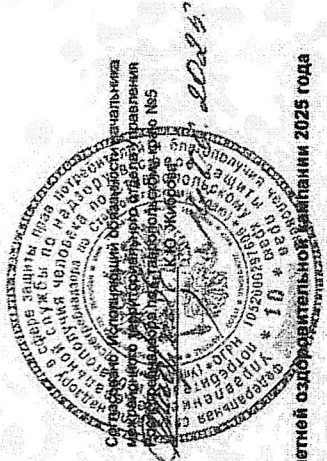




10-ти дневное меню для организации питания учащихся образовательных учреждений на период летней оздоровительной кампании 2025 года

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |      |
|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|-------|------------|------------------|------|
|                                                           |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | K, мг   | Na, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |            |                  |      |
|                                                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |         |        |        |        |       |            |                  |      |
| Завтрак                                                   |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |         |        |        |        |       |            |                  |      |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С НАСТОМ СЛИВОЧНЫМ И САХАРОМ | 200/66       | 5,58             | 7,54    | 40,47                         | 252,70      | 0,50  | 0,05   | 0,12   | 0,04  | 0,09                 | 104,09 | 126,73 | 30,19  | 0,46   | 183,42  | 9,23   | 0,01   | 0,02   | 0,01  | 0,02       | 117              | 2022 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                                   | 200/15/7     | 0,28             | 0,10    | 14,74                         | 60,14       | 2,91  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 7,78   | 9,70   | 4,85   | 0,97   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 431              | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,01       | 2022             |      |
| Итого за прием пищи:                                      | 474          | 8,92             | 7,89    | 75,28                         | 407,57      | 3,41  | 0,11   | 0,14   | 0,04  | 0,09                 | 121,05 | 170,03 | 46,24  | 2,23   | 235,02  | 9,23   | 0,01   | 0,02   | 0,01  | 0,03       |                  |      |
| Обед                                                      |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |         |        |        |        |       |            |                  |      |
| СУП РЕЦ СУБЕЖИЙ                                           | 100          | 0,20             | 0,10    | 2,49                          | 13,94       | 9,95  | 0,03   | 0,04   | 0,01  | 0,00                 | 22,91  | 41,83  | 13,94  | 1,00   | 140,44  | 2,88   | 0,00   | 0,02   | 0,00  | 0,02       | 2022             |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ                             | 250          | 2,80             | 2,80    | 19,86                         | 117,49      | 6,80  | 0,09   | 0,06   | 0,20  | 0,00                 | 30,59  | 61,16  | 26,23  | 1,99   | 482,01  | 4,55   | 0,00   | 0,03   | 0,00  | 0,03       | 78               | 2022 |
| ПЛОДЫ ИЗ ПИЩЕВЫХ ИЛИ ЯГОДИК                               | 100/160      | 26,90            | 23,58   | 47,78                         | 511,70      | 2,33  | 0,13   | 0,19   | 0,35  | 0,00                 | 30,59  | 276,41 | 57,12  | 2,30   | 428,98  | 7,14   | 0,01   | 0,18   | 0,01  | 0,18       | 199              | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,01       | 2008             |      |
| Чай с сахаром                                             | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43                         | 122,38      | 0,00  | 0,11   | 0,09   | 0,00  | 0,00                 | 10,80  | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60   | 3,36   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 2008             |      |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                                  | 200          | 0,16             | 0,16    | 27,04                         | 111,12      | 1,80  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 13,16  | 3,96   | 4,43   | 0,79   | 112,44  | 0,80   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 235              | 2022 |
| Итого за прием пищи:                                      | 930          | 37,68            | 27,62   | 142,78                        | 971,36      | 20,49 | 0,43   | 0,37   | 0,56  | 0,00                 | 116,75 | 469,16 | 126,32 | 8,38   | 1124,44 | 16,84  | 0,01   | 0,24   | 0,01  | 0,24       |                  |      |
| Всего за день:                                            |              | 46,60            | 35,41   | 218,03                        | 1378,93     | 23,90 | 0,54   | 0,51   | 0,60  | 0,09                 | 237,80 | 639,19 | 174,56 | 10,61  | 1124,44 | 28,07  | 0,02   | 0,27   | 0,02  | 0,27       |                  |      |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        | На рецептур | Сборник рецептов |      |      |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|------|------|
|                                                |              | Болес, г         | Жир, г |                               | Углевода, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мг  | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг | I, мг  | Se, мг |             |                  |      |      |
|                                                |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |             |                  |      |      |
|                                                |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |             |                  |      |      |
| Завтрак                                        |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |             |                  |      |      |
| Омлет натуральный с маслом сливочным           | 200г         | 19,95            | 21,98  | 3,67                          | 262,62      | 0,29  | 0,09   | 0,02   | 0,02                 | 136,85 | 299,66 | 22,70  | 3,45   | 291,45 | 34,84  | 0,04   | 0,07        | 144              | 2022 |      |
| Кофейный напиток с молоком стуженым            | 200          | 3,29             | 3,30   | 24,14                         | 139,68      | 0,16  | 0,03   | 0,13   | 0,02                 | 122,81 | 94,73  | 20,79  | 0,39   | 169,25 | 2,80   | 0,00   | 0,01        | 360              | 2011 |      |
| Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,05             | 0,25   | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01        |                  | 2022 |      |
| Итого за прием пищи:                           | 445          | 26,29            | 25,53  | 47,88                         | 626,93      | 0,45  | 0,18   | 0,77   | 0,44                 | 3,37   | 263,86 | 427,99 | 56,89  | 4,64   | 512,30 | 37,64  | 0,04        | 0,09             |      |      |
| Обед                                           |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |             |                  |      |      |
| Супец свежий                                   | 100          | 0,80             | 0,10   | 2,49                          | 13,94       | 0,03  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 22,91  | 41,83  | 13,94  | 1,00   | 140,44 | 2,99   | 0,00   | 0,02        |                  | 2008 |      |
| Шиз свежий капуста с картошкой и сметаной      | 250г         | 1,98             | 5,77   | 8,80                          | 85,51       | 12,15 | 0,09   | 0,05   | 0,21                 | 0,00   | 50,20  | 44,11  | 20,97  | 0,88   | 313,63 | 4,32   | 0,00        | 0,02             | 66   | 2022 |
| Потлеты рубленые из бромоворца-цыплат          | 100          | 14,41            | 15,60  | 13,55                         | 254,38      | 0,62  | 0,09   | 0,12   | 0,03                 | 37,22  | 147,63 | 26,02  | 1,68   | 231,02 | 4,51   | 0,00   | 0,08        | 255              | 2011 |      |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180г         | 6,87             | 4,98   | 41,84                         | 238,78      | 0,00  | 0,12   | 0,04   | 0,02                 | 0,08   | 32,37  | 66,90  | 29,17  | 1,16   | 114,12 | 0,00   | 0,02        | 0,01             | 207  | 2022 |
| Соус сметанный с томатом №331                  | 30           | 0,48             | 1,12   | 2,04                          | 20,26       | 0,23  | 0,01   | 0,01   | 0,01                 | 0,00   | 7,64   | 6,25   | 1,59   | 0,06   | 21,57  | 0,02   | 0,00        | 0,00             | 331  | 2011 |
| Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,05             | 0,25   | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01        |                  | 2008 |      |
| Хлеб ржаной                                    | 60           | 3,97             | 0,53   | 25,43                         | 122,38      | 0,00  | 0,11   | 0,05   | 0,00                 | 10,90  | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,38   | 0,00   | 0,00        |                  | 2008 |      |
| Пюре картофельное                              | 200          | 0,10             | 0,10   | 27,90                         | 113,00      | 2,00  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 5,00   | 8,00   | 2,00   | 0,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00        | 411              | 2008 |      |
| Итого за прием пищи:                           | 970          | 31,56            | 25,65  | 142,12                        | 953,98      | 24,98 | 0,48   | 0,33   | 0,28                 | 0,08   | 175,34 | 400,52 | 118,29 | 8,48   | 853,98 | 16,00  | 0,02        | 0,14             |      |      |
| Всего за день:                                 |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |             |                  |      |      |
|                                                |              | 67,85            | 54,18  | 190,00                        | 1480,91     | 25,41 | 0,66   | 1,10   | 0,72                 | 3,45   | 444,20 | 828,51 | 174,08 | 13,12  | 853,98 | 33,64  | 0,08        | 0,23             |      |      |

3 день

| Примем пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |       |      |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|-----------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|------------|------------------|
|                                         |              | Белки, г         | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | Se, мг | F, мг |      |      |            |                  |
|                                         |              |                  |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |      |      |            |                  |
|                                         |              |                  |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |      |      |            |                  |
| Завтрак                                 |              |                  |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |      |      |            |                  |
| КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ    | 200г/6       | 8,02             | 42,79       | 275,14                        | 0,50     | 0,17   | 0,12   | 0,04  | 0,09   | 111,70               | 169,27 | 46,73  | 1,37   | 240,68 | 10,71  | 0,00   | 0,01  | 173  | 2011 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,05             | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 2022 |      |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200г/15      | 0,10             | 14,72       | 59,25                         | 0,02     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 10,77                | 3,71   | 3,82   | 0,37   | 13,48  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 376  | 2011 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 467          | 11,17            | 77,58       | 433,12                        | 0,52     | 0,23   | 0,15   | 0,04  | 0,09   | 131,87               | 209,58 | 63,75  | 2,54   | 305,74 | 10,71  | 0,00   | 0,02  |      |      |            |                  |
| Обед                                    |              |                  |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |      |      |            |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                          | 100          | 1,10             | 0,20        | 3,82                          | 24,10    | 0,06   | 0,04   | 0,17  | 0,00   | 14,06                | 26,10  | 20,08  | 1,00   | 291,16 | 2,01   | 0,00   | 0,00  | 2008 |      |            |                  |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 250г/5       | 3,60             | 5,93        | 15,47                         | 130,69   | 5,46   | 0,08   | 0,06  | 0,21   | 0,00                 | 55,31  | 87,27  | 30,89  | 1,55   | 432,65 | 5,53   | 0,00  | 0,03 | 64   | 2022       |                  |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                           | 280          | 24,72            | 26,03       | 25,38                         | 454,05   | 12,82  | 0,22   | 0,26  | 0,55   | 0,00                 | 46,23  | 263,03 | 59,62  | 3,06   | #####  | 13,05  | 0,00  | 0,19 | 309  | 2008       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,05             | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 9,20                 | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00   | 0,00   | 0,01  | 2008 |      |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАЧЕЙ                             | 60           | 3,97             | 0,53        | 25,43                         | 122,36   | 0,00   | 0,11   | 0,05  | 0,00   | 0,00                 | 10,80  | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,38   | 0,00  | 0,00 | 2008 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,00             | 0,00        | 19,36                         | 77,41    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 8,46   | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20   | 0,00   | 0,00  | 349  | 2011 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                    | 935          | 36,44            | 34,94       | 109,63                        | 903,66   | 43,38  | 0,53   | 0,42  | 0,93   | 0,00                 | 144,06 | 462,20 | 136,79 | 8,81   | #####  | 23,95  | 0,00  | 0,23 |      |            |                  |
| Всего за день:                          |              | 47,61            | 43,56       | 187,11                        | 1336,48  | 43,90  | 0,76   | 0,57  | 0,97   | 0,09                 | 275,73 | 868,78 | 200,54 | 11,35  | #####  | 34,66  | 0,00  | 0,25 |      |            |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |  |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|--------|-------|--|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | C, мг    | B1, мг | B2, мг | A, мг                | D, мкг | Ca, мг | P, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |  |
|                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |  |
|                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |  |
| Оладьи с творогом с молоком стухенным    | 200/20       | 18,03            | 17,90   | 85,51       | 576,45                        | 0,19     | 0,16   | 0,23   | 0,05                 | 0,13   | 137,58 | 211,12 | 32,08  | 1,25   | 287,15 | 4,61   | 0,04       | 0,04             | 404    | 2011  |  |
| Кисель                                   | 200          | 0,10             | 0,10    | 27,90       | 113,00                        | 2,00     | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 5,00   | 0,00   | 2,00   | 0,40   | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 411    | 2008  |  |
| Рисово-молочный суп                      | 120          | 0,42             | 0,42    | 10,36       | 49,63                         | 10,36    | 0,03   | 0,02   | 0,01                 | 0,00   | 16,90  | 11,62  | 8,45   | 2,32   | 293,57 | 2,11   | 0,00       | 0,01             | 2008   | 2008  |  |
| Итого за прием пищи:                     | 600          | 19,36            | 18,42   | 123,76      | 742,09                        | 12,75    | 0,20   | 0,25   | 0,06                 | 0,13   | 175,46 | 230,74 | 42,54  | 3,97   | 590,72 | 6,72   | 0,04       | 0,05             |        |       |  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |            |                  |        |       |  |
| Огурец свежий                            | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,49        | 13,94                         | 9,96     | 0,03   | 0,04   | 0,01                 | 0,00   | 22,91  | 41,83  | 13,94  | 1,00   | 140,44 | 2,99   | 0,00       | 0,02             | 2008   | 2008  |  |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250          | 2,59             | 2,64    | 17,68       | 108,99                        | 4,60     | 0,08   | 0,05   | 0,20                 | 0,00   | 29,92  | 50,72  | 22,40  | 0,91   | 344,57 | 3,30   | 0,00       | 0,02             | 79     | 2022  |  |
| Каша из гречихи с маслом сливочным       | 100          | 15,10            | 7,78    | 6,76        | 257,76                        | 0,81     | 0,07   | 0,14   | 0,05                 | 0,05   | 22,02  | 155,59 | 21,20  | 1,20   | 246,48 | 4,72   | 0,00       | 0,12             | 301    | 2011  |  |
| Каша пшеничная рассыпчатая               | 100/5        | 7,74             | 4,87    | 45,62       | 257,72                        | 0,00     | 0,16   | 0,06   | 0,02                 | 0,09   | 36,43  | 164,53 | 38,85  | 2,60   | 160,45 | 0,00   | 0,04       | 0,00             | 181    | 2008  |  |
| Хлеб пшеничный                           | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73                         | 0,00     | 0,08   | 0,02   | 0,00                 | 0,00   | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,50   | 51,60  | 0,00   | 0,00       | 0,01             | 2008   | 2008  |  |
| Хлеб ржаной                              | 80           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38                        | 0,00     | 0,11   | 0,05   | 0,00                 | 0,00   | 10,80  | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,35   | 0,00       | 0,00             | 2008   | 2008  |  |
| Чай с сахаром                            | 200          | 0,00             | 0,00    | 14,52       | 58,05                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 5,74   | 0,00   | 1,22   | 0,00   | 0,86   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 430    | 2008  |  |
| Итого за прием пищи:                     | 935          | 36,25            | 26,37   | 132,65      | 912,27                        | 15,37    | 0,51   | 0,36   | 0,26                 | 0,13   | 137,02 | 496,47 | 122,21 | 9,11   | #####  | 14,37  | 0,04       | 0,17             |        |       |  |
| Всего за день:                           |              | 85,00            | 44,79   | 266,31      | 1 654,36                      | 28,12    | 0,71   | 0,61   | 0,34                 | 0,26   | 316,50 | 729,21 | 164,75 | 13,08  | #####  | 21,09  | 0,08       | 0,22             |        |       |  |

5 день

| Прим пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |         |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мкг               | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |
|                                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |       |
| Завтрак                                   |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |       |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ     | 200г/66      | 5,74             | 7,51    | 30,37                         | 211,68      | 0,52  | 0,06   | 0,12   | 0,04                 | 0,09   | 112,93 | 95,57  | 18,03  | 0,37   | 165,04  | 9,00   | 0,00       | 0,00             | 125    | 2022  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 9,20   | 33,90  | 13,20  | 0,00   | 51,60   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 0,01   | 2022  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200г/15      | 0,10             | 0,00    | 14,72                         | 55,25       | 0,02  | 0,00   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 10,77  | 3,71   | 3,42   | 0,37   | 13,46   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 0,00   | 376   |
| Итого за прием пищи:                      | 467          | 8,89             | 7,76    | 65,16                         | 365,66      | 0,54  | 0,12   | 0,15   | 0,04                 | 0,09   | 132,90 | 132,58 | 33,65  | 1,54   | 250,10  | 9,00   | 0,00       | 0,00             | 0,01   | 2011  |
| Обед                                      |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |       |
| СУПЦА СВЕЖИЙ                              | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,49                          | 13,94       | 9,96  | 0,03   | 0,04   | 0,01                 | 0,00   | 22,91  | 41,63  | 13,84  | 1,00   | 140,44  | 2,89   | 0,00       | 0,02             |        | 2022  |
| СУПЦА СВЕЖИЙ С КРУПой РИСОВОЙ             | 250          | 2,40             | 3,44    | 20,50                         | 117,48      | 6,60  | 0,09   | 0,26   | 0,20                 | 0,00   | 20,55  | 64,22  | 25,08  | 1,00   | 474,21  | 4,55   | 0,00       | 0,03             | 74     | 2022  |
| ПЮРЕ РЫБНОЕ НАТУРАЛЬНОЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100г/30      | 16,05            | 12,57   | 11,05                         | 222,23      | 1,78  | 0,12   | 0,13   | 0,08                 | 0,12   | 51,59  | 249,07 | 59,88  | 1,88   | 489,84  | 131,25 | 0,01       | 0,95             | 235    | 2011  |
| ПЮРЕ МЯГКОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ            | 180          | 3,77             | 5,25    | 25,63                         | 165,37      | 0,06  | 0,15   | 0,12   | 0,03                 | 0,08   | 52,23  | 101,75 | 35,21  | 1,45   | 814,81  | 10,13  | 0,00       | 0,94             | 210    | 2022  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 9,20   | 33,90  | 13,20  | 0,00   | 51,60   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 0,01   | 2008  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43                         | 122,38      | 0,00  | 0,11   | 0,05   | 0,00                 | 0,00   | 10,60  | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 61,60   | 3,36   | 0,00       | 0,00             | 2008   | 2008  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ОУХОФРУКТОВ               | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36                         | 77,41       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 8,46   | 0,00   | 1,40   | 0,00   | 1,20    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 241    | 2022  |
| Итого за прием пищи:                      | 960          | 30,04            | 21,64   | 124,63                        | 815,66      | 30,76 | 0,55   | 0,42   | 0,32                 | 0,20   | 183,85 | 542,07 | 163,21 | 8,34   | 1888,88 | 152,42 | 0,01       | 0,95             |        |       |
| Всего за день:                            |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |       |
|                                           |              | 39,93            | 29,30   | 189,69                        | 1179,21     | 31,33 | 0,87   | 0,57   | 0,36                 | 0,29   | 310,75 | 875,55 | 198,60 | 10,08  | 2599,99 | 161,42 | 0,01       | 0,96             |        |       |

6 день

| Прием пищи, наименование Блюда | Масса порции | Пищевые вещества |        | Жиры, г | Углевода, г | Зерлеп-тескал, ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |          |       |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|----------|-------|-------|--------|------------|------------------|-------|
|                                |              | Белок, г         | Жир, г |         |             |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг  | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг   | K, мг | I, мг | Se, мг |            |                  | F, мг |
|                                |              |                  |        |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |            |                  |       |
| Завтрак                        |              |                  |        |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |            |                  |       |
|                                | 200/68       | 8,31             | 8,49   | 36,08   | 284,31      | 0,47                          | 0,17     | 0,18   | 0,04   | 0,09  | 103,41 | 191,71               | 95,22  | 3,04   | 311,26   | 9,65  | 0,00  | 0,01   | 116        | 2022             |       |
|                                | 40           | 3,09             | 0,25   | 20,07   | 94,73       | 0,00                          | 0,06     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 9,20   | 33,60                | 13,20  | 0,40   | 51,60    | 0,00  | 0,00  | 0,01   | 2022       | 2022             |       |
|                                | 200          | 0,00             | 0,00   | 14,52   | 50,05       | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 5,74   | 0,00                 | 1,22   | 0,00   | 0,66     | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 261        | 2022             |       |
|                                | 482          | 11,36            | 8,74   | 70,67   | 407,09      | 0,47                          | 0,23     | 0,20   | 0,04   | 0,09  | 118,35 | 225,37               | 109,64 | 3,84   | 363,72   | 9,65  | 0,00  | 0,02   |            |                  |       |
| Обед                           |              |                  |        |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |            |                  |       |
|                                | 100          | 0,80             | 0,10   | 2,49    | 13,94       | 9,96                          | 0,03     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 22,91  | 41,83                | 13,94  | 1,00   | 140,44   | 2,99  | 0,00  | 0,02   | 2008       | 2008             |       |
|                                | 250/20       | 8,89             | 5,74   | 39,62   | 245,96      | 4,62                          | 0,23     | 0,08   | 0,20   | 0,00  | 44,18  | 109,71               | 45,33  | 2,67   | 525,32   | 4,34  | 0,00  | 0,04   | 78         | 2022             |       |
|                                | 100/50       | 18,57            | 18,93  | 8,46    | 278,98      | 1,04                          | 0,07     | 0,15   | 0,06   | 0,06  | 30,76  | 61,97                | 22,70  | 1,28   | 289,18   | 5,64  | 0,00  | 0,11   | 202        | 2022             |       |
|                                | 180/5        | 6,87             | 4,88   | 41,84   | 235,78      | 0,00                          | 0,12     | 0,04   | 0,02   | 0,08  | 32,37  | 68,90                | 23,17  | 1,16   | 114,12   | 0,00  | 0,02  | 0,01   | 207        | 2022             |       |
|                                | 40           | 3,09             | 0,25   | 20,07   | 94,73       | 0,00                          | 0,06     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 9,20   | 33,60                | 13,20  | 0,40   | 51,60    | 0,00  | 0,00  | 0,01   | 208        | 2022             |       |
|                                | 60           | 3,97             | 0,53   | 25,43   | 122,38      | 0,00                          | 0,11     | 0,05   | 0,00   | 0,00  | 10,80  | 52,20                | 11,40  | 2,40   | 81,60    | 3,36  | 0,00  | 0,00   | 2088       | 2008             |       |
|                                | 200          | 0,16             | 0,16   | 27,04   | 111,12      | 1,80                          | 0,01     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 13,16  | 3,96                 | 4,43   | 0,79   | 112,44   | 0,80  | 0,00  | 0,00   | 298        | 2022             |       |
|                                | 865          | 42,31            | 30,69  | 164,97  | 1 106,90    | 17,22                         | 0,63     | 0,39   | 0,29   | 0,13  | 163,37 | 470,17               | 140,17 | 10,10  | 1 124,44 | 17,13 | 0,02  | 0,19   |            |                  |       |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |        |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |            |                  |       |
| Всего за день:                 |              |                  |        |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |          |       |       |        |            |                  |       |
|                                |              | 63,67            | 39,43  | 235,64  | 1 613,99    | 17,69                         | 0,86     | 0,59   | 0,33   | 0,22  | 281,72 | 695,54               | 249,61 | 13,94  | 1 236,88 | 26,76 | 0,02  | 0,21   |            |                  |       |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда           |  | Масса порции | Пищевые вещества |         | Витамины    |          |       |      |                               |      | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |        |        |       |        |        |       |  |      |
|------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|----------|-------|------|-------------------------------|------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--|------|
|                                          |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |          |       |      | Энергетическая ценность, ккал |      | С, мг                | В1, мг | В2, мг | А, мг  | Д, мкг | Са, мг | Р, мг |            |                  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Ba, мг | F, мг |  |      |
|                                          |  |              |                  |         | г           | г        | г     | г    | ккал                          | ккал |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |        |       |        |        |       |  |      |
| Завтрак                                  |  |              |                  |         |             |          |       |      |                               |      |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |        |       |        |        |       |  |      |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                |  | 200/624      | 11,63            | 15,62   | 28,59       | 303,15   | 0,09  | 0,09 | 0,10                          | 0,09 | 0,12                 | 254,65 | 169,74 | 28,60  | 1,07   | 105,60 | 0,00  | 0,01       | 0,02             |        |        |       |        |        |       |  | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           |  | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73    | 0,00  | 0,08 | 0,02                          | 0,00 | 0,00                 | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,00   | 51,60  | 0,00  | 0,00       | 0,01             |        |        |       |        |        |       |  | 2022 |
| КАЧАЛ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ                |  | 200          | 3,59             | 3,72    | 23,76       | 143,72   | 0,15  | 0,02 | 0,13                          | 0,02 | 109,66               | 98,48  | 26,93  | 0,88   | 199,15 | 2,66   | 0,00  | 0,01       |                  |        |        |       |        |        |       |  | 2011 |
| Итого за прием пищи:                     |  | 470          | 18,27            | 19,59   | 72,42       | 541,60   | 0,24  | 0,17 | 0,25                          | 0,11 | 0,14                 | 373,71 | 301,82 | 68,73  | 2,73   | 356,35 | 2,66  | 0,01       | 0,04             |        |        |       |        |        |       |  |      |
| Обед                                     |  |              |                  |         |             |          |       |      |                               |      |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |        |        |       |        |        |       |  |      |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            |  | 100          | 0,60             | 0,10    | 2,49        | 13,94    | 0,03  | 0,03 | 0,04                          | 0,01 | 0,00                 | 22,91  | 41,83  | 13,94  | 1,00   | 140,44 | 2,99  | 0,00       | 0,02             |        |        |       |        |        |       |  | 2022 |
| СУП БАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ |  | 250          | 2,02             | 2,88    | 19,98       | 117,46   | 0,09  | 0,05 | 0,21                          | 0,05 | 24,38                | 60,22  | 25,97  | 1,04   | 482,32 | 4,55   | 0,00  | 0,03       | 100              |        |        |       |        |        |       |  | 2008 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                            |  | 100/180      | 24,98            | 27,89   | 21,44       | 437,80   | 11,69 | 0,21 | 0,24                          | 0,56 | 0,00                 | 41,43  | 257,07 | 55,97  | 2,68   | #####  | 12,51 | 0,00       | 0,19             |        |        |       |        |        |       |  | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           |  | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07       | 94,73    | 0,00  | 0,08 | 0,02                          | 0,00 | 0,00                 | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,00   | 51,60  | 0,00  | 0,00       | 0,01             |        |        |       |        |        |       |  | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              |  | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43       | 122,38   | 0,00  | 0,11 | 0,05                          | 0,00 | 0,00                 | 10,80  | 52,20  | 17,40  | 2,40   | 81,60  | 3,58  | 0,00       | 0,00             |        |        |       |        |        |       |  | 2008 |
| КОСЕЛЬ                                   |  | 200          | 0,10             | 0,10    | 27,90       | 113,00   | 2,00  | 0,01 | 0,00                          | 0,00 | 0,00                 | 5,00   | 9,00   | 2,00   | 0,40   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 0,00             |        |        |       |        |        |       |  | 2008 |
| Итого за прием пищи:                     |  | 930          | 35,72            | 31,76   | 117,31      | 899,31   | 30,25 | 0,51 | 0,41                          | 0,77 | 0,05                 | 113,72 | 452,92 | 122,48 | 8,50   | #####  | 23,41 | 0,00       | 0,26             |        |        |       |        |        |       |  |      |
| Всего за день:                           |  |              | 53,99            | 51,34   | 189,73      | 1 440,91 | 30,49 | 0,68 | 0,66                          | 0,88 | 0,19                 | 487,43 | 754,74 | 191,21 | 11,23  | #####  | 26,07 | 0,01       | 0,29             |        |        |       |        |        |       |  |      |

8 ДЕНЬ

| Примем 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  | Мg, мг | Fe, мг | I, мг  | S, мг |            |                  | F, мг |      |
|                                         |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |       |      |
| Завтрак                                 |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |       |      |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ    | 200          | 4,58             | 3,05    | 16,46                         | 120,31      | 0,52  | 0,06   | 0,12   | 0,02  | 113,16               | 89,76  | 18,67  | 0,40   | 175,12 | 9,00   | 0,00  | 0,00       | 120              | 2011  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,00  | 0,00  | 0,00       | 0,01             | 2022  |      |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                 | 200/167      | 0,29             | 0,10    | 14,74                         | 60,14       | 2,91  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 7,76   | 9,70   | 4,65   | 0,97   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 431              | 2008  |      |
| Итого за прием пищи:                    | 462          | 7,90             | 4,30    | 51,26                         | 275,18      | 3,43  | 0,12   | 0,14   | 0,02  | 130,12               | 133,06 | 36,72  | 2,17   | 226,72 | 9,00   | 0,00  | 0,01       |                  |       |      |
| Обед                                    |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |       |      |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                          | 100          | 1,11             | 0,20    | 3,82                          | 24,12       | 25,13 | 0,06   | 0,04   | 0,17  | 0,00                 | 14,07  | 26,13  | 20,10  | 1,01   | 291,45 | 2,01  | 0,00       | 0,00             | 2022  |      |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                        | 250          | 1,68             | 5,67    | 10,21                         | 99,17       | 7,70  | 0,04   | 0,20   | 0,00  | 39,62                | 40,74  | 18,25  | 0,75   | 235,88 | 3,35   | 0,00  | 0,02       | 74               | 2022  |      |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ        | 100/210      | 12,44            | 10,09   | 15,63                         | 204,44      | 1,60  | 0,10   | 0,08   | 0,07  | 37,27                | 172,54 | 43,22  | 1,07   | 375,77 | 100,00 | 0,01  | 0,42       | 245              | 2008  |      |
| ГОРЯЧЕЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 3,79             | 8,45    | 23,66                         | 194,39      | 12,45 | 0,15   | 0,13   | 0,05  | 0,14                 | 92,64  | 102,36 | 36,21  | 1,47   | 915,41 | 10,13 | 0,00       | 0,04             | 210   | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,00  | 0,00  | 0,00       | 0,01             | 2022  |      |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                    | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43                         | 122,38      | 0,00  | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00                 | 10,80  | 52,20  | 11,40  | 2,49   | 81,60  | 3,35  | 0,00       | 0,00             | 2008  |      |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 200          | 0,00             | 0,00    | 19,36                         | 77,41       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 8,46   | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 1,20   | 0,00  | 0,00       | 241              | 2022  |      |
| Итого за прием пищи:                    | 980          | 28,24            | 25,19   | 120,10                        | 816,64      | 46,88 | 0,52   | 0,36   | 0,49  | 172,26               | 427,57 | 144,16 | 7,50   | 116,93 | 0,01   | 0,49  |            |                  |       |      |
| Всего за день:                          |              | 34,14            | 29,49   | 171,44                        | 1 091,82    | 50,31 | 0,64   | 0,50   | 0,51  | 302,38               | 560,63 | 180,90 | 9,67   | 127,83 | 0,01   | 0,50  |            |                  |       |      |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                |  | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |        |        |       |      |
|-----------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|--------|--------|-------|------|
|                                               |  |              | Белок, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг |            |                  | K, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |      |
|                                               |  |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |                  |       |        |        |       |      |
| Завтрак                                       |  |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |                  |       |        |        |       |      |
| Оладьи с творогом со стученным молоком        |  | 200/50       | 17,94            | 17,65   | 81,83                         | 560,73      | 0,18  | 0,15   | 0,23   | 0,04  | 0,12                 | 153,77 | 202,98 | 30,87  | 1,18   | 277,38     | 4,46             | 0,04  | 0,04   | 0,04   | 404   | 2011 |
| Кисель                                        |  | 200          | 0,10             | 0,10    | 27,90                         | 113,00      | 2,00  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 5,00   | 8,00   | 2,00   | 0,40   | 0,00       | 0,00             | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 411   | 2008 |
| Яблоко                                        |  | 120          | 0,48             | 0,48    | 11,76                         | 56,40       | 12,00 | 0,04   | 0,02   | 0,01  | 0,00                 | 10,20  | 13,20  | 9,60   | 2,84   | 333,60     | 2,40             | 0,00  | 0,00   | 0,01   |       | 2008 |
| Итого за прием пищи:                          |  | 580          | 18,52            | 18,63   | 121,49                        | 720,13      | 14,18 | 0,20   | 0,25   | 0,05  | 0,12                 | 177,97 | 224,18 | 42,47  | 4,23   | 810,98     | 6,86             | 0,04  | 0,04   | 0,05   |       |      |
| Обед                                          |  |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |            |                  |       |        |        |       |      |
| Огурец свежий                                 |  | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,49                          | 13,94       | 9,95  | 0,03   | 0,04   | 0,01  | 0,00                 | 22,91  | 41,83  | 13,94  | 1,00   | 140,44     | 2,99             | 0,00  | 0,00   | 0,02   |       | 2022 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной      |  | 250/5        | 1,86             | 5,75    | 12,25                         | 108,79      | 8,21  | 0,04   | 0,05   | 0,21  | 0,00                 | 51,30  | 48,68  | 23,76  | 1,18   | 340,03     | 5,66             | 0,00  | 0,00   | 0,03   | 62    | 2022 |
| Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят          |  | 100          | 14,41            | 15,80   | 13,55                         | 254,36      | 9,62  | 0,09   | 0,12   | 0,03  | 0,00                 | 37,22  | 41,83  | 26,92  | 1,89   | 231,02     | 4,51             | 0,00  | 0,00   | 0,06   | 285   | 2011 |
| Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным |  | 180/5        | 8,02             | 5,70    | 47,20                         | 272,03      | 0,00  | 0,16   | 0,07   | 0,03  | 0,00                 | 37,57  | 170,32 | 40,18  | 2,89   | 185,13     | 0,00             | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 171,4 | 2011 |
| Хлеб пшеничный                                |  | 40           | 3,05             | 0,25    | 20,07                         | 94,73       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 5,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60      | 0,00             | 0,00  | 0,00   | 0,01   |       | 2008 |
| Хлеб ржаной                                   |  | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43                         | 122,38      | 0,00  | 0,11   | 0,05   | 0,00  | 0,00                 | 10,00  | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60      | 3,36             | 0,00  | 0,00   | 0,00   |       | 2008 |
| Чай с сахаром                                 |  | 200          | 0,20             | 0,10    | 15,00                         | 60,00       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 5,00   | 8,00   | 4,00   | 1,00   | 0,00       | 0,00             | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 430   | 2008 |
| Итого за прием пищи:                          |  | 940          | 32,31            | 28,23   | 135,99                        | 826,23      | 18,79 | 0,48   | 0,35   | 0,28  | 0,06                 | 174,00 | 502,26 | 132,60 | 10,95  | 888,88     | 16,74            | 0,06  | 0,06   | 0,14   |       |      |
| Всего за день:                                |  |              | 60,83            | 46,66   | 257,48                        | 1 656,36    | 32,97 | 0,69   | 0,60   | 0,33  | 0,21                 | 351,97 | 726,44 | 174,97 | 15,19  | 1688,88    | 23,60            | 0,09  | 0,09   | 0,19   |       |      |

10 день

| Применение пищи, наименование блюда          | Масса порция | Пищевые вещества |         | Зерно-бобовые, чашка | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |         |        |        |        |        |        |       |        |      | № рецептур | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|----------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|------|------------|------------------|
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г |                      | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, экв. | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Ca, мг | K, мг  | I, мг | Se, мг |      |            |                  |
|                                              |              |                  |         |                      |             |       |        |        |                      |         |        |        |        |        |        |       |        |      |            |                  |
|                                              |              |                  |         |                      |             |       |        |        |                      |         |        |        |        |        |        |       |        |      |            |                  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |                      |             |       |        |        |                      |         |        |        |        |        |        |       |        |      |            |                  |
| КАША ВЯЯКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА          | 200/86       | 5,93             | 7,71    | 32,19                | 221,38      | 0,50  | 0,09   | 0,11   | 0,04                 | 0,09    | 105,69 | 125,37 | 30,73  | 0,69   | 191,75 | 9,57  | 0,00   | 0,01 | 175        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,05             | 0,23    | 20,07                | 94,73       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00                 | 0,00    | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00  | 0,00   | 0,01 | 2022       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/16       | 0,00             | 0,00    | 14,52                | 58,05       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00    | 5,74   | 0,00   | 1,22   | 0,00   | 0,86   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 430        | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 487          | 8,68             | 7,96    | 66,78                | 374,16      | 0,50  | 0,15   | 0,13   | 0,04                 | 0,09    | 120,63 | 159,97 | 45,13  | 1,49   | 244,21 | 9,57  | 0,00   | 0,02 |            |                  |
| Обед                                         |              |                  |         |                      |             |       |        |        |                      |         |        |        |        |        |        |       |        |      |            |                  |
| СУПЦЕЛ СВЕЖИЙ                                | 100          | 0,80             | 0,10    | 2,49                 | 13,94       | 0,03  | 0,04   | 0,04   | 0,01                 | 0,00    | 22,91  | 41,93  | 13,94  | 1,00   | 140,44 | 2,98  | 0,00   | 0,02 | 2022       |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200/5        | 1,68             | 5,77    | 6,60                 | 95,51       | 0,05  | 0,05   | 0,21   | 0,00                 | 50,20   | 44,11  | 20,97  | 0,98   | 313,53 | 4,32   | 0,00  | 0,02   | 65   | 2022       |                  |
| ПЛОДЫ ИЗ ПИТАИЯ МИЛ КРОИКА                   | 100/180      | 28,90            | 23,50   | 47,76                | 511,70      | 2,33  | 0,13   | 0,19   | 0,35                 | 0,00    | 30,59  | 276,41 | 57,12  | 2,30   | 428,98 | 7,14  | 0,01   | 0,18 | 159        | 2008             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3,05             | 0,23    | 20,07                | 94,73       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,00                 | 0,00    | 9,20   | 33,60  | 13,20  | 0,80   | 51,60  | 0,00  | 0,00   | 0,01 | 2022       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 60           | 3,97             | 0,53    | 25,43                | 122,38      | 0,00  | 0,11   | 0,05   | 0,00                 | 0,00    | 10,80  | 52,20  | 11,40  | 2,40   | 81,60  | 3,36  | 0,00   | 0,00 | 2008       |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0,00             | 0,00    | 23,23                | 92,89       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00    | 9,54   | 0,00   | 1,89   | 0,00   | 1,35   | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 402        | 2008             |
| Итого за прием пищи:                         | 936          | 36,40            | 30,23   | 127,78               | 931,16      | 24,44 | 0,38   | 0,35   | 0,57                 | 0,00    | 132,64 | 448,15 | 116,52 | 7,48   | 888,88 | 17,81 | 0,01   | 0,23 |            |                  |
| Всего за день:                               |              | 44,28            | 38,19   | 194,56               | 1 305,31    | 24,94 | 0,53   | 0,48   | 0,61                 | 0,09    | 253,27 | 607,12 | 183,67 | 8,97   | 888,88 | 27,39 | 0,01   | 0,25 |            |                  |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |          |          |          | Минеральные вещества |           |        |        |       |  |  |  |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------|----------|----------|----------------------|-----------|--------|--------|-------|--|--|--|
|                            | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг   | Р, мг    | Мg, мг   | Fe, мг               | К, мг     | I, мкг | Se, мг | F, мг |  |  |  |
|                            |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |          |          |          |                      |           |        |        |       |  |  |  |
| Итого за весь период       | 484,50           | 412,34  | 2 089,99    | 14 039,07                     | 309,06   | 6,74   | 6,19   | 5,65  | 5,08   | 3 267,75 | 6 885,71 | 1 872,25 | 117,23               | 18 133,76 | 530,64 | 0,31   | 3,07  |  |  |  |
| Среднее значение за период | 48,45            | 41,23   | 209,00      | 1 403,91                      | 30,91    | 0,67   | 0,62   | 0,57  | 0,51   | 326,76   | 688,57   | 187,23   | 11,72                | 1 813,38  | 53,06  | 0,03   | 0,31  |  |  |  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-16 лет     | 480     | 948  |