

1 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 50           | 0,4              | 0,0     | 1,2         | 7,0                           | 4,98     | 0,01   | 0,02   | 0,01  | 0,00   | 11,46                | 20,93  | 6,98   | 0,50   | 70,26  | 1,49   | 0,00   | 0,01  |              | 2008             |
| ИНДЕЙКА ЗАПЕЧЕНАЯ (ГРУДКА)                 | 75           | 19,4             | 26,0    | 0,0         | 312,2                         | 0,00     | 0,04   | 0,19   | 0,01  | 0,00   | 12,04                | 184,81 | 17,58  | 1,29   | 124,21 | 0,12   | 0,02   | 0,00  | 293          | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200             | 200          | 11,5             | 9,8     | 52,1        | 342,0                         | 0,00     | 0,30   | 0,16   | 0,00  | 0,00   | 35,57                | 255,07 | 171,28 | 6,03   | 358,15 | 3,10   | 0,01   | 0,02  | 171.1        | 2011             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА И СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200          | 0,3              | 0,2     | 24,2        | 103,2                         | 23,06    | 0,01   | 0,02   | 0,04  | 0,00   | 14,96                | 3,38   | 4,47   | 0,66   | 77,09  | 0,53   | 0,00   | 0,00  | 388          | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                          | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40  | 0,84   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                       | 580          | 35,6             | 36,4    | 104,0       | 889,7                         | 28,04    | 0,46   | 0,42   | 0,06  | 0,00   | 85,93                | 510,84 | 216,35 | 9,88   | 701,71 | 6,09   | 0,03   | 0,04  |              |                  |
| Всего за день:                             |              | 35,6             | 36,4    | 104,0       | 889,7                         | 28,04    | 0,46   | 0,42   | 0,06  | 0,00   | 85,93                | 510,84 | 216,35 | 9,88   | 701,71 | 6,09   | 0,03   | 0,04  |              |                  |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                   | 20           | 0,2              | 0,0     | 0,8         | 4,8                           | 5,03     | 0,01   | 0,01   | 0,03  | 0,00   | 2,81                 | 5,23   | 4,02   | 0,20   | 58,29  | 0,40   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ            | 80           | 20,0             | 20,4    | 10,0        | 303,9                         | 0,80     | 0,10   | 0,15   | 0,04  | 0,00   | 23,11                | 180,80 | 26,94  | 2,25   | 280,13 | 4,72   | 0,00   | 0,12  | 295         | 2011             |
| Макаронные изделия отварные с маслом 200         | 200          | 7,3              | 6,6     | 46,5        | 274,5                         | 0,00     | 0,09   | 0,03   | 0,02  | 0,05   | 41,40                | 56,53  | 14,18  | 1,33   | 85,72  | 1,02   | 0,02   | 0,01  | 202.1       | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ | 200/15       | 0,1              | 0,0     | 14,7        | 59,3                          | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,46  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                                | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40  | 0,84   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                             | 570          | 31,6             | 27,4    | 98,5        | 767,8                         | 5,85     | 0,29   | 0,22   | 0,09  | 0,05   | 89,98                | 292,91 | 65,01  | 5,55   | 509,60 | 6,98   | 0,02   | 0,14  |             |                  |
| Всего за день:                                   |              | 31,6             | 27,4    | 98,5        | 767,8                         | 5,85     | 0,29   | 0,22   | 0,09  | 0,05   | 89,98                | 292,91 | 65,01  | 5,55   | 509,60 | 6,98   | 0,02   | 0,14  |             |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |       |        |        |       |             |                  |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с курицей 300 | 300          | 18,1             | 25,8    | 43,4        | 479,1                         | 22,99    | 0,29   | 0,25   | 0,05  | 0,00   | 49,41                | 251,27 | 70,91  | 3,52   | ##### | 16,78  | 0,00   | 0,16  | 259         | 2011             |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 25,7        | 105,0                         | 13,00    | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,00                 | 5,00   | 3,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 436         | 2008             |
| Хлеб Пшеничный 40                 | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60 | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40 | 0,84   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:              | 555          | 22,3             | 26,2    | 95,5        | 709,4                         | 35,99    | 0,39   | 0,28   | 0,05  | 0,00   | 69,31                | 302,92 | 89,96  | 4,92   | ##### | 17,62  | 0,00   | 0,16  |             |                  |
| Всего за день:                    |              | 22,3             | 26,2    | 95,5        | 709,4                         | 35,99    | 0,39   | 0,28   | 0,05  | 0,00   | 69,31                | 302,92 | 89,96  | 4,92   | ##### | 17,62  | 0,00   | 0,16  |             |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ  | 60           | 0,9              | 3,0     | 5,3         | 53,0                          | 10,31    | 0,01   | 0,02   | 0,03  | 0,00   | 26,73                | 14,82  | 7,94   | 0,49   | 103,15 | 1,42   | 0,00   | 0,01  | 45           | 2011             |
| НАГЕТСЫ КУРИНЫЕ                | 90           | 9,4              | 11,4    | 2,3         | 149,8                         | 0,39     | 0,04   | 0,07   | 0,02  | 0,00   | 12,52                | 83,78  | 12,36  | 0,88   | 128,49 | 1,96   | 0,00   | 0,06  | 270          | 2011             |
| РИС ОТВАРНОЙ                   | 200          | 4,9              | 7,9     | 51,8        | 297,9                         | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,04  | 0,14   | 37,91                | 101,48 | 37,14  | 0,78   | 75,03  | 1,01   | 0,01   | 0,03  | 304          | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,46                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349          | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40  | 0,84   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 605          | 19,3             | 22,8    | 105,2       | 703,4                         | 10,71    | 0,19   | 0,15   | 0,09  | 0,14   | 97,51                | 246,73 | 75,30  | 3,55   | 379,88 | 5,22   | 0,01   | 0,11  |              |                  |
| Всего за день:                 |              | 19,3             | 22,8    | 105,2       | 703,4                         | 10,71    | 0,19   | 0,15   | 0,09  | 0,14   | 97,51                | 246,73 | 75,30  | 3,55   | 379,88 | 5,22   | 0,01   | 0,11  |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                 | 40           | 0,3              | 0,0     | 0,7         | 5,2                           | 2,00     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 9,60   | 5,60   | 0,24   | 56,40  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| Котлета домашняя               | 80           | 9,4              | 11,4    | 3,0         | 151,7                         | 0,22     | 0,04   | 0,06   | 0,01  | 0,02   | 12,45                | 88,07  | 12,85  | 1,26   | 159,28 | 3,20   | 0,00   | 0,04  | 271         | 2011             |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 200          | 200          | 4,5              | 7,1     | 30,4        | 203,6                         | 14,76    | 0,17   | 0,15   | 0,04  | 0,11   | 60,84                | 120,38 | 42,77  | 1,73   | #####  | 11,96  | 0,00   | 0,05  | 312         | 2011             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7     | 0,1              | 0,0     | 14,9        | 60,8                          | 0,79     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,49                | 4,66   | 4,34   | 0,41   | 21,28  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |  |
| Хлеб Пшеничный 40              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40  | 0,84   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:           | 597          | 18,4             | 18,9    | 75,3        | 546,7                         | 17,77    | 0,31   | 0,26   | 0,05  | 0,13   | 106,88               | 269,36 | 81,61  | 5,04   | #####  | 16,00  | 0,00   | 0,09  |             |                  |  |
| Всего за день:                 |              | 18,4             | 18,9    | 75,3        | 546,7                         | 17,77    | 0,31   | 0,26   | 0,05  | 0,13   | 106,88               | 269,36 | 81,61  | 5,04   | #####  | 16,00  | 0,00   | 0,09  |             |                  |  |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |              |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 30           | 0,6              | 2,7     | 2,3         | 35,7                          | 2,10     | 0,01   | 0,02   | 0,06  | 0,00   | 12,30                | 11,10  | 4,50   | 0,21   | 94,50  | 0,00   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Сосиска отварная                         | 120          | 13,4             | 29,3    | 0,5         | 319,1                         | 0,00     | 0,25   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 43,19                | 194,31 | 23,99  | 2,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 254          | 2008             |
| Макаронные изделия отварные с маслом 200 | 200          | 7,3              | 6,6     | 46,5        | 274,5                         | 0,00     | 0,09   | 0,03   | 0,02  | 0,05   | 41,40                | 56,53  | 14,18  | 1,33   | 85,72  | 1,02   | 0,02   | 0,01  | 202.1        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ С/М ЯГОД                       | 200          | 0,3              | 0,1     | 27,3        | 113,1                         | 2,40     | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,00   | 20,31                | 10,80  | 10,82  | 0,18   | 103,61 | 0,80   | 0,00   | 0,00  | 342.2        | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                        | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40  | 0,84   | 0,00   | 0,00  |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 605          | 25,6             | 39,0    | 103,1       | 867,6                         | 4,50     | 0,44   | 0,08   | 0,08  | 0,05   | 129,10               | 319,39 | 69,53  | 5,52   | 355,83 | 2,66   | 0,02   | 0,02  |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 25,6             | 39,0    | 103,1       | 867,6                         | 4,50     | 0,44   | 0,08   | 0,08  | 0,05   | 129,10               | 319,39 | 69,53  | 5,52   | 355,83 | 2,66   | 0,02   | 0,02  |              |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 80           | 20,0             | 20,4    | 10,0        | 303,9                         | 0,80     | 0,10   | 0,15   | 0,04  | 0,00   | 23,11                | 180,80 | 26,94  | 2,25   | 280,13 | 4,72   | 0,00   | 0,12  | 295         | 2011             |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ 200        | 200          | 11,5             | 9,8     | 52,1        | 342,0                         | 0,00     | 0,30   | 0,16   | 0,00  | 0,00   | 35,57                | 255,07 | 171,28 | 6,03   | 358,15 | 3,10   | 0,01   | 0,02  | 171.1       | 2011             |
| Соус красный основной                 | 50           | 0,4              | 2,5     | 2,5         | 33,8                          | 0,48     | 0,01   | 0,01   | 0,08  | 0,00   | 6,26                 | 6,26   | 2,91   | 0,13   | 29,92  | 0,44   | 0,00   | 0,00  | 348         | 2012             |
| НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                  | 200          | 0,2              | 0,0     | 25,7        | 105,0                         | 13,00    | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,00                 | 5,00   | 3,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 436         | 2008             |
| Хлеб Пшеничный                        | 60           | 4,6              | 0,4     | 30,1        | 142,1                         | 0,00     | 0,10   | 0,03   | 0,00  | 0,00   | 13,80                | 50,40  | 19,80  | 1,20   | 77,40  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40  | 0,84   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 605          | 37,7             | 33,1    | 126,8       | 957,5                         | 14,28    | 0,55   | 0,35   | 0,12  | 0,00   | 89,44                | 510,58 | 226,78 | 10,21  | 766,00 | 9,10   | 0,01   | 0,15  |             |                  |
| Всего за день:                        |              | 37,7             | 33,1    | 126,8       | 957,5                         | 14,28    | 0,55   | 0,35   | 0,12  | 0,00   | 89,44                | 510,58 | 226,78 | 10,21  | 766,00 | 9,10   | 0,01   | 0,15  |             |                  |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                        | 100          | 1,3              | 10,2    | 7,8         | 129,0                         | 5,86     | 0,04   | 0,04   | 0,20  | 0,00   | 29,10                | 42,00  | 18,99  | 0,93   | 278,48 | 3,65   | 0,00   | 0,02  | 67          | 2011             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ | 75           | 10,3             | 13,8    | 5,2         | 186,5                         | 0,48     | 0,05   | 0,09   | 0,05  | 0,10   | 24,12                | 93,09  | 12,18  | 1,01   | 156,92 | 3,98   | 0,00   | 0,06  | 297         | 2011             |
| Гороховое пюре 200                      | 200          | 21,0             | 7,1     | 43,9        | 323,2                         | 0,00     | 0,57   | 0,12   | 0,03  | 0,11   | 95,95                | 194,82 | 76,68  | 6,03   | 688,54 | 4,79   | 0,00   | 0,03  | 306         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,4        | 77,4                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,46                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 349         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40                       | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40  | 0,84   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ                     | 50           | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 680          | 36,7             | 31,4    | 102,7       | 841,4                         | 6,34     | 0,76   | 0,28   | 0,28  | 0,21   | 169,54               | 376,56 | 125,70 | 9,37   | #####  | 13,26  | 0,00   | 0,11  |             |                  |
| Всего за день:                          |              | 36,7             | 31,4    | 102,7       | 841,4                         | 6,34     | 0,76   | 0,28   | 0,28  | 0,21   | 169,54               | 376,56 | 125,70 | 9,37   | #####  | 13,26  | 0,00   | 0,11  |             |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |       |        |        |       |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ     | 80           | 0,0              | 1,2     | 0,0         | 10,9                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 0,02   | 0,15                 | 0,23   | 0,00   | 0,00   | 0,23  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 285         | 2012             |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 230          | 5,1              | 8,2     | 34,9        | 234,5                         | 16,97    | 0,20   | 0,17   | 0,05  | 0,12   | 69,93                | 138,44 | 49,19  | 1,99   | ##### | 13,76  | 0,00   | 0,06  | 312         | 2011             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                  | 200/15/7     | 0,1              | 0,0     | 14,9        | 60,8                          | 0,79     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 12,49                | 4,66   | 4,34   | 0,41   | 21,28 | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 377         | 2011             |
| Хлеб Пшеничный 40              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60 | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40 | 0,84   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:           | 587          | 9,3              | 9,8     | 76,2        | 431,5                         | 17,76    | 0,29   | 0,21   | 0,06  | 0,14   | 94,48                | 189,97 | 69,58  | 3,81   | ##### | 14,60  | 0,00   | 0,06  |             |                  |
| Всего за день:                 |              | 9,3              | 9,8     | 76,2        | 431,5                         | 17,76    | 0,29   | 0,21   | 0,06  | 0,14   | 94,48                | 189,97 | 69,58  | 3,81   | ##### | 14,60  | 0,00   | 0,06  |             |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептур |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |             |                  |  |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |             |                  |  |
| ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ                 | 300          | 24,7             | 27,9    | 59,1        | 587,4                         | 2,58     | 0,14   | 0,18   | 0,39  | 0,00   | 46,36                | 276,80 | 63,41  | 2,41   | 422,65 | 6,94   | 0,01   | 0,17  | 291         | 2011             |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК         | 200          | 0,1              | 0,1     | 24,9        | 100,9                         | 0,70     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,93                 | 1,74   | 2,82   | 0,35   | 50,16  | 0,35   | 0,00   | 0,00  | 342.1       | 2011             |  |
| Хлеб Пшеничный 40              | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1        | 94,7                          | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  |             |                  |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 15           | 1,0              | 0,1     | 6,4         | 30,6                          | 0,00     | 0,03   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 2,70                 | 13,05  | 2,85   | 0,60   | 20,40  | 0,84   | 0,00   | 0,00  |             | 2008             |  |
| Итого за прием пищи:           | 555          | 28,8             | 28,3    | 110,5       | 813,6                         | 3,29     | 0,23   | 0,21   | 0,39  | 0,00   | 68,19                | 325,19 | 82,28  | 4,16   | 544,82 | 8,13   | 0,01   | 0,18  |             |                  |  |
| Всего за день:                 |              | 28,8             | 28,3    | 110,5       | 813,6                         | 3,29     | 0,23   | 0,21   | 0,39  | 0,00   | 68,19                | 325,19 | 82,28  | 4,16   | 544,82 | 8,13   | 0,01   | 0,18  |             |                  |  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |          |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|----------|--------|--------|-------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период                                                     | 265,3            | 273,2   | 997,8          | 7 528,8                             | 144,51   | 3,90   | 2,49   | 1,27  | 0,72   | 1 000,36             | 3 344,45 | 1 102,10 | 62,01  | 8 966,29 | 99,66  | 0,11   | 1,06  |
| Среднее значение за период                                               | 26,5             | 27,3    | 99,8           | 752,9                               | 14,45    | 0,39   | 0,25   | 0,13  | 0,07   | 100,04               | 334,44   | 110,21   | 6,20   | 896,63   | 9,97   | 0,01   | 0,11  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14,1             | 32,7    | 53,2           |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |          |        |        |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Обед |
|---------------|------|
| Многодетные   | 594  |