|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 50/30 | | 13.4 | 9.6 | 5.9 | 163.0 | 0.2 | 13.0 | 5.6 | 3.2 | 14.0 | 15.0 | 231.0 | | 5.0 | 256 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 30 | | 0.4 | 1.2 | 1.9 | 20.5 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 7.2 | 1.2 | 6.6 | | 0.1 | 371 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | | 8.6 | 6.9 | 38.8 | 251.8 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 18.5 | 136.3 | 203.3 | | 4.6 | 181 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 1.2 | 0.0 | 1.9 | | 0.0 | 14 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | | 0.8 |  | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | | 3.8 | 3.0 | 19.7 | 121.8 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 111.4 | 27.5 | 95.6 | | 0.9 | 433 | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | | 0.9 | 0.3 | 11.1 | 52.5 | 0.0 | 9.8 | 0.0 | 0.2 | 20.1 | 15.5 | 17.1 | | 1.0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **620** | | **30.8** | **29.7** | **101.2** | **796.2** | **0.4** | **23.3** | **5.7** | **5.3** | **182.9** | **209.2** | **598.1** | | **13.0** |  |  |
| **Всего за день:** | | | **30.8** | **29.7** | **101.2** | **796.2** | **0.4** | **23.3** | **5.7** | **5.3** | **182.9** | **209.2** | **598.1** | | **13.0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 150 | 24.6 | 10.0 | 4.9 | 206.6 | 0.1 | 0.6 | 0.1 | 2.0 | 62.9 | 39.5 | 311.7 | | 1.4 | 249 | 2011 |
| ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100/40 | 2.7 | 3.1 | 10.6 | 81.4 | 0.1 | 9.4 | 1.1 | 0.5 | 63.7 | 30.7 | 73.2 | | 1.2 | 129 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | | 1.2 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 1.0 | 0.0 | 2.0 | | 0.0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 15.2 | 63.0 | 0.0 | 1.2 | 0.0 | 0.0 | 15.6 | 6.6 | 8.9 | | 0.8 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **560** | **32.0** | **21.9** | **58.6** | **558.2** | **0.3** | **11.2** | **1.2** | **3.9** | **155.5** | **92.4** | **447.1** | | **5.2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **32.0** | **21.9** | **58.6** | **558.2** | **0.3** | **11.2** | **1.2** | **3.9** | **155.5** | **92.4** | **447.1** | | **5.2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ | 80 | 13.9 | 7.8 | 8.8 | 163.2 | 0.1 | 12.8 | 0.1 | 0.5 | 62.4 | 24.0 | 115.2 | | 1.6 | 315 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ | 125 | 2.8 | 3.7 | 15.8 | 107.0 | 0.1 | 13.0 | 0.0 | 0.1 | 55.0 | 23.0 | 80.0 | | 1.0 | 124 | 2008 |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 70 | 0.8 | 0.1 | 2.7 | 16.9 | 0.0 | 17.6 | 0.1 | 0.3 | 9.8 | 14.1 | 18.3 | | 0.7 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 1.2 | 0.0 | 1.9 | | 0.0 | 14 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | | 0.8 |  | 2008 |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0.0 | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 7.2 | 12.6 | | 2.5 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **535** | **22.2** | **20.5** | **70.6** | **557.1** | **0.2** | **45.0** | **0.4** | **2.1** | **151.5** | **82.0** | **270.6** | | **7.2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **22.2** | **20.5** | **70.6** | **557.1** | **0.2** | **45.0** | **0.4** | **2.1** | **151.5** | **82.0** | **270.6** | | **7.2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 3.9 | 6.3 | 21.6 | 159.0 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 0.5 | 107.0 | 23.0 | 106.0 | | 1.0 | 189 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.5 | 4.4 | 0.0 | 54.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 132.0 | 5.3 | 75.0 | | 0.2 | 14 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | | 0.8 |  | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 15.5 | 61.9 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.5 | 1.8 | 0.0 | | 0.0 | 349 | 2011 |
| ФРУКТ | 100 | 0.9 | 0.3 | 11.1 | 52.5 | 0.0 | 9.8 | 0.0 | 0.2 | 20.1 | 15.5 | 17.1 | | 1.0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **520** | **11.9** | **11.4** | **71.8** | **439.8** | **0.0** | **10.9** | **0.0** | **1.7** | **278.1** | **59.3** | **240.7** | | **3.6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **11.9** | **11.4** | **71.8** | **439.8** | **0.0** | **10.9** | **0.0** | **1.7** | **278.1** | **59.3** | **240.7** | | **3.6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 220 | 26.4 | 25.4 | 22.9 | 425.1 | 0.3 | 11.9 | 0.0 | 0.9 | 27.2 | 55.3 | 275.4 | | 4.3 | 259 | 2011 |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 70 | 0.6 | 0.1 | 1.7 | 9.8 | 0.0 | 7.0 | 0.0 | 0.1 | 16.0 | 9.8 | 29.3 | | 0.7 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2.0 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.7 | 5.4 | 5.7 | 26.1 | | 1.2 |  | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.1 | 2.4 | 17.2 | 103.5 | 0.0 | 0.5 | 0.0 | 0.0 | 109.9 | 16.8 | 82.4 | | 0.3 | 379 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **550** | **34.4** | **28.4** | **69.6** | **670.6** | **0.4** | **19.4** | **0.0** | **2.3** | **165.4** | **97.5** | **438.4** | | **7.1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **34.4** | **28.4** | **69.6** | **670.6** | **0.4** | **19.4** | **0.0** | **2.3** | **165.4** | **97.5** | **438.4** | | **7.1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6.2 | 10.0 | 26.8 | 224.0 | 0.1 | 2.0 | 0.1 | 0.2 | 182.0 | 34.0 | 172.0 | | 0.0 | 190 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 1.2 | 0.0 | 1.9 | | 0.0 | 14 | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ | 40 | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 22.0 | 5.0 | 77.0 | | 1.0 | 213 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3.4 | 4.3 | 0.0 | 53.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 112.2 | 4.2 | 60.0 | | 0.2 | 15 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 200 | 1.0 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0.0 | 1.6 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 7.2 | 12.6 | | 2.5 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **18.1** | **27.6** | **61.9** | **569.2** | **0.1** | **3.6** | **0.3** | **1.2** | **336.9** | **60.3** | **348.7** | | **4.3** |  |  |
| **Всего за день:** | | **18.1** | **27.6** | **61.9** | **569.2** | **0.1** | **3.6** | **0.3** | **1.2** | **336.9** | **60.3** | **348.7** | | **4.3** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ | 80 | 9.8 | 3.7 | 9.9 | 111.7 | 0.0 | 0.2 | 0.0 | 1.8 | 16.2 | 17.0 | 113.8 | | 0.5 | 239 | 2011 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ №371 | 15 | 0.2 | 0.6 | 1.0 | 10.2 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 3.6 | 0.6 | 3.3 | | 0.0 | 371 | 2008 |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3.2 | 5.3 | 21.4 | 145.7 | 0.2 | 10.4 | 0.0 | 0.2 | 35.0 | 29.2 | 84.0 | | 1.2 | 128 | 2011 |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 100 | 1.2 | 5.2 | 9.5 | 90.0 | 0.0 | 26.0 | 0.3 | 2.4 | 36.0 | 17.0 | 27.0 | | 1.1 | 41 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | 0.4 | 17.0 | 81.6 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 0.9 | 7.2 | 7.6 | 34.8 | | 1.6 |  | 2008 |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 0.8 | 0.5 | 11.1 | 51.6 | 0.0 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 32.4 | 7.8 | 21.8 | | 0.7 | 378 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **585** | **17.8** | **15.7** | **69.9** | **490.8** | **0.3** | **36.7** | **0.3** | **5.3** | **130.4** | **79.2** | **284.7** | | **5.1** |  |  |
| **Всего за день:** | | **17.8** | **15.7** | **69.9** | **490.8** | **0.3** | **36.7** | **0.3** | **5.3** | **130.4** | **79.2** | **284.7** | | **5.1** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 50 | 14.9 | 16.1 | 3.4 | 218.9 | 0.0 | 1.0 | 0.0 | 2.2 | 9.9 | 17.2 | 128.4 | | 1.9 | 259 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.6 | 0.7 | 35.9 | 172.2 | 0.1 | 0.0 | 0.0 | 1.1 | 27.6 | 9.3 | 44.2 | | 1.1 | 202 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 1.2 | 0.0 | 1.9 | | 0.0 | 14 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | | 0.8 |  | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| КЕФИР | 200 | 6.0 | 0.2 | 8.0 | 62.0 | 0.1 | 2.0 | 0.0 | 0.0 | 252.0 | 30.0 | 196.0 | | 0.0 | 435 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **460** | **30.2** | **25.7** | **71.0** | **639.7** | **0.2** | **3.0** | **0.1** | **4.5** | **301.2** | **70.2** | **413.1** | | **4.4** |  |  |
| **Всего за день:** | | **30.2** | **25.7** | **71.0** | **639.7** | **0.2** | **3.0** | **0.1** | **4.5** | **301.2** | **70.2** | **413.1** | | **4.4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/20 | 28.3 | 19.3 | 35.4 | 435.8 | 0.1 | 0.4 | 0.1 | 2.1 | 265.7 | 40.2 | 323.7 | | 1.2 | 224 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.5 | 40.8 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.4 | 3.6 | 3.8 | 17.4 | | 0.8 |  | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 74.8 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.2 | 1.2 | 0.0 | 1.9 | | 0.0 | 14 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 14.6 | 58.1 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 8.9 | 1.9 | 0.0 | | 0.0 | 402 | 2008 |
| ФРУКТ | 100 | 0.9 | 0.3 | 11.1 | 52.5 | 0.0 | 9.8 | 0.0 | 0.2 | 20.1 | 15.5 | 17.1 | | 1.0 |  |  |
| **Итого за прием пищи:** | **530** | **32.9** | **28.3** | **84.8** | **733.0** | **0.1** | **10.2** | **0.2** | **3.5** | **306.4** | **71.3** | **385.3** | | **3.6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **32.9** | **28.3** | **84.8** | **733.0** | **0.1** | **10.2** | **0.2** | **3.5** | **306.4** | **71.3** | **385.3** | | **3.6** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | | | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | | **Fе, мг** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 80 | 16.8 | 17.4 | 13.3 | 276.4 | 0.1 | 0.7 | 0.1 | 0.3 | 39.0 | 24.3 | 167.4 | | 1.9 | 294 | 2011 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 200 | 3.3 | 10.6 | 20.2 | 191.2 | 0.1 | 14.8 | 0.8 | 2.3 | 56.2 | 37.9 | 80.4 | | 1.6 | 351 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2.3 | 0.2 | 15.1 | 71.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 0.6 | 6.9 | 9.9 | 25.2 | | 0.6 | б/н |  |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.1 | 8.3 | 0.1 | 75.0 | 0.0 | 0.0 | 0.1 | 0.1 | 1.0 | 0.0 | 2.0 | | 0.0 | 13 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 0.3 | 0.0 | 10.3 | 42.9 | 0.0 | 0.9 | 0.0 | 0.0 | 14.8 | 6.4 | 8.5 | | 0.8 | 431 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **535** | **22.8** | **36.5** | **59.0** | **656.5** | **0.2** | **16.4** | **1.0** | **3.3** | **117.9** | **78.5** | **283.5** | | **4.9** |  |  |
| **Всего за день:** | | **22.8** | **36.5** | **59.0** | **656.5** | **0.2** | **16.4** | **1.0** | **3.3** | **117.9** | **78.5** | **283.5** | | **4.9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные вещества** | | | |  |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **E, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** |  |
| Итого за весь период | | 253,1 | | 245,7 | 718,3 | 6111,1 | 2,2 | 179,7 | 9,2 | 33,0 | 2126,2 | 899,9 | 3710,2 | 58,4 |  |
| Среднее значение за период | | 25.3 | | 24.6 | 71.8 | 611.1 | 0.2 | 18.0 | 0.9 | 3.3 | 212.6 | 90.0 | 371.0 | 5.8 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 16.6 | | 36.2 | 47.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | |  | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-10 лет | 540 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | |

.