0,26    | 1,16   | 34,33                 | 309,32               | 117,10 | 386,48 | 8,18   | 3,51   | 515,55   | 847,38   | 28,11  | 0,04  | 0,00   |     |      |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона % | 42           |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| Обед                                                                        |              |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                                                     | 100          | 0,80             | 5,09    | 2,50      | 58,95                         | 0,03     | 10,00 | 0,01  | 2,20  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,04    | 0,20   | 4,00                  | 22,99                | 14,00  | 42,09  | 1,00   | 0,22   | 8,00     | 140,96   | 3,00   | 0,02  | 0,00   | 19  | 2008 |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ                          | 250/0/15     | 7,62             | 10,12   | 19,43     | 199,56                        | 0,09     | 5,69  | 0,27  | 0,59  | 0,09   | 0,09   | 0,15     | 0,37    | 2,54   | 10,45                 | 28,16                | 25,63  | 94,10  | 1,37   | 1,02   | 27,54    | 453,36   | 5,74   | 0,06  | 0,01   | 5   | 2004 |              |                  |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ запеченные с маслом                              | 120          | 17,75            | 25,35   | 15,02     | 359,10                        | 0,09     | 1,13  | 0,10  | 1,89  | 0,14   | 0,16   | 0,46     | 0,48    | 5,39   | 12,57                 | 43,59                | 21,98  | 169,86 | 2,14   | 2,22   | 180,00   | 252,12   | 8,72   | 0,10  | 0,02   | 315 | 2008 |              |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                             | 150          | 3,52             | 4,21    | 14,93     | 113,86                        | 0,05     | 31,91 | 0,10  | 0,28  | 0,08   | 0,07   | 0,00     | 0,27    | 1,13   | 19,45                 | 83,89                | 28,76  | 58,13  | 1,77   | 0,81   | 24,81    | 369,66   | 5,84   | 0,02  | 0,00   | 346 | 2008 |              |                  |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                | 200          | 1,00             | 0,20    | 20,20     | 86,00                         | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,08    | 0,20   | 0,20                  | 14,00                | 8,00   | 14,00  | 2,80   | 0,08   | 12,00    | 240,00   | 2,00   | 0,00  | 0,00   | 442 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                 | 100          | 6,62             | 0,88    | 42,39     | 203,96                        | 0,18     | 0,00  | 0,00  | 2,20  | 0,00   | 0,08   | 0,00     | 0,17    | 0,67   | 30,00                 | 18,00                | 19,00  | 87,00  | 4,00   | 1,21   | 527,00   | 136,00   | 5,60   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                        | 935          | 37,31            | 45,85   | 114,47    | 1 021,43                      | 0,46     | 52,73 | 0,48  | 7,16  | 0,31   | 0,46   | 0,61     | 1,41    | 10,13  | 76,67                 | 210,63               | 117,37 | 465,18 | 13,08  | 5,56   | 779,35   | 1 592,10 | 30,90  | 0,20  | 0,03   |     |      |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона % | 58           |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| Всего за день:                                                              |              | 54,42            | 75,65   | 216,89    | 1 772,28                      | 0,80     | 61,41 | 0,67  | 10,94 | 0,66   | 0,86   | 0,61     | 1,67    | 11,29  | 111,00                | 519,95               | 234,47 | 851,66 | 21,26  | 9,07   | 1 294,90 | 2 439,48 | 59,01  | 0,24  | 0,03   |     |      |              |                  |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|-----|------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие-вая кислот-а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |     |      |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ ВЯЗКАЯ                                                       | 250          | 9,73             | 13,79   | 33,76        | 299,81                        | 0,15     | 2,09  | 0,09  | 0,14  | 0,09   | 0,29   | 0,00     | 0,00    | 0,71   | 14,40                   | 253,09               | 55,74  | 254,96   | 1,27   | 0,94   | 126,35   | 448,98   | 21,04  | 0,02  | 0,01   | 323 | 2008 |              |                  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ                                                   | 30/0/20      | 6,61             | 14,20   | 12,41        | 205,24                        | 0,04     | 0,23  | 0,08  | 0,94  | 0,15   | 0,08   | 0,23     | 0,07    | 0,19   | 11,22                   | 173,81               | 13,19  | 118,55   | 1,21   | 1,39   | 360,40   | 61,45    | 1,68   | 0,01  | 0,00   | 4   | 2004 |              |                  |
| ЙОГУРТ                                                                       | 200          | 5,60             | 5,00    | 9,02         | 113,02                        | 0,06     | 1,40  | 0,05  | 0,00  | 0,00   | 0,34   | 0,00     | 0,00    | 0,28   | 0,00                    | 240,00               | 28,00  | 190,00   | 0,00   | 0,00   | 100,00   | 292,00   | 0,00   | 0,04  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                                   | 200          | 3,31             | 3,10    | 26,52        | 148,02                        | 0,04     | 0,52  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 0,00     | 0,00    | 0,26   | 0,00                    | 111,41               | 19,03  | 87,89    | 0,40   | 0,40   | 52,88    | 169,61   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 379 | 2011 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 40           | 3,20             | 1,70    | 20,40        | 92,00                         | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 0,90  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 7,20                 | 7,60   | 34,80    | 1,60   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 740          | 28,45            | 37,79   | 102,11       | 858,09                        | 0,39     | 4,24  | 0,24  | 1,98  | 0,24   | 0,82   | 0,23     | 0,07    | 1,44   | 25,62                   | 785,51               | 123,56 | 686,20   | 4,48   | 2,73   | 639,63   | 972,04   | 31,72  | 0,07  | 0,01   |     |      |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 45           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                                                | 40           | 4,96             | 4,49    | 0,27         | 61,30                         | 0,02     | 0,00  | 0,08  | 0,81  | 0,89   | 0,12   | 0,21     | 0,06    | 0,06   | 2,82                    | 18,82                | 3,86   | 61,82    | 0,81   | 0,45   | 53,94    | 56,35    | 8,05   | 0,02  | 0,01   | 209 | 2011 |              |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                                              | 100          | 0,80             | 0,10    | 1,70         | 13,00                         | 0,02     | 5,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,00    | 0,10   | 0,00                    | 23,00                | 14,00  | 24,00    | 0,60   | 0,00   | 1 111,00 | 141,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| УХА С КРУПОЙ                                                                 | 250/0/100    | 14,81            | 5,87    | 16,73        | 179,46                        | 0,12     | 5,38  | 0,03  | 0,47  | 0,09   | 0,11   | 0,00     | 0,29    | 1,62   | 11,50                   | 46,50                | 56,36  | 209,85   | 1,26   | 1,37   | 40,21    | 719,67   | 128,68 | 0,49  | 0,01   | 10  | 2013 |              |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 200          | 4,21             | 6,98    | 28,44        | 193,98                        | 0,16     | 13,82 | 0,04  | 0,32  | 0,10   | 0,14   | 0,00     | 0,51    | 1,80   | 13,66                   | 47,36                | 38,77  | 112,23   | 1,57   | 0,75   | 24,35    | 1 015,40 | 11,30  | 0,05  | 0,00   | 335 | 2008 |              |                  |
| КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ.                                                    | 120          | 22,77            | 26,60   | 5,55         | 353,15                        | 0,09     | 3,65  | 0,30  | 2,46  | 0,00   | 0,18   | 0,67     | 0,74    | 7,86   | 10,60                   | 31,39                | 30,76  | 201,90   | 2,22   | 2,79   | 90,71    | 383,87   | 9,21   | 0,15  | 0,03   | 11  | 2013 |              |                  |
| КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                                    | 200          | 0,00             | 0,00    | 18,53        | 74,12                         | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 11,37                | 1,93   | 4,32     | 0,00   | 0,00   | 8,91     | 0,57     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 411 | 2008 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 90           | 5,96             | 0,79    | 38,15        | 183,56                        | 0,16     | 0,00  | 0,00  | 1,98  | 0,00   | 0,07   | 0,00     | 0,15    | 0,60   | 27,00                   | 16,20                | 17,10  | 78,30    | 3,60   | 1,09   | 474,30   | 122,40   | 5,04   | 0,00  | 0,00   |     | 2008 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                         | 1100         | 53,51            | 44,83   | 109,37       | 1 058,57                      | 0,57     | 27,85 | 0,45  | 6,04  | 1,08   | 0,64   | 0,88     | 1,75    | 12,04  | 65,58                   | 194,64               | 162,78 | 692,42   | 10,06  | 6,45   | 1 803,42 | 2 439,26 | 162,28 | 0,71  | 0,05   |     |      |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 55           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |          |          |        |       |        |     |      |              |                  |
|                                                                              |              | 81,96            | 82,62   | 211,48       | 1 916,66                      | 0,96     | 32,09 | 0,69  | 8,02  | 1,32   | 1,46   | 1,11     | 1,82    | 13,48  | 91,20                   | 980,15               | 286,34 | 1 378,62 | 14,54  | 9,18   | 2 443,05 | 3 411,30 | 194,00 | 0,78  | 0,06   |     |      |              |                  |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |          |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие вая кислот а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг    | l, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                                          | 250          | 8,89             | 11,56   | 43,45        | 314,34                        | 0,18     | 0,64   | 0,06  | 1,44  | 0,12   | 0,15   | 0,00     | 0,25    | 0,70   | 19,36                   | 144,30               | 50,81  | 191,67   | 1,44   | 1,32   | 67,87  | 282,81   | 13,21  | 0,01  | 0,00   | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 30/0/20      | 6,63             | 6,16    | 12,72        | 133,99                        | 0,06     | 0,14   | 0,06  | 0,72  | 0,00   | 0,08   | 0,30     | 0,07    | 0,24   | 13,70                   | 181,40               | 12,70  | 126,10   | 1,40   | 1,06   | 320,10 | 58,40    | 1,68   | 0,01  | 0,00   | 3            | 2008             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                | 200          | 3,14             | 3,10    | 16,00        | 105,25                        | 0,03     | 0,59   | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,12   | 0,00     | 0,00    | 0,19   | 0,00                    | 119,76               | 20,15  | 84,61    | 1,33   | 0,40   | 53,73  | 189,23   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 378          | 2011             |
| АПЕЛЬСИН                                                                     | 150          | 1,35             | 0,30    | 12,15        | 64,50                         | 0,06     | 90,00  | 0,02  | 0,33  | 0,00   | 0,05   | 0,00     | 0,09    | 0,30   | 7,50                    | 51,00                | 19,50  | 34,50    | 0,45   | 0,30   | 19,50  | 295,50   | 3,00   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 50           | 4,00             | 2,13    | 25,50        | 0,00                          | 0,13     | 0,00   | 0,00  | 1,13  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 9,00                 | 9,50   | 43,50    | 2,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 700          | 24,01            | 23,25   | 109,82       | 618,08                        | 0,46     | 91,37  | 0,16  | 3,62  | 0,12   | 0,40   | 0,30     | 0,41    | 1,43   | 40,56                   | 505,46               | 112,66 | 480,38   | 6,62   | 3,08   | 461,20 | 825,94   | 26,89  | 0,05  | 0,00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 36           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| НАРЕЗКА ИЗ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ                                      | 100          | 1,01             | 5,16    | 3,38         | 65,48                         | 0,05     | 19,25  | 0,10  | 2,37  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,08    | 0,39   | 8,28                    | 18,88                | 18,19  | 34,82    | 1,05   | 0,22   | 5,47   | 234,95   | 2,56   | 0,01  | 0,00   | 18           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И С КУРИЦЕЙ                                      | 250/0/20     | 10,29            | 11,68   | 22,99        | 238,26                        | 0,09     | 4,85   | 0,25  | 1,41  | 0,15   | 0,10   | 0,22     | 0,37    | 3,00   | 13,13                   | 40,57                | 26,67  | 115,10   | 1,50   | 1,23   | 41,06  | 423,67   | 6,85   | 0,06  | 0,02   | 108          | 2011             |
| Греча по - купечески с мясом                                                 | 300          | 27,13            | 32,96   | 34,65        | 543,52                        | 0,24     | 1,12   | 0,61  | 6,89  | 0,18   | 0,24   | 2,82     | 0,68    | 6,23   | 31,13                   | 43,81                | 134,62 | 338,99   | 6,33   | 4,93   | 81,05  | 652,80   | 11,50  | 0,08  | 0,00   | 10           | 2011             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                               | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,17        | 92,00                         | 0,00     | 4,80   | 0,10  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 9,00                 | 21,60  | 27,00    | 0,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 442    | 2008         |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 70           | 4,63             | 0,62    | 29,67        | 142,77                        | 0,13     | 0,00   | 0,00  | 1,54  | 0,00   | 0,06   | 0,00     | 0,12    | 0,47   | 21,00                   | 12,60                | 13,30  | 60,90    | 2,80   | 0,85   | 368,90 | 95,20    | 3,92   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 940          | 44,06            | 50,62   | 109,86       | 1 082,03                      | 0,51     | 30,02  | 1,06  | 12,21 | 0,33   | 0,44   | 3,04     | 1,25    | 10,09  | 73,54                   | 124,86               | 214,38 | 576,81   | 12,08  | 7,23   | 496,48 | 1 406,62 | 24,83  | 0,15  | 0,02   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона. % | 64           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 68,07            | 73,87   | 219,68       | 1 700,11                      | 0,97     | 121,39 | 1,22  | 15,83 | 0,45   | 0,84   | 3,34     | 1,66    | 11,52  | 114,10                  | 630,32               | 327,04 | 1 057,19 | 18,70  | 10,31  | 957,68 | 2 232,56 | 51,72  | 0,20  | 0,02   |              |                  |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда                                              | Масса порции | Пищевые вещества |         |           | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                             |              | Белки, г         | Жиры, г | Угледы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг  | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг   | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                     |              |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ                                                | 200          | 9,23             | 8,86    | 50,39     | 318,74                        | 0,10     | 0,02  | 0,05  | 1,74  | 0,12   | 0,05   | 0,09     | 0,13    | 0,72   | 16,11                 | 68,92                | 14,20  | 83,17  | 1,41   | 0,74   | 52,70    | 97,56    | 1,10   | 0,02  | 0,02   | 207          | 2012             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                          | 30/0/15      | 2,06             | 12,64   | 12,84     | 173,39                        | 0,05     | 0,00  | 0,11  | 0,99  | 0,23   | 0,04   | 0,00     | 0,05    | 0,20   | 9,00                  | 7,20                 | 5,70   | 28,95  | 1,23   | 0,39   | 159,15   | 43,05    | 1,68   | 0,00  | 0,00   | 1            | 2008             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                                               | 200/15/7     | 0,16             | 0,01    | 14,92     | 61,56                         | 0,00     | 1,14  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 0,00     | 0,00    | 0,04   | 0,63                  | 13,29                | 4,58   | 5,10   | 0,43   | 0,01   | 3,17     | 24,87    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 377          | 2011             |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                                               | 150          | 0,60             | 0,60    | 14,70     | 66,60                         | 0,00     | 6,00  | 0,00  | 0,90  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 21,60                | 10,80  | 14,85  | 3,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 338          | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                 | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48      | 40,79                         | 0,04     | 0,00  | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,03    | 0,13   | 6,00                  | 3,60                 | 3,80   | 17,40  | 0,80   | 0,24   | 105,40   | 27,20    | 1,12   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                        | 637          | 13,37            | 22,29   | 101,33    | 661,08                        | 0,19     | 7,16  | 0,16  | 4,07  | 0,35   | 0,12   | 0,09     | 0,21    | 1,09   | 31,74                 | 114,61               | 39,08  | 149,47 | 6,87   | 1,38   | 320,42   | 192,68   | 3,90   | 0,02  | 0,02   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона % | 45           |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                        |              |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                                                   | 100          | 1,24             | 5,22    | 4,29      | 72,03                         | 0,07     | 28,21 | 0,19  | 2,54  | 0,00   | 0,05   | 0,00     | 0,11    | 0,56   | 12,41                 | 15,80                | 22,57  | 29,44  | 1,13   | 0,23   | 3,39     | 327,24   | 2,26   | 0,00  | 0,00   | 22           | 2008             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ                                           | 250/0/15     | 7,19             | 9,75    | 14,57     | 174,97                        | 0,09     | 5,45  | 0,22  | 0,62  | 0,09   | 0,08   | 0,72     | 0,32    | 1,81   | 10,38                 | 25,58                | 30,46  | 101,82 | 1,54   | 1,44   | 26,75    | 490,03   | 6,14   | 0,04  | 0,00   | 11           | 2004             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                    | 120/0/5      | 11,53            | 10,87   | 9,04      | 180,68                        | 0,07     | 0,82  | 0,10  | 0,75  | 0,18   | 0,09   | 0,00     | 0,09    | 0,80   | 8,09                  | 57,49                | 35,90  | 154,91 | 1,15   | 1,00   | 114,74   | 352,87   | 96,26  | 0,35  | 0,01   | 255          | 2012             |
| ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ                                                           | 180          | 3,09             | 5,26    | 21,22     | 145,78                        | 0,11     | 8,46  | 1,48  | 0,71  | 0,09   | 0,10   | 0,00     | 0,35    | 1,46   | 15,45                 | 46,77                | 43,98  | 90,21  | 1,57   | 0,76   | 20,49    | 628,65   | 8,17   | 0,06  | 0,00   | 12           | 2004             |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                                                  | 200          | 0,00             | 0,00    | 0,00      | 0,00                          | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 8,10                 | 1,80   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 1,62     | 0,54     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                 | 120          | 7,94             | 1,06    | 50,87     | 244,75                        | 0,22     | 0,00  | 0,00  | 2,64  | 0,00   | 0,10   | 0,00     | 0,20    | 0,80   | 36,00                 | 21,60                | 22,80  | 104,40 | 4,80   | 1,45   | 632,40   | 163,20   | 6,72   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                        | 990          | 30,99            | 32,16   | 99,99     | 818,21                        | 0,56     | 42,94 | 1,99  | 7,26  | 0,36   | 0,42   | 0,72     | 1,07    | 5,43   | 82,33                 | 175,34               | 157,51 | 480,78 | 10,19  | 4,88   | 799,39   | 1 962,53 | 119,55 | 0,45  | 0,01   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона % | 55           |                  |         |           |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                       |                      |        |        |        |        |          |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                              |              | 44,36            | 54,45   | 201,32    | 1 479,29                      | 0,75     | 50,10 | 2,15  | 11,33 | 0,71   | 0,54   | 0,81     | 1,28    | 6,52   | 114,07                | 289,95               | 196,59 | 630,25 | 17,06  | 6,26   | 1 119,81 | 2 155,21 | 123,45 | 0,47  | 0,03   |              |                  |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |          |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие вая кислот а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С ПОВИДЛОМ                                                   | 250          | 31,98            | 22,86   | 47,86        | 540,60                        | 0,08     | 0,54  | 0,11  | 1,93  | 0,23   | 0,39   | 0,05     | 0,01    | 0,72   | 5,20                    | 281,51               | 38,80  | 340,98   | 1,15   | 1,02   | 102,78 | 307,66   | 7,00   | 0,05  | 0,05   | 227          | 2008             |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                                            | 30/0/20      | 6,63             | 6,16    | 12,72        | 133,99                        | 0,06     | 0,14  | 0,06  | 0,72  | 0,00   | 0,08   | 0,30     | 0,07    | 0,24   | 13,70                   | 181,40               | 12,70  | 126,10   | 1,46   | 1,06   | 320,10 | 58,40    | 1,68   | 0,01  | 0,00   | 3            | 2008             |
| ГРУША СВЕЖАЯ                                                                 | 150          | 0,60             | 0,45    | 15,45        | 70,50                         | 0,03     | 7,50  | 0,00  | 0,54  | 0,00   | 0,05   | 0,00     | 0,05    | 0,15   | 3,00                    | 28,50                | 18,00  | 24,00    | 3,00   | 0,29   | 21,00  | 232,50   | 1,50   | 0,02  | 0,00   | 338          | 2011             |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                                                                | 200          | 3,14             | 3,10    | 16,00        | 105,25                        | 0,03     | 0,59  | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,12   | 0,00     | 0,00    | 0,19   | 0,00                    | 119,76               | 20,15  | 84,61    | 1,33   | 0,40   | 53,73  | 189,23   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 378          | 2011             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 650          | 42,35            | 32,57   | 92,03        | 850,34                        | 0,20     | 8,77  | 0,19  | 3,19  | 0,23   | 0,64   | 0,35     | 0,13    | 1,30   | 21,90                   | 611,17               | 89,65  | 575,69   | 6,88   | 2,77   | 497,61 | 787,79   | 19,18  | 0,08  | 0,05   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 41           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ                                                    | 100          | 1,61             | 0,22    | 34,54        | 149,94                        | 0,08     | 6,18  | 1,65  | 0,42  | 0,00   | 0,07   | 0,00     | 0,09    | 0,79   | 6,59                    | 59,06                | 37,66  | 73,88    | 1,57   | 0,27   | 51,02  | 401,34   | 3,30   | 0,04  | 0,00   | 66           | 2011             |
| БОРЩ С МЕЛКОШИНКОВАННЫМИ ОВОЩАМИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ                        | 250/15/5     | 7,81             | 11,32   | 11,17        | 181,04                        | 0,07     | 10,04 | 0,36  | 0,48  | 0,09   | 0,10   | 0,17     | 0,37    | 2,61   | 14,88                   | 53,70                | 32,66  | 100,24   | 1,77   | 1,24   | 53,46  | 459,26   | 8,64   | 0,06  | 0,01   | 13           | 1995             |
| КОТЛЕТА ПО - ХЛЫНОВСКИ                                                       | 120          | 23,70            | 21,16   | 10,66        | 327,54                        | 0,09     | 2,12  | 0,01  | 1,81  | 0,10   | 0,16   | 3,08     | 0,52    | 5,13   | 13,00                   | 21,41                | 36,81  | 235,56   | 3,71   | 4,05   | 142,60 | 559,76   | 10,74  | 0,07  | 0,00   | 14           | 2004             |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ И С КУКУРУЗОЙ                                                | 180          | 5,14             | 8,30    | 41,55        | 261,36                        | 0,07     | 1,95  | 0,04  | 1,04  | 0,14   | 0,05   | 0,00     | 0,14    | 0,96   | 16,01                   | 18,26                | 34,32  | 100,86   | 0,80   | 1,09   | 183,45 | 103,50   | 0,75   | 0,02  | 0,01   | 15           | 2011             |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                                                 | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,80        | 86,00                         | 0,02     | 4,00  | 0,00  | 0,20  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 14,00                | 8,00   | 14,00    | 2,80   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 90           | 7,20             | 3,83    | 45,90        | 207,00                        | 0,23     | 0,00  | 0,00  | 2,03  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 16,20                | 17,10  | 78,30    | 3,60   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 960          | 46,46            | 45,03   | 163,62       | 1 212,88                      | 0,56     | 24,29 | 2,06  | 5,98  | 0,33   | 0,38   | 3,25     | 1,12    | 9,49   | 50,48                   | 182,63               | 166,55 | 602,84   | 14,25  | 6,65   | 430,53 | 1 523,86 | 23,43  | 0,19  | 0,02   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 59           |                  |         |              |                               |          |       |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 88,81            | 77,60   | 255,65       | 2 063,22                      | 0,76     | 33,06 | 2,25  | 9,17  | 0,56   | 1,02   | 3,60     | 1,25    | 10,79  | 72,38                   | 793,80               | 256,20 | 1 178,53 | 21,13  | 9,42   | 928,14 | 2 311,65 | 42,61  | 0,27  | 0,07   |              |                  |

15 день

| Прием пищи, наименование блюда                                               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        |          |         |        |                         | Минеральные вещества |        |          |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------|---------|--------|-------------------------|----------------------|--------|----------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолие вая кислот а, мкг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                      |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ                                                          | 250          | 8,89             | 11,56   | 43,45        | 314,34                        | 0,18     | 0,64   | 0,06  | 1,44  | 0,12   | 0,15   | 0,00     | 0,25    | 0,70   | 19,36                   | 144,30               | 50,81  | 191,67   | 1,44   | 1,32   | 67,87  | 282,81   | 13,21  | 0,01  | 0,00   | 189          | 2008             |
| БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ                                             | 20/0/20      | 1,40             | 0,19    | 22,37        | 94,66                         | 0,03     | 3,20   | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,03    | 0,12   | 6,00                    | 7,20                 | 5,94   | 18,54    | 0,81   | 0,24   | 109,00 | 55,20    | 1,12   | 0,00  | 0,00   | 2            | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                                              | 200          | 3,75             | 3,69    | 24,32        | 146,82                        | 0,03     | 0,52   | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,11   | 0,00     | 0,00    | 0,14   | 1,80                    | 111,42               | 27,49  | 95,58    | 0,87   | 0,68   | 51,71  | 207,29   | 9,00   | 0,00  | 0,00   | 382          | 2011             |
| КЕФИР                                                                        | 200          | 6,00             | 0,20    | 8,00         | 62,00                         | 0,08     | 2,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 252,00               | 30,00  | 196,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 435          | 2008             |
| АПЕЛЬСИН                                                                     | 130          | 1,17             | 0,26    | 10,53        | 55,90                         | 0,05     | 78,00  | 0,01  | 0,29  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,08    | 0,26   | 6,50                    | 44,20                | 16,90  | 29,90    | 0,39   | 0,26   | 16,90  | 256,10   | 2,60   | 0,03  | 0,00   |              | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 20           | 1,32             | 0,18    | 8,48         | 40,79                         | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,44  | 0,00   | 0,02   | 0,00     | 0,03    | 0,13   | 6,00                    | 3,60                 | 3,80   | 17,40    | 0,80   | 0,24   | 105,40 | 27,20    | 1,12   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 840          | 22,53            | 16,08   | 117,15       | 714,51                        | 0,41     | 84,36  | 0,09  | 2,61  | 0,12   | 0,34   | 0,00     | 0,39    | 1,35   | 39,66                   | 562,72               | 134,94 | 549,09   | 4,31   | 2,74   | 350,88 | 828,60   | 27,05  | 0,04  | 0,00   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 49           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Обед                                                                         |              |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                                                | 100          | 1,51             | 5,08    | 8,91         | 88,33                         | 0,02     | 17,20  | 0,04  | 2,25  | 0,00   | 0,04   | 0,00     | 0,13    | 0,50   | 9,69                    | 44,58                | 13,25  | 24,71    | 0,81   | 0,35   | 11,39  | 172,04   | 2,37   | 0,01  | 0,00   | 45           | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОВОЩАМИ МЯСОМ И СМЕТАНОЙ                                  | 250/15/5     | 7,79             | 10,32   | 20,15        | 207,45                        | 0,13     | 10,14  | 0,34  | 0,54  | 0,09   | 0,12   | 0,72     | 0,49    | 2,40   | 14,13                   | 26,15                | 35,93  | 117,19   | 1,90   | 1,49   | 29,80  | 804,65   | 9,32   | 0,05  | 0,00   | 9            | 1995             |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                                           | 120          | 14,10            | 12,01   | 2,79         | 175,90                        | 0,07     | 0,17   | 0,03  | 3,25  | 0,09   | 0,08   | 0,00     | 0,09    | 1,11   | 4,28                    | 32,28                | 42,68  | 183,50   | 0,90   | 0,99   | 60,38  | 383,12   | 131,10 | 0,49  | 0,01   | 15           | 1996             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                                            | 200          | 4,21             | 6,98    | 28,44        | 193,98                        | 0,16     | 13,82  | 0,04  | 0,32  | 0,10   | 0,14   | 0,00     | 0,51    | 1,80   | 13,66                   | 47,36                | 38,77  | 112,23   | 1,57   | 0,75   | 24,35  | 1 015,40 | 11,30  | 0,05  | 0,00   | 335          | 2008             |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ                                                               | 200          | 1,00             | 0,20    | 19,17        | 92,00                         | 0,00     | 4,80   | 0,10  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 9,00                 | 21,60  | 27,00    | 0,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 442          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ                                  | 90           | 7,20             | 3,83    | 45,90        | 0,00                          | 0,23     | 0,00   | 0,00  | 2,03  | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                    | 16,20                | 17,10  | 78,30    | 3,60   | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                                                         | 980          | 35,81            | 38,42   | 125,36       | 757,66                        | 0,61     | 46,13  | 0,55  | 8,39  | 0,28   | 0,38   | 0,72     | 1,22    | 5,81   | 41,76                   | 175,57               | 169,33 | 542,93   | 9,18   | 3,58   | 125,92 | 2 375,21 | 154,09 | 0,60  | 0,01   |              |                  |
| Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, % | 51           |                  |         |              |                               |          |        |       |       |        |        |          |         |        |                         |                      |        |          |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| Всего за день:                                                               |              | 58,34            | 54,50   | 242,51       | 1 472,17                      | 1,02     | 130,49 | 0,64  | 11,00 | 0,40   | 0,72   | 0,72     | 1,61    | 7,16   | 81,42                   | 738,29               | 304,27 | 1 092,02 | 13,49  | 6,32   | 476,80 | 3 203,81 | 181,14 | 0,64  | 0,01   |              |                  |

МКОУ " Меркушинская ООШ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                       | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |          |       |        |        |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |          |           |        |        |           |           |          |       |        |
|-------------------------------------------------------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|----------|----------|-------|--------|--------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|----------|-----------|--------|--------|-----------|-----------|----------|-------|--------|
|                                                             | Белки, г         | Жиры, г  | Углевод ы, г |                               | В1, мг   | С, мг    | А, мг | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Мg, мг   | Р, мг     | Fe, мг | Zn, мг | Na, мг    | К, мг     | І, мкг   | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период                                        | 1 517,53         | 4 607,87 | 4 607,87     | 37 633,47                     | 18,63    | 1 427,42 | 34,91 | 287,90 | 34,00  | 25,69  | 177,73   | 33,18   | 221,22 | 2 603,61              | 13 805,92            | 5 263,35 | 22 784,90 | 397,10 | 194,72 | 27 804,12 | 57 403,78 | 2 123,30 | 8,46  | 1,03   |
| Среднее значение за период                                  | 72,26            | 75,52    | 219,42       | 1 792,07                      | 0,89     | 67,97    | 1,66  | 13,71  | 1,62   | 1,22   | 8,46     | 1,58    | 10,53  | 123,98                | 657,42               | 250,64   | 1 085,00  | 18,91  | 9,27   | 1 324,01  | 2 733,51  | 101,11   | 0,40  | 0,05   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от | 16,1             | 37,9     | 46,0         |                               |          |          |       |        |        |        |          |         |        |                       |                      |          |           |        |        |           |           |          |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей      | Завтрак | Обед |
|--------------------|---------|------|
| площадка 12-18 лет | 710     | 990  |