


Утверждено  
приказом по МДОУ детскому  
саду №9 «Ласточка»  
№64-од от 31.10.2023

The stamp is circular and purple. It contains the text: "Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Ласточка»", "с. Соломенское, Ставропольский край", "ИНН 2820004666", "МДОУ детский сад №9 «Ласточка»", "№64-од от 31.10.2023".

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9 «Ласточка», с.Соломенское, Степновского  
муниципального округа Ставропольского края.**

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 ЛЕТ**

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |               |             | № рецептуры | Сборник рецептур |       |  |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод. г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг        | Se, мг      |             |                  | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                                |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |       |  |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ                                  | 40           | 5,0              | 4,5         | 0,3          | 61,3                          | 0,00         | 0,02        | 0,15        | 0,10        | 0,89        | 19,93                | 69,55         | 4,35          | 0,91         | 56,35           | 8,05          | 0,01        | 0,02        | 306              | 2013  |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)  | 30           | 0,6              | 2,6         | 2,2          | 34,6                          | 0,84         | 0,01        | 0,02        | 0,05        | 0,00        | 11,07                | 9,99          | 4,05          | 0,19         | 94,50           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 121              | 2013  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20           | 1,6              | 4,3         | 10,1         | 84,8                          | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,04        | 0,08        | 5,20                 | 17,75         | 6,60          | 0,41         | 26,55           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 99               | 2013  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 180/8        | 0,0              | 0,0         | 7,8          | 31,5                          | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,03                 | 1,49          | 2,35          | 0,14         | 5,72            | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 392              | 2012  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>278</b>   | <b>7,2</b>       | <b>11,4</b> | <b>20,4</b>  | <b>212,2</b>                  | <b>0,85</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,19</b> | <b>0,19</b> | <b>0,97</b> | <b>44,23</b>         | <b>98,78</b>  | <b>17,35</b>  | <b>1,65</b>  | <b>183,12</b>   | <b>8,05</b>   | <b>0,01</b> | <b>0,02</b> |                  |       |  |
| <b>II Завтрак</b>                             |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |       |  |
| ФРУКТЫ  | 95           | 0,9              | 0,2         | 7,7          | 40,9                          | 57,00        | 0,04        | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 32,30                | 21,85         | 12,35         | 0,29         | 187,15          | 1,90          | 0,00        | 0,02        | 338              | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>95</b>    | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>7,7</b>   | <b>40,9</b>                   | <b>57,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>32,30</b>         | <b>21,85</b>  | <b>12,35</b>  | <b>0,29</b>  | <b>187,15</b>   | <b>1,90</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,02</b> |                  |       |  |
| <b>Обед</b>                                   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |       |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЬМИ                   | 150          | 3,6              | 2,8         | 12,4         | 89,0                          | 3,36         | 0,12        | 0,05        | 0,13        | 0,05        | 21,03                | 51,23         | 20,28         | 1,24         | 323,76          | 2,97          | 0,00        | 0,01        | 149              | 2013  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 110/5        | 6,0              | 5,4         | 27,0         | 180,3                         | 0,00         | 0,16        | 0,09        | 0,02        | 0,07        | 18,80                | 132,70        | 88,71         | 3,13         | 186,18          | 1,61          | 0,00        | 0,01        | 243              | 2013  |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                            | 20           | 0,3              | 1,0         | 1,5          | 15,9                          | 0,58         | 0,00        | 0,01        | 0,04        | 0,01        | 2,94                 | 3,66          | 2,16          | 0,09         | 30,73           | 0,35          | 0,00        | 0,00        | 348              | 2012  |  |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ                         | 60           | 10,8             | 3,3         | 6,2          | 98,1                          | 0,89         | 0,08        | 0,08        | 0,02        | 0,06        | 31,52                | 167,30        | 39,40         | 1,22         | 302,46          | 90,09         | 0,01        | 0,38        | 265              | 2012  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,68         | 8,91          | 0,54         | 38,70           | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 114              | 2013  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                          | 25           | 1,9              | 0,3         | 12,3         | 59,4                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 4,86                 | 23,49         | 5,13          | 1,08         | 40,80           | 1,68          | 0,00        | 0,00        | 115              | 2013  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 150          | 0,0              | 0,0         | 13,1         | 52,3                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,17                 | 0,00          | 1,54          | 0,00         | 0,92            | 0,00          | 0,00        | 0,00        | 527              | 2013  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>545</b>   | <b>24,8</b>      | <b>13,0</b> | <b>87,1</b>  | <b>563,9</b>                  | <b>4,83</b>  | <b>0,44</b> | <b>0,27</b> | <b>0,21</b> | <b>0,19</b> | <b>92,53</b>         | <b>401,06</b> | <b>166,13</b> | <b>7,30</b>  | <b>923,55</b>   | <b>96,70</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,40</b> |                  |       |  |
| <b>Полдник</b>                                |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |       |  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                          | 25           | 3,4              | 2,4         | 3,4          | 50,0                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,01        | 0,03        | 1,67                 | 5,37          | 1,08          | 0,08         | 6,36            | 0,23          | 0,00        | 0,00        | 237              | 2012  |  |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                              | 10           | 0,7              | 0,9         | 5,6          | 32,8                          | 0,10         | 0,01        | 0,04        | 0,01        | 0,01        | 30,70                | 21,90         | 3,40          | 0,02         | 36,50           | 0,70          | 0,00        | 0,00        | 490              | 2013  |  |
| КАКАО НА МОЛОКЕ                               | 180          | 2,8              | 2,3         | 11,0         | 76,3                          | 0,43         | 0,02        | 0,08        | 0,01        | 0,00        | 89,03                | 70,23         | 16,68         | 0,42         | 148,45          | 7,45          | 0,00        | 0,00        | 397              | 2012  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                   | <b>215</b>   | <b>6,9</b>       | <b>5,6</b>  | <b>20,0</b>  | <b>159,1</b>                  | <b>0,53</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,12</b> | <b>0,03</b> | <b>0,04</b> | <b>121,40</b>        | <b>97,50</b>  | <b>21,16</b>  | <b>0,52</b>  | <b>191,31</b>   | <b>8,38</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>                         |              | <b>38,9</b>      | <b>30,0</b> | <b>127,5</b> | <b>935,2</b>                  | <b>72,68</b> | <b>0,66</b> | <b>0,71</b> | <b>0,49</b> | <b>1,25</b> | <b>370,21</b>        | <b>720,58</b> | <b>240,37</b> | <b>11,07</b> | <b>1 643,17</b> | <b>109,70</b> | <b>0,04</b> | <b>0,38</b> |                  |       |  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептур |        |       |  |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод. г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мг, мг        | Fe, мг       | К, мг           | І, мкг       |             |                  | Se, мг | F, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                 | 150          | 5,2              | 7,0         | 32,1         | 212,7                         | 0,57         | 0,05        | 0,14        | 0,04        | 0,08        | 117,36               | 121,54        | 26,70         | 0,38         | 192,47          | 10,33        | 0,00        | 0,02             | 274    | 2013  |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%          | 20/5         | 1,6              | 4,3         | 10,1         | 84,8                          | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,04        | 0,08        | 5,20                 | 17,75         | 6,60          | 0,41         | 26,55           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 99     | 2013  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180/8        | 0,0              | 0,0         | 7,8          | 31,5                          | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,03                 | 1,49          | 2,35          | 0,14         | 5,72            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 392    | 2012  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>363</b>   | <b>6,8</b>       | <b>11,3</b> | <b>50,0</b>  | <b>329,0</b>                  | <b>0,58</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,16</b> | <b>0,08</b> | <b>0,16</b> | <b>130,59</b>        | <b>140,78</b> | <b>35,65</b>  | <b>0,93</b>  | <b>224,74</b>   | <b>10,33</b> | <b>0,00</b> | <b>0,02</b>      |        |       |  |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |  |
| ФРУКТЫ                                       | 95           | 0,4              | 0,4         | 9,3          | 44,7                          | 9,50         | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 15,20                | 10,45         | 7,60          | 2,09         | 264,10          | 1,90         | 0,00        | 0,01             | 338    | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>95</b>    | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>9,3</b>   | <b>44,7</b>                   | <b>9,50</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>15,20</b>         | <b>10,45</b>  | <b>7,60</b>   | <b>2,09</b>  | <b>264,10</b>   | <b>1,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b>      |        |       |  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                              | 40           | 0,7              | 3,1         | 3,9          | 47,4                          | 2,28         | 0,02        | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 13,07                | 18,11         | 8,89          | 0,53         | 137,52          | 2,72         | 0,00        | 0,01             | 56     | 2008  |  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                 | 150          | 1,2              | 3,0         | 7,8          | 63,4                          | 5,28         | 0,02        | 0,04        | 0,17        | 0,00        | 25,84                | 29,70         | 14,65         | 0,79         | 224,56          | 3,61         | 0,00        | 0,00             | 133    | 2013  |  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ         | 110/5        | 3,9              | 4,3         | 24,7         | 152,9                         | 0,00         | 0,05        | 0,01        | 0,02        | 0,07        | 11,95                | 30,00         | 5,50          | 0,71         | 45,14           | 0,54         | 0,01        | 0,01             | 297    | 2013  |  |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ                               | 50           | 6,1              | 6,9         | 7,9          | 118,1                         | 0,00         | 0,05        | 0,04        | 0,02        | 0,05        | 6,70                 | 64,40         | 12,46         | 1,14         | 115,70          | 1,87         | 0,00        | 0,02             | 386    | 2013  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25           | 2,6              | 0,3         | 16,5         | 79,1                          | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,48                 | 31,32         | 6,84          | 1,44         | 54,40           | 2,24         | 0,00        | 0,00             | 115    | 2013  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,68         | 8,91          | 0,54         | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 114    | 2013  |  |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                     | 150          | 0,1              | 0,1         | 13,8         | 57,4                          | 1,20         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 9,45                 | 2,97          | 3,26          | 0,59         | 84,10           | 0,60         | 0,00        | 0,00             | 526    | 2013  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>555</b>   | <b>16,8</b>      | <b>17,9</b> | <b>89,2</b>  | <b>587,2</b>                  | <b>8,76</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,17</b> | <b>0,23</b> | <b>0,12</b> | <b>79,70</b>         | <b>199,18</b> | <b>60,51</b>  | <b>5,74</b>  | <b>700,12</b>   | <b>11,58</b> | <b>0,01</b> | <b>0,04</b>      |        |       |  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |  |
| ВАФЛИ  | 25           | 0,7              | 0,8         | 18,8         | 85,9                          | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 8,10          | 2,25          | 0,34         | 35,00           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 607    | 2013  |  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО | 180          | 0,0              | 0,0         | 25,4         | 101,5                         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 10,39                | 3,89          | 1,74          | 0,00         | 0,78            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 516    | 2013  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>205</b>   | <b>0,7</b>       | <b>0,8</b>  | <b>44,2</b>  | <b>187,4</b>                  | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>0,04</b> | <b>15,65</b>         | <b>18,33</b>  | <b>4,72</b>   | <b>0,29</b>  | <b>36,35</b>    | <b>0,45</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |       |  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>24,7</b>      | <b>30,4</b> | <b>192,7</b> | <b>1148,3</b>                 | <b>18,77</b> | <b>0,38</b> | <b>0,48</b> | <b>0,42</b> | <b>1,21</b> | <b>306,72</b>        | <b>449,90</b> | <b>110,15</b> | <b>10,01</b> | <b>1 250,70</b> | <b>29,76</b> | <b>0,02</b> | <b>0,08</b>      |        |       |  |

## 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       |             |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |                  |  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                            | 60/5         | 9,0              | 17,4        | 1,7          | 198,9                         | 0,12         | 0,05        | 0,29        | 0,24        | 1,65        | 60,79                | 134,60        | 10,00         | 1,56        | 129,51         | 15,47        | 0,02        | 0,04        | 215         | 2012             |  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) | 30           | 0,6              | 2,6         | 2,2          | 34,6                          | 0,84         | 0,01        | 0,02        | 0,05        | 0,00        | 11,07                | 9,99          | 4,05          | 0,19        | 94,50          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 121         | 2013             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1,6              | 4,3         | 10,1         | 84,8                          | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,04        | 0,08        | 5,20                 | 17,75         | 6,60          | 0,41        | 26,55          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 99          | 2013             |  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 180          | 11,2             | 24,3        | 14,0         | 318,3                         | 0,96         | 0,09        | 0,33        | 0,33        | 1,73        | 77,06                | 162,34        | 20,65         | 2,16        | 250,56         | 15,47        | 0,02        | 0,04        | 959         | 2005             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>295</b>   | <b>22,4</b>      | <b>48,6</b> | <b>28,0</b>  | <b>636,6</b>                  | <b>1,43</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,44</b> | <b>0,34</b> | <b>1,73</b> | <b>178,34</b>        | <b>248,16</b> | <b>41,39</b>  | <b>2,79</b> | <b>423,45</b>  | <b>23,57</b> | <b>0,02</b> | <b>0,04</b> |             |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |                  |  |
| ФРУКТЫ                                       | 95           | 1,4              | 0,5         | 19,8         | 90,4                          | 9,42         | 0,04        | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 7,54                 | 26,38         | 39,56         | 0,57        | 327,82         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 338         | 2008             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>95</b>    | <b>1,4</b>       | <b>0,5</b>  | <b>19,8</b>  | <b>90,4</b>                   | <b>9,42</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,05</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> | <b>7,54</b>          | <b>26,38</b>  | <b>39,56</b>  | <b>0,57</b> | <b>327,82</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |             |                  |  |
| <b>ОБЕД</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |                  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ПАЛШОИ           | 150          | 2,0              | 4,5         | 18,0         | 123,0                         | 4,91         | 0,07        | 0,05        | 0,14        | 0,08        | 15,34                | 48,15         | 16,49         | 0,85        | 362,31         | 3,85         | 0,00        | 0,02        | 162         | 2013             |  |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ                       | 180          | 13,7             | 14,7        | 34,4         | 324,3                         | 1,01         | 0,08        | 0,11        | 0,22        | 0,00        | 22,45                | 158,68        | 35,40         | 1,42        | 195,95         | 4,91         | 0,02        | 0,10        | 411         | 2013             |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25           | 2,6              | 0,3         | 16,5         | 79,1                          | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,48                 | 31,32         | 6,84          | 1,44        | 54,40          | 2,24         | 0,00        | 0,00        | 115         | 2013             |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,68         | 8,91          | 0,54        | 38,70          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 114         | 2013             |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 150/7/3      | 0,3              | 0,0         | 7,6          | 31,7                          | 0,86         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,55                 | 2,54          | 2,62          | 0,19        | 14,24          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 393         | 2012             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>540</b>   | <b>21,2</b>      | <b>19,7</b> | <b>91,1</b>  | <b>627,0</b>                  | <b>10,77</b> | <b>0,25</b> | <b>0,23</b> | <b>0,36</b> | <b>0,08</b> | <b>68,21</b>         | <b>280,13</b> | <b>75,85</b>  | <b>4,84</b> | <b>721,86</b>  | <b>12,20</b> | <b>0,02</b> | <b>0,13</b> |             |                  |  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |             |                  |  |
| ПРЯНИКИ                                      | 25           | 1,4              | 1,1         | 18,2         | 88,8                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 2,48                 | 11,25         | 2,03          | 0,18        | 17,75          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 608         | 2013             |  |
| ПРЯЖЕНКА                                     | 180          | 5,1              | 4,4         | 7,3          | 94,3                          | 0,58         | 0,03        | 0,16        | 0,03        | 0,00        | 189,72               | 132,48        | 20,16         | 0,14        | 262,80         | 16,20        | 0,00        | 0,00        | 535         | 2013             |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>205</b>   | <b>6,5</b>       | <b>5,5</b>  | <b>25,5</b>  | <b>183,0</b>                  | <b>0,58</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,17</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>192,20</b>        | <b>143,73</b> | <b>22,19</b>  | <b>0,32</b> | <b>280,55</b>  | <b>16,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> |             |                  |  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>51,5</b>      | <b>74,3</b> | <b>164,4</b> | <b>1537,0</b>                 | <b>22,20</b> | <b>0,48</b> | <b>0,89</b> | <b>0,75</b> | <b>1,81</b> | <b>446,29</b>        | <b>698,40</b> | <b>178,99</b> | <b>8,52</b> | <b>1753,68</b> | <b>51,97</b> | <b>0,04</b> | <b>0,17</b> |             |                  |  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              | № рецептур  | Сборник рецептур |        |       |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мг, мг        | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг       |             |                  | Se, мг | F, мг |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ       | 150          | 5,6              | 7,2         | 21,8         | 174,3                         | 0,52         | 0,11        | 0,15        | 0,04        | 0,08        | 109,35               | 132,25        | 51,73         | 1,49        | 231,38          | 9,73         | 0,00        | 0,01             | 271    | 2013  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%  | 20/5         | 1,6              | 4,3         | 10,1         | 84,8                          | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,04        | 0,08        | 5,20                 | 17,75         | 6,60          | 0,41        | 26,55           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 99     | 2013  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180/8        | 0,0              | 0,0         | 7,8          | 31,5                          | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,03                 | 1,49          | 2,35          | 0,14        | 5,72            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 392    | 2012  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>363</b>   | <b>7,2</b>       | <b>11,5</b> | <b>39,7</b>  | <b>290,6</b>                  | <b>0,53</b>  | <b>0,14</b> | <b>0,17</b> | <b>0,08</b> | <b>0,16</b> | <b>122,58</b>        | <b>151,49</b> | <b>60,68</b>  | <b>2,04</b> | <b>263,65</b>   | <b>9,73</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b>      |        |       |
| <b>II Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| ФРУКТЫ                               | 95           | 0,4              | 0,4         | 9,3          | 44,7                          | 9,50         | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 15,20                | 10,45         | 7,60          | 2,09        | 264,10          | 1,90         | 0,00        | 0,01             | 338    | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>95</b>    | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>9,3</b>   | <b>44,7</b>                   | <b>9,50</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>15,20</b>         | <b>10,45</b>  | <b>7,60</b>   | <b>2,09</b> | <b>264,10</b>   | <b>1,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b>      |        |       |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ          | 150          | 2,2              | 3,1         | 10,4         | 79,5                          | 3,84         | 0,05        | 0,04        | 0,14        | 0,00        | 22,94                | 52,21         | 18,40         | 0,97        | 284,27          | 3,37         | 0,00        | 0,00             | 134    | 2013  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 110/5        | 3,9              | 4,3         | 24,7         | 152,9                         | 0,00         | 0,05        | 0,01        | 0,02        | 0,07        | 11,95                | 30,00         | 5,50          | 0,71        | 45,14           | 0,54         | 0,01        | 0,01             | 297    | 2013  |
| ПИТОЧКИ РЫБНЫЕ                       | 50           | 6,9              | 3,6         | 4,5          | 78,3                          | 0,32         | 0,05        | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 28,71                | 104,43        | 24,06         | 0,76        | 191,92          | 58,94        | 0,01        | 0,24             | 234    | 2011  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ ИЗ30                  | 20           | 0,3              | 0,8         | 1,2          | 14,9                          | 0,01         | 0,00        | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 5,18                 | 3,70          | 0,72          | 0,04        | 7,35            | 0,47         | 0,00        | 0,00             | 330    | 2011  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 2,6              | 0,3         | 16,5         | 79,1                          | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,48                 | 31,32         | 6,84          | 1,44        | 54,40           | 2,24         | 0,00        | 0,00             | 115    | 2013  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,68         | 8,91          | 0,54        | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 114    | 2013  |
| САМОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ               | 150          | 0,1              | 0,1         | 13,8         | 57,4                          | 1,20         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 9,45                 | 2,97          | 3,26          | 0,59        | 84,10           | 0,60         | 0,00        | 0,00             | 526    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>535</b>   | <b>18,2</b>      | <b>12,4</b> | <b>85,7</b>  | <b>531,0</b>                  | <b>8,16</b>  | <b>0,25</b> | <b>0,17</b> | <b>0,17</b> | <b>0,07</b> | <b>96,63</b>         | <b>261,10</b> | <b>71,31</b>  | <b>4,86</b> | <b>678,81</b>   | <b>66,76</b> | <b>0,02</b> | <b>0,26</b>      |        |       |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| ПИТОЧКИ С ТВОРОГОМ                   | 25           | 1,6              | 0,9         | 17,2         | 82,8                          | 0,02         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,04        | 5,26                 | 14,44         | 2,98          | 0,29        | 35,57           | 0,45         | 0,00        | 0,00             | 558    | 2013  |
| ОФЕЙННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 180          | 2,6              | 2,2         | 17,9         | 102,3                         | 0,47         | 0,03        | 0,10        | 0,01        | 0,00        | 97,25                | 67,98         | 12,40         | 0,13        | 136,66          | 8,10         | 0,00        | 0,00             | 513    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>205</b>   | <b>4,2</b>       | <b>3,1</b>  | <b>35,0</b>  | <b>185,0</b>                  | <b>0,49</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,11</b> | <b>0,01</b> | <b>0,04</b> | <b>102,51</b>        | <b>82,42</b>  | <b>15,38</b>  | <b>0,42</b> | <b>172,23</b>   | <b>8,55</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |       |
| <b>Итого за день:</b>                |              | <b>30,0</b>      | <b>27,4</b> | <b>169,7</b> | <b>1051,3</b>                 | <b>18,55</b> | <b>0,45</b> | <b>0,58</b> | <b>0,36</b> | <b>1,14</b> | <b>329,51</b>        | <b>541,86</b> | <b>146,33</b> | <b>9,94</b> | <b>1 377,17</b> | <b>92,56</b> | <b>0,03</b> | <b>0,29</b>      |        |       |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                            |              | № рецептуры | Сборник рецептов |        |       |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод м, г |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Мg, мг        | Fe, мг       | К, мг                      | І, мкг       |             |                  | Se, мг | Ф, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                            |              |             |                  |        |       |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                  | 150          | 6.1              | 6.9         | 30.9         | 209.4                         | 0.55         | 0.06        | 0.13        | 0.04        | 0.08        | 117.10               | 100.64        | 17.49         | 0.38         | 195.91                     | 9.54         | 0.00        | 0.01             | 268    | 2013  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ   | 25/10/5      | 4.1              | 6.9         | 12.2         | 128.0                         | 0.03         | 0.03        | 0.04        | 0.04        | 0.08        | 78.25                | 58.46         | 10.15         | 0.54         | 41.54                      | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 96     | 2013  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180/8        | 0.0              | 0.0         | 7.8          | 31.5                          | 0.01         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 8.03                 | 1.49          | 2.35          | 0.14         | 5.72                       | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 392    | 2012  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>378</b>   | <b>10.2</b>      | <b>13.8</b> | <b>50.9</b>  | <b>368.9</b>                  | <b>0.59</b>  | <b>0.09</b> | <b>0.17</b> | <b>0.08</b> | <b>0.16</b> | <b>203.38</b>        | <b>160.59</b> | <b>29.90</b>  | <b>1.06</b>  | <b>243.17</b>              | <b>9.54</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.01</b>      |        |       |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                            |              |             |                  |        |       |
| ФРУКТЫ                                       | 95           | 1.4              | 0.5         | 20.0         | 91.2                          | 9.50         | 0.04        | 0.05        | 0.02        | 0.00        | 7.60                 | 26.60         | 39.90         | 0.57         | 330.60                     | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 338    | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>95</b>    | <b>1.4</b>       | <b>0.5</b>  | <b>20.0</b>  | <b>91.2</b>                   | <b>9.50</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.05</b> | <b>0.02</b> | <b>0.00</b> | <b>7.60</b>          | <b>26.60</b>  | <b>39.90</b>  | <b>0.57</b>  | <b>330.60</b>              | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      |        |       |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                            |              |             |                  |        |       |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                              | 40           | 0.7              | 3.1         | 3.9          | 47.4                          | 2.28         | 0.02        | 0.02        | 0.02        | 0.00        | 13.07                | 18.11         | 8.89          | 0.53         | 137.52                     | 2.72         | 0.00        | 0.01             | 56     | 2008  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ            | 150          | 6.3              | 5.9         | 11.7         | 125.4                         | 5.88         | 0.07        | 0.08        | 0.14        | 0.04        | 14.70                | 83.76         | 22.19         | 1.34         | 495.38                     | 6.01         |             |                  |        |       |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                            | 110          | 2.3              | 4.8         | 15.4         | 113.9                         | 7.47         | 0.09        | 0.07        | 0.02        | 0.08        | 25.66                | 60.87         | 20.98         | 0.86         | 549.67                     | 6.11         | 0.00        | 0.03             | 434    | 2013  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                         | 50           | 10.5             | 9.7         | 7.1          | 156.9                         | 0.45         | 0.06        | 0.09        | 0.00        | 0.00        | 28.79                | 98.31         | 14.00         | 1.01         | 140.35                     | 4.56         | 0.01        | 0.10             | 412    | 2013  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25           | 2.6              | 0.3         | 16.5         | 79.1                          | 0.00         | 0.05        | 0.03        | 0.00        | 0.00        | 6.48                 | 31.32         | 6.84          | 1.44         | 54.40                      | 2.24         | 0.00        | 0.00             | 115    | 2013  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 2.2              | 0.2         | 14.6         | 68.9                          | 0.00         | 0.04        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 6.21                 | 22.68         | 8.91          | 0.54         | 38.70                      | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 114    | 2013  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 150          | 0.0              | 0.0         | 13.1         | 52.3                          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 7.17                 | 0.00          | 1.54          | 0.00         | 0.92                       | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 527    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>550</b>   | <b>24.6</b>      | <b>24.0</b> | <b>82.3</b>  | <b>643.9</b>                  | <b>24.43</b> | <b>0.32</b> | <b>0.29</b> | <b>0.47</b> | <b>0.03</b> | <b>64.64</b>         | <b>275.51</b> | <b>78.51</b>  | <b>5.91</b>  | <b>1 342.9</b><br><b>6</b> | <b>17.26</b> | <b>0.01</b> | <b>0.12</b>      |        |       |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                            |              |             |                  |        |       |
| ПЕЧЕНЬЕ                                      | 25           | 0.7              | 0.8         | 18.8         | 85.9                          | 0.00         | 0.01        | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 3.60                 | 8.10          | 2.25          | 0.34         | 35.00                      | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 607    | 2013  |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) | 180          | 0.9              | 0.2         | 17.6         | 75.1                          | 1.44         | 0.02        | 0.02        | 0.00        | 0.00        | 11.34                | 11.34         | 6.48          | 2.27         | 216.00                     | 1.80         | 0.00        | 0.00             | 537    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>205</b>   | <b>1.6</b>       | <b>1.0</b>  | <b>36.4</b>  | <b>161.0</b>                  | <b>1.44</b>  | <b>0.03</b> | <b>0.03</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>14.94</b>         | <b>19.44</b>  | <b>8.73</b>   | <b>2.61</b>  | <b>251.00</b>              | <b>1.80</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      |        |       |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>37.8</b>      | <b>39.3</b> | <b>189.6</b> | <b>1265.0</b>                 | <b>35.82</b> | <b>0.48</b> | <b>0.65</b> | <b>0.66</b> | <b>1.06</b> | <b>281.21</b>        | <b>526.55</b> | <b>157.11</b> | <b>10.96</b> | <b>2 175.1</b><br><b>1</b> | <b>34.27</b> | <b>0.02</b> | <b>0.14</b>      |        |       |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |       |  |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
|                                   |              | 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 |  |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ    | 150          | 7,3              | 6,9         | 35,9         | 235,7                         | 0,52         | 0,12        | 0,15        | 0,04        | 0,08        | 119,75               | 166,72        | 33,41         | 1,67        | 239,10          | 9,00         | 0,03        | 0,00        | 270              | 2013  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 49,9                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,14                 | 15,12         | 5,94          | 0,36        | 25,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 114              | 2013  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180/8        | 8,8              | 7,0         | 45,6         | 281,6                         | 0,52         | 0,14        | 0,16        | 0,04        | 0,08        | 123,89               | 181,84        | 39,35         | 2,03        | 264,90          | 9,00         | 0,03        | 0,00        | 392              | 2012  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>358</b>   | <b>17,6</b>      | <b>14,0</b> | <b>91,2</b>  | <b>563,2</b>                  | <b>1,04</b>  | <b>0,28</b> | <b>0,32</b> | <b>0,08</b> | <b>0,16</b> | <b>247,78</b>        | <b>363,68</b> | <b>78,70</b>  | <b>4,06</b> | <b>529,80</b>   | <b>18,00</b> | <b>0,06</b> | <b>0,00</b> |                  |       |  |
| <b>II Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ФРУКТЫ                            | 95           | 0,4              | 0,4         | 9,3          | 44,7                          | 9,50         | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 15,20                | 10,45         | 7,60          | 2,09        | 264,10          | 1,90         | 0,00        | 0,01        | 338              | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>95</b>    | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>9,3</b>   | <b>44,7</b>                   | <b>9,50</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>15,20</b>         | <b>10,45</b>  | <b>7,60</b>   | <b>2,09</b> | <b>264,10</b>   | <b>1,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b> |                  |       |  |
| <b>ОБЕД</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                   | 40           | 0,7              | 3,1         | 3,9          | 47,4                          | 2,28         | 0,02        | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 13,07                | 18,11         | 8,89          | 0,53        | 137,52          | 2,72         | 0,00        | 0,01        | 56               | 2008  |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 150          | 1,9              | 1,8         | 17,1         | 92,1                          | 4,17         | 0,06        | 0,04        | 0,18        | 0,00        | 16,12                | 49,21         | 20,02         | 0,60        | 303,22          | 3,18         | 0,00        | 0,03        | 80               | 2012  |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                 | 110          | 2,3              | 4,8         | 15,4         | 113,9                         | 7,47         | 0,09        | 0,07        | 0,02        | 0,08        | 25,66                | 60,87         | 20,98         | 0,86        | 549,67          | 6,11         | 0,00        | 0,03        | 434              | 2013  |  |
| КОТЛЕТА МЯСНАЯ                    | 50           | 5,1              | 5,6         | 8,7          | 105,4                         | 0,22         | 0,05        | 0,04        | 0,00        | 0,00        | 18,45                | 62,15         | 12,85         | 1,03        | 112,38          | 2,35         | 0,00        | 0,01        | 386              | 2013  |  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348                | 20           | 0,3              | 1,0         | 1,5          | 15,9                          | 0,58         | 0,00        | 0,01        | 0,04        | 0,01        | 2,94                 | 3,66          | 2,16          | 0,09        | 30,73           | 0,35         | 0,00        | 0,00        | 348              | 2012  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ              | 25           | 2,6              | 0,3         | 16,5         | 79,1                          | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,48                 | 31,32         | 6,84          | 1,44        | 54,40           | 2,24         | 0,00        | 0,00        | 115              | 2013  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,68         | 8,91          | 0,54        | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 114              | 2013  |  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ       | 150          | 0,0              | 0,0         | 10,9         | 43,7                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 5,98                 | 0,00          | 1,29          | 0,00        | 0,77            | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 527              | 2013  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>570</b>   | <b>15,1</b>      | <b>16,8</b> | <b>88,6</b>  | <b>566,4</b>                  | <b>14,72</b> | <b>0,31</b> | <b>0,23</b> | <b>0,26</b> | <b>0,09</b> | <b>94,91</b>         | <b>248,00</b> | <b>81,94</b>  | <b>5,18</b> | <b>1 227,39</b> | <b>16,95</b> | <b>0,00</b> | <b>0,08</b> |                  |       |  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |             |                  |       |  |
| ЗУПЧКА ДОМАШНЯЯ                   | 25           | 1,9              | 3,2         | 14,9         | 96,1                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,02        | 0,07        | 4,42                 | 15,83         | 2,75          | 0,19        | 24,12           | 0,35         | 0,01        | 0,00        | 469              | 2012  |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 180          | 2,2              | 1,8         | 14,9         | 85,0                          | 0,39         | 0,02        | 0,08        | 0,01        | 0,00        | 81,03                | 56,54         | 10,29         | 0,11        | 113,73          | 6,75         | 0,00        | 0,00        | 513              | 2013  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>       | <b>205</b>   | <b>4,1</b>       | <b>5,0</b>  | <b>29,8</b>  | <b>181,1</b>                  | <b>0,94</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,20</b> | <b>0,05</b> | <b>0,07</b> | <b>188,02</b>        | <b>145,43</b> | <b>22,91</b>  | <b>0,33</b> | <b>286,92</b>   | <b>16,55</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> |                  |       |  |
| <b>Всего за день:</b>             |              | <b>37,2</b>      | <b>36,2</b> | <b>218,9</b> | <b>1355,4</b>                 | <b>26,01</b> | <b>0,52</b> | <b>0,65</b> | <b>0,53</b> | <b>1,20</b> | <b>354,30</b>        | <b>532,66</b> | <b>135,30</b> | <b>9,96</b> | <b>2 006,67</b> | <b>43,99</b> | <b>0,03</b> | <b>0,12</b> |                  |       |  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептур |        |       |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, г   |                               | С, мг        | В1, мг      | В2, мг      | А, мг       | Д, мкг      | Са, мг               | Р, мг         | Mg, мг        | Fe, мг      | К, мг           | І, мкг       |             |                  | Se, мг | F, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| МАКАРОННИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)            | 60           | 2,9              | 4,2         | 8,4          | 82,9                          | 0,25         | 0,03        | 0,08        | 0,04        | 0,25        | 58,07                | 59,36         | 9,28          | 0,43        | 92,30           | 6,26         | 0,00        | 0,01             | 298    | 2013  |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ                                | 30           | 1,0              | 2,9         | 3,5          | 43,9                          | 0,13         | 0,01        | 0,03        | 0,02        | 0,04        | 28,58                | 20,82         | 3,51          | 0,07        | 40,41           | 2,29         | 0,00        | 0,00             | 350    | 2012  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5%          | 20/5         | 1,6              | 4,3         | 10,1         | 84,8                          | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,04        | 0,08        | 5,20                 | 17,75         | 6,60          | 0,41        | 26,55           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 99     | 2013  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180/8        | 0,0              | 0,0         | 7,8          | 31,5                          | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,02                 | 1,49          | 2,35          | 0,14        | 5,72            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 392    | 2012  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>303</b>   | <b>5,5</b>       | <b>11,4</b> | <b>29,8</b>  | <b>243,1</b>                  | <b>0,39</b>  | <b>0,07</b> | <b>0,13</b> | <b>0,10</b> | <b>0,37</b> | <b>99,87</b>         | <b>99,42</b>  | <b>21,74</b>  | <b>1,05</b> | <b>164,98</b>   | <b>8,55</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b>      |        |       |
| <b>II Завтрак</b>                            |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| ФРУКТЫ                                       | 95           | 0,9              | 0,2         | 7,7          | 40,9                          | 57,00        | 0,04        | 0,03        | 0,01        | 0,00        | 32,30                | 21,85         | 12,35         | 0,29        | 187,15          | 1,90         | 0,00        | 0,02             | 338    | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>95</b>    | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>  | <b>7,7</b>   | <b>40,9</b>                   | <b>57,00</b> | <b>0,04</b> | <b>0,03</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>32,30</b>         | <b>21,85</b>  | <b>12,35</b>  | <b>0,29</b> | <b>187,15</b>   | <b>1,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,02</b>      |        |       |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                     | 150          | 1,3              | 3,1         | 9,9          | 73,3                          | 4,02         | 0,04        | 0,03        | 0,12        | 0,00        | 16,74                | 39,08         | 15,08         | 0,60        | 291,09          | 2,64         | 0,00        | 0,01             | 76     | 2012  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                              | 110          | 2,3              | 2,8         | 10,8         | 79,2                          | 18,56        | 0,03        | 0,04        | 0,12        | 0,05        | 46,00                | 38,37         | 19,79         | 1,13        | 270,60          | 4,00         | 0,00        | 0,01             | 428    | 2013  |
| КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ                    | 50           | 10,7             | 13,2        | 3,9          | 176,5                         | 0,41         | 0,04        | 0,08        | 0,05        | 0,02        | 12,37                | 91,22         | 11,81         | 0,98        | 121,00          | 3,41         | 0,01        | 0,06             | 306    | 2012  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25           | 2,6              | 0,3         | 16,5         | 79,1                          | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,48                 | 31,32         | 6,84          | 1,44        | 54,40           | 2,24         | 0,00        | 0,00             | 115    | 2013  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,58         | 8,91          | 0,54        | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 114    | 2013  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 150/7/3      | 0,1              | 0,0         | 7,6          | 31,7                          | 0,85         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,56                 | 2,54          | 2,62          | 0,19        | 14,24           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 393    | 2012  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>520</b>   | <b>19,2</b>      | <b>19,6</b> | <b>63,3</b>  | <b>508,7</b>                  | <b>27,84</b> | <b>0,21</b> | <b>0,22</b> | <b>0,29</b> | <b>0,07</b> | <b>105,54</b>        | <b>241,97</b> | <b>70,64</b>  | <b>5,28</b> | <b>846,29</b>   | <b>13,49</b> | <b>0,01</b> | <b>0,09</b>      |        |       |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ                          | 25           | 1,6              | 0,9         | 17,2         | 82,8                          | 0,02         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,04        | 5,26                 | 14,44         | 2,98          | 0,29        | 35,57           | 0,45         | 0,00        | 0,00             | 559    | 2013  |
| СОК НАТУРАЛЬНЫЙ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА) | 180          | 0,9              | 0,2         | 17,6         | 75,1                          | 1,44         | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 11,34                | 11,34         | 6,48          | 2,27        | 216,00          | 1,80         | 0,00        | 0,00             | 537    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>205</b>   | <b>2,5</b>       | <b>1,1</b>  | <b>34,8</b>  | <b>157,9</b>                  | <b>1,44</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>15,34</b>         | <b>20,34</b>  | <b>8,98</b>   | <b>2,65</b> | <b>251,00</b>   | <b>1,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |       |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>28,1</b>      | <b>32,3</b> | <b>135,6</b> | <b>950,6</b>                  | <b>86,62</b> | <b>0,35</b> | <b>0,39</b> | <b>0,39</b> | <b>0,43</b> | <b>241,51</b>        | <b>375,27</b> | <b>112,30</b> | <b>9,25</b> | <b>1 433,32</b> | <b>24,83</b> | <b>0,01</b> | <b>0,12</b>      |        |       |



8 день

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептур |        |       |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод, 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 |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                          | 155/5        | 6,2              | 8,6         | 32,9         | 234,1                         | 0,23         | 0,15        | 0,09        | 0,04        | 0,09        | 69,33                | 154,41        | 53,87         | 1,53        | 201,72          | 6,42         | 0,00        | 0,02             | 413    | 2012  |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72,5% И СЫРОМ | 25/10/5      | 4,1              | 6,9         | 12,2         | 128,0                         | 0,03         | 0,03        | 0,04        | 0,04        | 0,08        | 78,25                | 58,46         | 10,15         | 0,54        | 41,54           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 96     | 2013  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                 | 180          | 2,2              | 1,8         | 14,9         | 85,0                          | 0,39         | 0,02        | 0,08        | 0,01        | 0,00        | 81,03                | 56,54         | 10,29         | 0,11        | 113,73          | 6,75         | 0,00        | 0,00             | 513    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>380</b>   | <b>12,5</b>      | <b>17,3</b> | <b>60,0</b>  | <b>447,1</b>                  | <b>0,65</b>  | <b>0,20</b> | <b>0,21</b> | <b>0,09</b> | <b>0,17</b> | <b>228,61</b>        | <b>269,41</b> | <b>74,31</b>  | <b>2,18</b> | <b>356,99</b>   | <b>13,17</b> | <b>0,00</b> | <b>0,02</b>      |        |       |
| <b>II Завтрак</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| ФРУКТЫ                                     | 95           | 1,4              | 0,5         | 19,8         | 90,4                          | 9,42         | 0,04        | 0,05        | 0,02        | 0,00        | 7,54                 | 26,38         | 39,56         | 0,57        | 327,82          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 338    | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>95</b>    | <b>1,4</b>       | <b>0,5</b>  | <b>19,8</b>  | <b>90,4</b>                   | <b>9,42</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,05</b> | <b>0,02</b> | <b>0,00</b> | <b>7,54</b>          | <b>26,38</b>  | <b>39,56</b>  | <b>0,57</b> | <b>327,82</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |       |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕЙ ПАЩОЙ          | 150          | 2,6              | 4,5         | 18,0         | 123,0                         | 4,91         | 0,07        | 0,05        | 0,14        | 0,08        | 15,34                | 48,15         | 16,49         | 0,85        | 302,31          | 3,85         | 0,00        | 0,02             | 162    | 2013  |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ                     | 180          | 13,7             | 14,7        | 34,4         | 324,3                         | 1,01         | 0,08        | 0,11        | 0,22        | 0,00        | 22,45                | 158,68        | 35,40         | 1,42        | 195,95          | 4,91         | 0,02        | 0,10             | 411    | 2013  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                       | 25           | 2,6              | 0,3         | 16,5         | 79,1                          | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,48                 | 31,32         | 6,84          | 1,44        | 54,40           | 2,24         | 0,00        | 0,00             | 115    | 2013  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,06         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,68         | 8,91          | 0,54        | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 114    | 2013  |
| КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                    | 150          | 0,1              | 0,1         | 13,8         | 57,4                          | 1,20         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 9,45                 | 2,97          | 3,26          | 0,59        | 84,10           | 0,60         | 0,00        | 0,00             | 526    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>530</b>   | <b>21,2</b>      | <b>19,8</b> | <b>97,3</b>  | <b>652,7</b>                  | <b>15,97</b> | <b>0,26</b> | <b>0,23</b> | <b>0,43</b> | <b>0,08</b> | <b>62,09</b>         | <b>271,28</b> | <b>76,97</b>  | <b>4,65</b> | <b>768,71</b>   | <b>11,80</b> | <b>0,02</b> | <b>0,12</b>      |        |       |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                 |              |             |                  |        |       |
| ПЕЧЕНЬЕ                                    | 25           | 1,8              | 2,4         | 18,0         | 101,1                         | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 5,53                 | 20,25         | 4,50          | 0,48        | 27,50           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 609    | 2013  |
| РЯЖЕНКА                                    | 180          | 5,1              | 4,4         | 7,3          | 94,3                          | 0,58         | 0,03        | 0,16        | 0,03        | 0,00        | 189,72               | 132,48        | 20,16         | 0,14        | 262,80          | 16,20        | 0,00        | 0,00             | 535    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>205</b>   | <b>6,9</b>       | <b>6,8</b>  | <b>25,3</b>  | <b>195,4</b>                  | <b>0,58</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,17</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>195,25</b>        | <b>152,73</b> | <b>24,66</b>  | <b>0,62</b> | <b>290,30</b>   | <b>16,20</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |       |
| <b>Всего за день:</b>                      |              | <b>42,0</b>      | <b>44,4</b> | <b>202,4</b> | <b>1385,6</b>                 | <b>26,53</b> | <b>0,54</b> | <b>0,77</b> | <b>0,66</b> | <b>1,12</b> | <b>424,43</b>        | <b>710,90</b> | <b>203,13</b> | <b>8,43</b> | <b>1 735,87</b> | <b>47,65</b> | <b>0,03</b> | <b>0,16</b>      |        |       |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |              | № рецептуры | Сборник рецептов |        |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|
|                                |              | 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 |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |
| ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ                | 60/5         | 5,6              | 11,2        | 2,8          | 135,0                         | 63,20        | 1,25        | 0,04        | 0,24        | 0,08        | 119,75               | 166,72        | 33,41         | 1,67         | 239,10          | 9,00         | 0,03        | 0,00             | 220    | 2012  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20           | 1,5              | 0,1         | 9,7          | 45,9                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 4,14                 | 15,12         | 5,94          | 0,36         | 25,80           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 114    | 2013  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 180/8        | 0,0              | 0,0         | 7,8          | 31,5                          | 0,01         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 8,03                 | 1,49          | 2,35          | 0,14         | 5,72            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 392    | 2012  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>273</b>   | <b>7,1</b>       | <b>11,3</b> | <b>20,3</b>  | <b>212,4</b>                  | <b>63,21</b> | <b>1,27</b> | <b>0,05</b> | <b>0,24</b> | <b>0,08</b> | <b>131,92</b>        | <b>183,33</b> | <b>41,70</b>  | <b>2,17</b>  | <b>270,62</b>   | <b>9,00</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,00</b>      |        |       |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |
| ФРУКТЫ                         | 95           | 0,4              | 0,4         | 9,3          | 44,7                          | 9,50         | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 15,20                | 10,45         | 7,60          | 2,09         | 264,10          | 1,90         | 0,00        | 0,01             | 338    | 2008  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>95</b>    | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>9,3</b>   | <b>44,7</b>                   | <b>9,50</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>15,20</b>         | <b>10,45</b>  | <b>7,60</b>   | <b>2,09</b>  | <b>264,10</b>   | <b>1,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b>      |        |       |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                | 40           | 0,7              | 3,1         | 3,9          | 47,4                          | 2,28         | 0,02        | 0,02        | 0,02        | 0,00        | 13,07                | 18,11         | 8,89          | 0,53         | 137,52          | 2,72         | 0,00        | 0,01             | 56     | 2008  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ   | 150          | 1,2              | 3,0         | 7,8          | 63,4                          | 5,28         | 0,02        | 0,04        | 0,17        | 0,00        | 25,84                | 29,70         | 14,65         | 0,79         | 224,56          | 3,61         | 0,00        | 0,00             | 133    | 2013  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ              | 110          | 2,3              | 4,8         | 15,4         | 113,9                         | 7,47         | 0,09        | 0,07        | 0,02        | 0,08        | 25,66                | 60,87         | 20,98         | 0,86         | 549,67          | 6,11         | 0,00        | 0,03             | 434    | 2013  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)     | 50           | 6,5              | 7,7         | 6,0          | 119,6                         | 0,37         | 0,02        | 0,04        | 0,02        | 0,06        | 6,38                 | 61,24         | 9,16          | 0,84         | 128,21          | 2,67         | 0,00        | 0,02             | 287    | 2012  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ №348             | 20           | 0,3              | 1,0         | 1,5          | 15,9                          | 0,58         | 0,00        | 0,01        | 0,04        | 0,01        | 2,94                 | 3,66          | 2,16          | 0,09         | 30,73           | 0,35         | 0,00        | 0,00             | 348    | 2012  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 25           | 2,6              | 0,3         | 16,5         | 79,1                          | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,48                 | 31,32         | 6,84          | 1,44         | 54,40           | 2,24         | 0,00        | 0,00             | 115    | 2013  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,68         | 8,91          | 0,54         | 38,70           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 114    | 2013  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ    | 150          | 0,0              | 0,0         | 13,1         | 52,3                          | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 7,17                 | 0,00          | 1,54          | 0,00         | 0,92            | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 527    | 2013  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>570</b>   | <b>15,8</b>      | <b>20,1</b> | <b>78,8</b>  | <b>560,5</b>                  | <b>17,18</b> | <b>0,25</b> | <b>0,24</b> | <b>0,27</b> | <b>0,15</b> | <b>96,40</b>         | <b>230,55</b> | <b>74,91</b>  | <b>5,68</b>  | <b>1 248,03</b> | <b>18,30</b> | <b>0,00</b> | <b>0,06</b>      |        |       |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |              |             |                  |        |       |
| ПРЯНИКИ                        | 25           | 1,4              | 1,1         | 18,2         | 88,8                          | 0,00         | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 2,48                 | 11,25         | 2,03          | 0,18         | 17,75           | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 608    | 2013  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ               | 180          | 5,1              | 4,4         | 8,4          | 94,3                          | 0,94         | 0,05        | 0,19        | 0,03        | 0,00        | 183,60               | 129,60        | 20,16         | 0,14         | 262,80          | 16,20        | 0,00        | 0,00             | 400    | 2012  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>    | <b>205</b>   | <b>6,5</b>       | <b>5,5</b>  | <b>26,6</b>  | <b>183,1</b>                  | <b>1,44</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,03</b> | <b>0,00</b> | <b>0,00</b> | <b>13,82</b>         | <b>22,59</b>  | <b>8,51</b>   | <b>2,45</b>  | <b>233,75</b>   | <b>1,80</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |       |
| <b>Всего за день:</b>          |              | <b>29,8</b>      | <b>37,3</b> | <b>135,0</b> | <b>1000,7</b>                 | <b>28,52</b> | <b>0,46</b> | <b>0,57</b> | <b>0,45</b> | <b>1,18</b> | <b>248,40</b>        | <b>477,43</b> | <b>129,38</b> | <b>12,94</b> | <b>2 013,83</b> | <b>36,80</b> | <b>0,03</b> | <b>0,09</b>      |        |       |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                |              | № рецептур  | Сборник рецептур |        |       |  |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|--------|-------|--|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод.ы, 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 |  |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |                  |        |       |  |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЬЕ СО СМЕТАНОЙ        | 80/9         | 20,1             | 11,8        | 21,6         | 273,4                         | 144,00       | 0,76        | 0,07        | 0,30        | 0,30        | 76,79                | 170,09        | 12,63         | 1,98        | 163,69         | 19,54        | 0,03        | 0,05             | 461    | 2005  |  |
| БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 72.5% | 20/5         | 1,6              | 4,3         | 10,1         | 84,8                          | 0,00         | 0,03        | 0,02        | 0,04        | 0,08        | 5,20                 | 17,75         | 6,60          | 0,41        | 26,55          | 0,00         | 0,00        | 99               | 2013   |       |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180/8        | 21,7             | 16,1        | 31,7         | 358,2                         | 144,00       | 0,79        | 0,09        | 0,34        | 0,38        | 81,99                | 187,84        | 19,23         | 2,39        | 190,24         | 19,54        | 0,03        | 0,05             | 392    | 2012  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>302</b>   | <b>43,4</b>      | <b>32,3</b> | <b>63,4</b>  | <b>716,3</b>                  | <b>1,01</b>  | <b>0,12</b> | <b>0,41</b> | <b>0,38</b> | <b>2,16</b> | <b>114,11</b>        | <b>216,66</b> | <b>34,40</b>  | <b>3,31</b> | <b>324,54</b>  | <b>19,54</b> | <b>0,03</b> | <b>0,05</b>      |        |       |  |
| <b>II Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |                  |        |       |  |
| ФРУКТЫ                              | 95           | 0,4              | 0,4         | 9,3          | 44,7                          | 9,50         | 0,03        | 0,02        | 0,01        | 0,00        | 15,20                | 10,45         | 7,60          | 2,09        | 264,10         | 1,90         | 0,00        | 0,01             | 338    | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>95</b>    | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>  | <b>9,3</b>   | <b>44,7</b>                   | <b>9,50</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,02</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>15,20</b>         | <b>10,45</b>  | <b>7,60</b>   | <b>2,09</b> | <b>264,10</b>  | <b>1,90</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,01</b>      |        |       |  |
| <b>Обед</b>                         |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |                  |        |       |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ         | 150/15       | 2,2              | 3,0         | 15,1         | 95,9                          | 2,76         | 0,05        | 0,03        | 0,13        | 0,02        | 16,27                | 33,05         | 12,32         | 0,51        | 210,54         | 2,19         | 0,00        | 0,01             | 85     | 2012  |  |
| КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ     | 110/5        | 2,8              | 3,4         | 16,7         | 108,7                         | 0,00         | 0,08        | 0,01        | 0,02        | 0,05        | 10,72                | 51,98         | 19,00         | 0,68        | 52,28          | 1,10         | 0,00        | 0,01             | 417    | 2012  |  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ                | 50           | 7,5              | 6,9         | 5,0          | 112,0                         | 0,32         | 0,03        | 0,06        | 0,02        | 0,00        | 20,44                | 70,15         | 10,08         | 0,71        | 100,19         | 3,25         | 0,01        | 0,05             | 308    | 2012  |  |
| СОУС СМЕТАННЫЙ                      | 20           | 0,3              | 1,9         | 0,7          | 25,2                          | 0,01         | 0,00        | 0,01        | 0,01        | 0,01        | 7,44                 | 5,27          | 0,71          | 0,03        | 11,59          | 0,91         | 0,00        | 0,00             | 451    | 2013  |  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 25           | 2,6              | 0,3         | 16,5         | 79,1                          | 0,00         | 0,05        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 6,48                 | 31,32         | 6,84          | 1,44        | 54,40          | 2,24         | 0,00        | 0,00             | 115    | 2013  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25           | 2,2              | 0,2         | 14,6         | 68,9                          | 0,00         | 0,04        | 0,02        | 0,00        | 0,00        | 6,21                 | 22,68         | 8,91          | 0,54        | 38,70          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 114    | 2013  |  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ             | 150          | 0,1              | 0,1         | 13,8         | 57,4                          | 1,20         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 9,45                 | 7,97          | 3,26          | 0,59        | 84,10          | 0,60         | 0,00        | 0,00             | 526    | 2013  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>550</b>   | <b>17,7</b>      | <b>15,8</b> | <b>82,4</b>  | <b>547,2</b>                  | <b>7,08</b>  | <b>0,26</b> | <b>0,16</b> | <b>0,18</b> | <b>0,08</b> | <b>82,72</b>         | <b>231,21</b> | <b>64,74</b>  | <b>4,31</b> | <b>524,73</b>  | <b>10,85</b> | <b>0,01</b> | <b>0,08</b>      |        |       |  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                  |             |              |                               |              |             |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |                  |        |       |  |
| ВАФЛИ                               | 25           | 0,7              | 0,8         | 18,8         | 85,9                          | 0,00         | 0,01        | 0,01        | 0,00        | 0,00        | 3,60                 | 8,10          | 2,25          | 0,34        | 35,00          | 0,00         | 0,00        | 0,00             | 607    | 2013  |  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ             | 180          | 2,0              | 1,7         | 12,1         | 71,6                          | 0,38         | 0,02        | 0,07        | 0,01        | 0,00        | 78,17                | 52,22         | 10,68         | 0,36        | 110,53         | 6,16         | 0,00        | 0,00             | 430    | 2008  |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>         | <b>205</b>   | <b>2,7</b>       | <b>2,5</b>  | <b>30,8</b>  | <b>157,5</b>                  | <b>0,38</b>  | <b>0,03</b> | <b>0,08</b> | <b>0,01</b> | <b>0,00</b> | <b>81,77</b>         | <b>60,32</b>  | <b>12,93</b>  | <b>0,70</b> | <b>145,53</b>  | <b>6,16</b>  | <b>0,00</b> | <b>0,00</b>      |        |       |  |
| <b>Всего за день:</b>               |              | <b>64,2</b>      | <b>51,0</b> | <b>185,9</b> | <b>1465,7</b>                 | <b>17,94</b> | <b>0,43</b> | <b>0,62</b> | <b>0,53</b> | <b>1,81</b> | <b>277,78</b>        | <b>483,15</b> | <b>117,04</b> | <b>9,99</b> | <b>1224,72</b> | <b>34,42</b> | <b>0,03</b> | <b>0,13</b>      |        |       |  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|  | 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 |
| Итого за весь период   | 360,8            | 385,6   | 1689,2      | 11736,0                       | 353.64   | 4.75   | 6.31   | 5.24  | 12.21  | 3 280.37             | 5 516.70 | 1 530.10 | 101.07 | 16 614.24 | 505.95 | 0.28   | 1.68  |
| Среднее значение за период   | 36.1             | 38.6    | 168.9       | 1 173.6                       | 35.36    | 0.48   | 0.63   | 0.52  | 1.22   | 328.04               | 551.67   | 153.01   | 10.11  | 1 661.42  | 50.60  | 0.03   | 0.17  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12.3             | 29.6    | 58.1        |                               |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник |
|---------------|---------|------------|------|---------|
| 1,5--3 лет    | 330     | 95         | 550  | 206     |

