

Утверждаю:

Начальник ЛДП при МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя

Майер. Е. С



Примерное меню  
для лагеря с дневным пребыванием детей  
при МАОУ СОШ № 1 г. Ивделя

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    | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг               | В2, мг      | Са, мг        | Мg, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         |             |                  | І, мкг      | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |                      |             |               |              |               |             |               |             |                  |             |       |        |
| А ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ                         | 250          | 9.0              | 10.3        | 39.9                          | 288.1          | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0.00          | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0.00             | 189         | 2008  |        |
| ЕРБРОД С ДЖЕМОМ                            | 60           | 0.2              | 6.2         | 19.9                          | 135.8          | 0.00        | 0.15         | 0.06        | 0.17        | 0.11                 | 0.02        | 5.10          | 2.10         | 4.13          | 0.32        | 39.83         | 0.00        | 0.00             | 2           | 2008  |        |
| С САХАРОМ                                  | 200          | 0.2              | 0.0         | 14.9                          | 60.5           | 0.00        | 0.04         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.01        | 10.20         | 5.18         | 7.42          | 0.74        | 25.66         | 0.00        | 0.00             | 430         | 2008  |        |
| <b>го за прием пищи:</b>                   | <b>510</b>   | <b>9.4</b>       | <b>16.5</b> | <b>74.7</b>                   | <b>484.3</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.19</b>  | <b>0.06</b> | <b>0.17</b> | <b>0.11</b>          | <b>0.03</b> | <b>15.30</b>  | <b>7.28</b>  | <b>11.55</b>  | <b>1.06</b> | <b>65.49</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      |             |       |        |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |                      |             |               |              |               |             |               |             |                  |             |       |        |
| І ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ                             | 250          | 2.9              | 5.4         | 18.8                          | 135.3          | 0.06        | 2.52         | 0.20        | 2.20        | 0.00                 | 0.05        | 33.36         | 15.26        | 43.23         | 0.81        | 201.14        | 2.86        | 0.02             | 111         | 2011  |        |
| ІАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                   | 200          | 7.5              | 8.9         | 48.0                          | 302.1          | 0.09        | 0.00         | 0.04        | 1.69        | 0.15                 | 0.04        | 44.57         | 14.73        | 59.30         | 1.40        | 89.26         | 1.05        | 0.02             | 202.1       | 2011  |        |
| ІЦА ОТВАРНАЯ                               | 100          | 0.0              | 5.3         | 0.0                           | 48.0           | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 2.31        | 0.00                 | 0.00        | 6.96          | 0.41         | 1.52          | 0.05        | 0.19          | 0.00        | 0.00             | 307         | 2008  |        |
| ІТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                   | 200          | 0.3              | 0.1         | 23.7                          | 98.6           | 0.01        | 52.00        | 0.09        | 0.34        | 0.00                 | 0.03        | 12.69         | 3.06         | 1.44          | 0.23        | 5.74          | 0.00        | 0.00             | 388         | 2011  |        |
| ІБ "ПШЕНИЧНЫЙ" І СОРТ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ   | 40           | 1.7              | 0.9         | 10.9                          | 32.0           | 0.05        | 0.00         | 0.00        | 0.48        | 0.00                 | 0.00        | 3.83          | 4.04         | 18.51         | 0.85        | 0.00          | 0.00        | 0.00             |             |       |        |
| ІБ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9         | 10.9                          | 30.0           | 0.05        | 0.00         | 0.00        | 0.48        | 0.00                 | 0.00        | 3.83          | 4.04         | 18.63         | 0.85        | 0.00          | 0.00        | 0.00             |             |       |        |
| ІРЕЦ СВЕЖИЙ                                | 70           | 0.6              | 0.1         | 1.7                           | 9.8            | 0.02        | 6.98         | 0.01        | 0.07        | 0.00                 | 0.00        | 16.04         | 9.77         | 29.30         | 0.70        | 98.35         | 2.09        | 0.01             | 0.00        |       |        |
| 0.2л.                                      | 1            | 0.0              | 0.0         | 0.0                           | 0.0            | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 0.00          | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00          | 0.00        | 0.00             |             |       |        |
| <b>го за прием пищи:</b>                   | <b>901</b>   | <b>14.7</b>      | <b>21.6</b> | <b>113.9</b>                  | <b>655.6</b>   | <b>0.28</b> | <b>61.50</b> | <b>0.34</b> | <b>7.57</b> | <b>0.15</b>          | <b>0.15</b> | <b>121.28</b> | <b>51.31</b> | <b>171.93</b> | <b>4.89</b> | <b>394.68</b> | <b>6.00</b> | <b>0.05</b>      | <b>0.02</b> |       |        |
| <b>го за день:</b>                         |              | <b>24.1</b>      | <b>38.1</b> | <b>188.6</b>                  | <b>1 140.0</b> | <b>0.28</b> | <b>61.69</b> | <b>0.40</b> | <b>7.74</b> | <b>0.26</b>          | <b>0.18</b> | <b>136.58</b> | <b>58.59</b> | <b>183.48</b> | <b>5.95</b> | <b>460.17</b> | <b>6.00</b> | <b>0.05</b>      | <b>0.02</b> |       |        |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       |       |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |       |        |        |       |       |         |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |        |        |        |        |        |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|-------|---------|--------|------------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг               | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |        |       |       |         |        |            |                  |        |        |        |        |        |        |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |        |        |        |                      |          |        |       |        | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг   | Д, мкг |            |                  | В2, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мкг | F, мг    | Se, мг |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |        |        |        |                      |          |        |       |        |        |       |       |         |        |            |                  |        |        |        |        |        |        |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ   | 250          | 10.3             | 11.4    | 49.1                          | 341.2       | 0.23   | 1.61  | 0.08  | 0.16  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 160.95 | 65.99                | 246.25   | 3.23   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 184    | 2008   |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| МЯСНО-ОВОЩНОЙ ПИРОГ С СЫРОМ                                  | 60           | 6.1              | 7.8     | 0.0                           | 96.4        | 0.01   | 0.72  | 0.07  | 0.08  | 0.00   | 0.10   | 251.86 | 12.85  | 149.06 | 0.18                 | 24.42    | 0.00   | 0.01  | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 3      | 2008   |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| САХАРНО-ОВОЩНО-МЯСНОЕ ПИРОГ                                  | 185/15       | 0.2              | 0.0     | 14.9                          | 60.5        | 0.00   | 0.04  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 12.23  | 5.63   | 7.42   | 25.81                | 0.00     | 0.74   | 25.81 | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 430    | 2008   |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| САХАРНО-ОВОЩНО-МЯСНОЕ ПИРОГ                                  | 610          | 16.6             | 19.3    | 64.0                          | 498.1       | 0.24   | 2.37  | 0.15  | 0.24  | 0.00   | 0.11   | 425.04 | 84.47  | 402.73 | 4.15                 | 50.23    | 0.00   | 0.01  | 0.01   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| <b>Обед</b>  |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |        |        |        |                      |          |        |       |        |        |       |       |         |        |            |                  |        |        |        |        |        |        |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 3 СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ                    | 250          | 2.1              | 8.9     | 9.0                           | 125.7       | 0.07   | 12.02 | 0.22  | 2.66  | 0.00   | 0.00   | 57.06  | 21.24  | 48.39  | 0.97                 | 317.55   | 5.15   | 0.03  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 4 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПИЩА                                 | 200          | 4.8              | 6.1     | 49.8                          | 272.2       | 0.04   | 0.00  | 0.04  | 0.40  | 0.00   | 0.00   | 14.53  | 34.37  | 103.07 | 0.80                 | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 5 ПИЩЕВЫЙ КОМПОНЕНТ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ  | 100          | 23.7             | 62.2    | 7.3                           | 684.1       | 0.58   | 1.83  | 0.49  | 4.43  | 0.00   | 0.18   | 50.21  | 45.72  | 244.97 | 2.86                 | 578.10   | 12.84  | 0.12  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 6 ПИЩЕВЫЙ КОМПОНЕНТ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ  | 200          | 1.0              | 0.0     | 28.2                          | 119.0       | 0.02   | 1.00  | 0.09  | 0.90  | 0.00   | 0.00   | 29.00  | 18.00  | 28.00  | 1.00                 | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 7 ПИЩЕВЫЙ КОМПОНЕНТ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ  | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 32.0        | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.51  | 0.85                 | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 8 ПИЩЕВЫЙ КОМПОНЕНТ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ  | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 30.0        | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85                 | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 9 ПИЩЕВЫЙ КОМПОНЕНТ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ  | 70           | 0.8              | 0.1     | 2.7                           | 16.9        | 0.04   | 17.60 | 0.12  | 0.27  | 0.00   | 0.03   | 9.86   | 14.08  | 18.30  | 0.70                 | 204.16   | 1.41   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 10 ПИЩЕВЫЙ КОМПОНЕНТ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 900          | 36.8             | 79.1    | 116.7                         | 1 279.9     | 0.85   | 32.45 | 0.96  | 9.62  | 0.00   | 0.27   | 168.32 | 141.49 | 479.87 | 8.03                 | 1 099.81 | 19.40  | 0.15  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 11 ПИЩЕВЫЙ КОМПОНЕНТ "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 52.3         | 98.3             | 182.7   | 1 777.9                       | 1 099       | 1.09   | 34.82 | 1.11  | 9.86  | 0.00   | 0.38   | 593.36 | 225.96 | 882.60 | 12.18                | 1 150.04 | 19.40  | 0.16  | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   |        |          |        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
| Итого за день:   |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |        |        |        |                      |          |        |       |        | 52.3   | 98.3  | 182.7 | 1 777.9 | 1 099  | 34.82      | 1.11             | 9.86   | 0.00   | 0.38   | 593.36 | 225.96 | 882.60 | 12.18  | 1 150.04 | 19.40  | 0.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|                                | Жиры, г          |         |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | К, мг | I, мкг | F, мг |            |                  | Se, мг |
|                                | Белки, г         | Жиры, г |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |            |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |            |                  |        |
| 1                              | 250              | 7.4     | 10.0                          | 33.4        | 253.2  | 0.10  | 1.61  | 0.06  | 0.81   | 0.00   | 0.00                 | 141.90 | 1.61   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 189              | 2008   |
| 2                              | 60               | 0.1     | 18.6                          | 0.2         | 168.3  | 0.00  | 0.17  | 0.00  | 0.50   | 0.34   | 0.02                 | 4.28   | 0.05   | 3.38   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 1                | 2008   |
| 3                              | 185/15           | 0.2     | 0.1                           | 15.0        | 60.0   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00                 | 8.00   | 1.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 430              | 2008   |
| 4                              | 510              | 7.7     | 28.7                          | 48.6        | 481.6  | 0.10  | 1.61  | 0.23  | 1.31   | 0.34   | 0.02                 | 178.63 | 2.66   | 3.38   | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| <b>Обед</b>                    |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |            |                  |        |
| 1                              | 250              | 6.3     | 4.8                           | 23.0        | 147.4  | 0.19  | 5.54  | 0.23  | 2.20   | 0.07   | 0.07                 | 85.32  | 2.27   | 455.98 | 4.12  | 0.03   | 0.00  | 0.00       | 99/73            | 2008   |
| 2                              | 200              | 0.0     | 7.1                           | 0.1         | 64.6   | 0.00  | 0.00  | 0.04  | 0.20   | 0.13   | 0.01                 | 4.72   | 4.19   | 0.13   | 3.02  | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 304              | 2011   |
| 3                              | 100              | 13.0    | 27.0                          | 6.5         | 311.6  | 0.27  | 0.47  | 0.08  | 0.63   | 0.40   | 0.14                 | 21.85  | 19.06  | 138.22 | 1.82  | 243.23 | 8.57  | 0.05       | 0.01             | 2008   |
| 4                              | 50               | 0.7     | 2.5                           | 3.8         | 41.0   | 0.01  | 1.52  | 0.10  | 0.17   | 0.04   | 0.01                 | 7.67   | 5.52   | 9.52   | 0.23  | 78.59  | 0.89  | 0.00       | 0.00             | 2012   |
| 5                              | 40               | 4.3     | 2.3                           | 27.1        | 79.8   | 0.13  | 0.00  | 0.00  | 1.20   | 0.00   | 0.00                 | 9.56   | 10.08  | 46.16  | 2.13  | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| 6                              | 40               | 1.7     | 0.9                           | 10.9        | 30.0   | 0.05  | 0.00  | 0.00  | 0.48   | 0.00   | 0.00                 | 3.83   | 4.04   | 18.63  | 0.85  | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| 7                              | 200              | 0.2     | 0.0                           | 14.9        | 60.5   | 0.00  | 0.04  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.01                 | 12.83  | 5.76   | 7.42   | 25.85 | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 430              | 2008   |
| 8                              | 70               | 0.6     | 0.1                           | 1.8         | 9.8    | 0.02  | 6.98  | 0.01  | 0.07   | 0.00   | 0.03                 | 16.05  | 9.77   | 29.32  | 0.70  | 98.42  | 2.09  | 0.01       | 0.00             |        |
| 9                              | 960              | 26.7    | 44.6                          | 88.0        | 744.6  | 0.67  | 14.55 | 0.46  | 4.95   | 0.64   | 0.27                 | 150.50 | 93.71  | 338.78 | 8.87  | 905.09 | 15.67 | 0.09       | 0.01             |        |
| 10                             |                  | 34.4    | 73.3                          | 136.6       | 1226.0 | 0.77  | 16.16 | 0.69  | 6.26   | 0.98   | 0.29                 | 329.13 | 121.90 | 492.96 | 11.53 | 908.47 | 15.67 | 0.09       | 0.01             |        |
| <b>Ужин</b>                    |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |       |        |       |            |                  |        |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |            | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |        |       |       |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |      |  |  | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|------------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|------|--|--|-------------|------------------|
|   |              | Белки, г         |         | Жиры, г    |                               | Углевод, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг               | К, мг  | І, мкг | Г, мг  | Se, мг |      |  |  |             |                  |
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод, г |                               | В1, мг     | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг                | І, мкг | Г, мг  | Se, мг |        |      |  |  |             |                  |
| <b>Завтрак</b>                          |              |                  |         |            |                               |            |        |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |      |  |  |             |                  |
| МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ        | 250          | 6.3              | 5.8     | 24.3       | 175.0                         | 0.05       | 0.30   | 0.03  | 0.57  | 0.03   | 0.12   | 142.30 | 18.85  | 111.90 | 0.59   | 214.06               | 11.63  | 0.01   | 0.01   | 120    | 2011 |  |  |             |                  |
| МЯСНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ   | 60           | 0.1              | 14.9    | 0.1        | 134.6                         | 0.00       | 0.00   | 0.13  | 0.40  | 0.00   | 0.27   | 2.16   | 0.00   | 3.42   | 0.04   | 2.70                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 1      | 2008 |  |  |             |                  |
| МЯСНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ   | 200          | 0.2              | 0.0     | 16.1       | 65.1                          | 0.00       | 0.04   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 10.66  | 5.27   | 7.42   | 0.74   | 25.73                | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 430    | 2008 |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.3        | 61.3                          | 0.02       | 0.00   | 0.10  | 0.81  | 0.00   | 0.89   | 19.93  | 4.35   | 69.55  | 0.91   | 56.35                | 8.05   | 0.02   | 0.01   | 209    | 2011 |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 660          | 11.6             | 26.1    | 40.8       | 436.1                         | 0.07       | 0.34   | 0.26  | 1.78  | 0.30   | 1.19   | 175.05 | 28.47  | 192.29 | 2.28   | 298.84               | 19.68  | 0.03   | 0.02   |        |      |  |  |             |                  |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |         |            |                               |            |        |       |       |        |        |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |      |  |  |             |                  |
| РИСОВЫЙ                                 | 250          | 1.1              | 2.2     | 7.5        | 54.4                          | 0.05       | 4.26   | 0.41  | 0.25  | 0.03   | 0.04   | 32.02  | 18.19  | 34.55  | 0.65   | 256.73               | 2.93   | 0.02   | 0.00   | 128    | 2011 |  |  |             |                  |
| СОБЕЛЬНОЕ ПОРЕ                          | 200          | 4.1              | 9.1     | 27.9       | 210.0                         | 0.16       | 13.48  | 0.06  | 0.38  | 0.14   | 0.14   | 55.16  | 39.36  | 110.62 | 1.59   | 995.66               | 10.95  | 0.05   | 0.00   | 227    | 2011 |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 100          | 10.7             | 10.2    | 3.7        | 150.0                         | 0.06       | 2.02   | 0.45  | 2.22  | 0.10   | 0.07   | 50.57  | 42.38  | 160.11 | 0.85   | 336.39               | 98.31  | 0.42   | 0.01   | 347    | 2012 |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 50           | 0.3              | 4.0     | 1.8        | 44.8                          | 0.00       | 0.04   | 0.02  | 0.11  | 0.08   | 0.01   | 5.09   | 1.09   | 3.56   | 0.06   | 5.77                 | 0.07   | 0.00   | 0.00   | 396    | 2008 |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 0.1              | 0.1     | 24.9       | 100.9                         | 0.01       | 0.70   | 0.00  | 0.11  | 0.00   | 0.00   | 9.77   | 2.78   | 1.75   | 0.35   | 50.15                | 0.35   | 0.00   | 0.00   |        |      |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9       | 32.0                          | 0.05       | 0.00   | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.51  | 0.85   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   |        |      |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9       | 30.0                          | 0.05       | 0.00   | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83   | 4.04   | 18.51  | 0.85   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   |        |      |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 70           | 0.8              | 0.1     | 2.7        | 16.9                          | 0.04       | 17.58  | 0.12  | 0.27  | 0.00   | 0.03   | 9.84   | 14.06  | 18.28  | 0.70   | 203.87               | 1.41   | 0.00   | 0.00   |        |      |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 960          | 20.4             | 27.5    | 90.2       | 639.0                         | 0.42       | 38.08  | 1.06  | 4.30  | 0.36   | 0.28   | 170.11 | 125.94 | 366.01 | 5.90   | 1850.                | 114.02 | 0.49   | 0.01   |        |      |  |  |             |                  |
| САХАРНО-ОВОЩНОЕ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ |              | 32.0             | 62.7    | 131.0      | 1076.1                        | 0.49       | 38.42  | 1.32  | 6.08  | 1.55   | 0.58   | 345.16 | 154.41 | 558.30 | 8.18   | 2149.                | 133.70 | 0.52   | 0.03   |        |      |  |  |             |                  |

| Прием пищи, наименование блюда                | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |                |             |              |             |             | Минеральные вещества |               |               |               |             |               |              | № рецептур  | Сборник рецептов |             |       |        |
|---|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------|--------|
|   | Белки, г         |             |                               | Жиры, г      | Углеводы, г    | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг               | В2, мг        | Са, мг        | Mg, мг        | P, мг       | Fe, мг        | K, мг        |             |                  | I, мкг      | F, мг | Se, мг |
|   | Белки, г         | Жиры, г     |                               |              |                |             |              |             |             |                      |               |               |               |             |               |              |             |                  |             |       |        |
| <b>Завтрак</b>                                |                  |             |                               |              |                |             |              |             |             |                      |               |               |               |             |               |              |             |                  |             |       |        |
| "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                   | 250              | 7.7         | 12.5                          | 0.0          | 32.4           | 0.00        | 1.00         | 0.00        | 0.50        | 0.00                 | 193.01        | 35.41         | 173.90        | 0.66        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| МЯСО С ДЖЕМОМ                                 | 60               | 0.2         | 6.2                           | 19.9         | 135.8          | 0.00        | 0.15         | 0.06        | 0.17        | 0.11                 | 5.10          | 2.10          | 4.13          | 0.32        | 39.83         | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| САХАРОМ                                       | 200              | 0.2         | 0.0                           | 16.1         | 65.4           | 0.00        | 0.04         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 11.11         | 5.87          | 8.15          | 0.81        | 28.21         | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| <b>За прием пищи:</b>                         | <b>510</b>       | <b>8.1</b>  | <b>18.7</b>                   | <b>36.0</b>  | <b>233.6</b>   | <b>0.00</b> | <b>1.19</b>  | <b>0.06</b> | <b>0.67</b> | <b>0.11</b>          | <b>209.22</b> | <b>43.18</b>  | <b>186.18</b> | <b>1.79</b> | <b>68.04</b>  | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> |       |        |
| <b>Обед</b>                                   |                  |             |                               |              |                |             |              |             |             |                      |               |               |               |             |               |              |             |                  |             |       |        |
| СИБИРСКИЙ СО СМЕТАНОЙ                         | 250              | 1.8         | 6.3                           | 11.0         | 108.3          | 0.06        | 7.01         | 0.25        | 0.27        | 0.06                 | 51.17         | 20.29         | 44.42         | 0.96        | 279.36        | 5.61         | 0.02        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| ТРЕХНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                         | 200              | 3.6         | 4.6                           | 37.4         | 204.2          | 0.03        | 0.00         | 0.03        | 0.30        | 0.00                 | 10.90         | 25.77         | 77.30         | 0.60        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| ПЮТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                      | 100              | 11.9        | 31.1                          | 3.9          | 343.7          | 0.30        | 1.72         | 0.26        | 2.23        | 0.00                 | 26.64         | 24.23         | 124.95        | 1.52        | 308.39        | 6.55         | 0.06        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| "ПШЕНИЧНЫЙ" 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ   | 200              | 0.0         | 0.0                           | 19.4         | 77.4           | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 8.46          | 1.80          | 0.00          | 0.00        | 1.20          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| "ЧУСОВСКОЙ ФОРМОВОЙ" 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40               | 1.7         | 0.9                           | 10.9         | 32.0           | 0.05        | 0.00         | 0.00        | 0.48        | 0.00                 | 3.83          | 4.04          | 18.51         | 0.85        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| ЦИ НАТУРАЛЬНЫЕ                                | 40               | 1.7         | 0.9                           | 10.9         | 30.0           | 0.05        | 0.00         | 0.00        | 0.48        | 0.00                 | 3.83          | 4.04          | 18.83         | 0.85        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        |       |        |
| <b>За прием пищи:</b>                         | <b>900</b>       | <b>21.6</b> | <b>43.8</b>                   | <b>96.9</b>  | <b>811.7</b>   | <b>0.52</b> | <b>15.66</b> | <b>0.64</b> | <b>4.03</b> | <b>0.06</b>          | <b>113.56</b> | <b>92.64</b>  | <b>300.03</b> | <b>5.40</b> | <b>789.92</b> | <b>13.55</b> | <b>0.08</b> | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> |       |        |
| <b>За день:</b>                               |                  | <b>29.6</b> | <b>62.6</b>                   | <b>131.8</b> | <b>1 046.2</b> | <b>0.52</b> | <b>16.85</b> | <b>0.70</b> | <b>4.70</b> | <b>0.17</b>          | <b>322.78</b> | <b>135.82</b> | <b>486.21</b> | <b>7.19</b> | <b>857.96</b> | <b>13.55</b> | <b>0.08</b> | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> |       |        |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |               |             |              |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |             |                |              |             | № рецептур  | Сборник рецептов |       |        |
|--|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  | Белки, г         |             |                               | Жиры, г      | Углевод.ы, г  | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг               | Са, мг        | Mg, мг        | P, мг       | Fe, мг         | K, мг        | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
|  | Масса порции     | Белки, г    |                               |              |               |             |              |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                               |                  |             |                               |              |               |             |              |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |                  |       |        |
| Овсяная "Геркулес" жидкая                    | 250              | 8.8         | 13.1                          | 32.9         | 283.0         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00          | 0.00          | 0.00        | 0.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 189   | 2008   |
| Молоко джемом                                | 60               | 0.1         | 0.0                           | 14.6         | 56.8          | 0.00        | 8.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 4.40                 | 2.80          | 3.20          | 0.10        | 28.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 2     | 2008   |
| Сахаром                                      | 185/15           | 0.2         | 0.0                           | 14.9         | 60.5          | 0.00        | 0.04         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 10.20                | 5.18          | 7.42          | 0.74        | 25.66          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 430   | 2008   |
| <b>За прием пищи:</b>                        | <b>610</b>       | <b>9.1</b>  | <b>13.1</b>                   | <b>62.4</b>  | <b>400.3</b>  | <b>0.00</b> | <b>8.04</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>14.60</b>         | <b>7.98</b>   | <b>10.62</b>  | <b>0.84</b> | <b>53.66</b>   | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>                                  |                  |             |                               |              |               |             |              |             |             |             |                      |               |               |             |                |              |             |             |                  |       |        |
| Хотинский с гречневой крупой                 | 250              | 3.4         | 5.7                           | 18.4         | 138.4         | 0.13        | 3.60         | 0.20        | 3.54        | 0.00        | 31.09                | 50.92         | 84.56         | 1.82        | 327.05         | 3.34         | 0.02        | 0.00        | 0.00             | 115   | 2011   |
| Эт. подомашнему                              | 200              | 17.2        | 39.6                          | 19.5         | 504.2         | 0.48        | 9.90         | 0.35        | 2.51        | 0.00        | 34.35                | 51.32         | 212.17        | 2.76        | 986.66         | 13.77        | 0.10        | 0.00        | 0.00             | 258   | 2008   |
| От из смеси сухофруктов                      | 200              | 0.0         | 0.0                           | 19.4         | 77.4          | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 8.46                 | 1.80          | 0.00          | 0.00        | 1.20           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 349   | 2011   |
| Пшеничный* 1 сорт 0.500 витаминизированный   | 40               | 4.3         | 2.3                           | 27.1         | 0.0           | 0.13        | 0.00         | 0.00        | 1.20        | 0.00        | 9.56                 | 10.08         | 46.16         | 2.13        | 0.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00             |       |        |
| Чусовской формовой* 0.500 витаминизированный | 40               | 1.7         | 0.9                           | 10.9         | 30.0          | 0.05        | 0.00         | 0.00        | 0.48        | 0.00        | 3.83                 | 4.04          | 18.63         | 0.85        | 0.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00             |       |        |
| Натуральные                                  | 70               | 0.7         | 0.1                           | 2.6          | 16.1          | 0.03        | 6.93         | 0.10        | 0.27        | 0.00        | 8.73                 | 12.47         | 16.22         | 0.62        | 200.97         | 1.39         | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 71    | 2011   |
| <b>За прием пищи:</b>                        | <b>801</b>       | <b>27.3</b> | <b>48.6</b>                   | <b>97.8</b>  | <b>766.2</b>  | <b>0.82</b> | <b>20.43</b> | <b>0.65</b> | <b>8.00</b> | <b>0.00</b> | <b>96.02</b>         | <b>130.63</b> | <b>377.74</b> | <b>8.18</b> | <b>1515.88</b> | <b>18.50</b> | <b>0.12</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      |       |        |
| <b>За день:</b>                              |                  | <b>36.5</b> | <b>61.7</b>                   | <b>160.2</b> | <b>1166.4</b> | <b>0.82</b> | <b>28.47</b> | <b>0.65</b> | <b>8.00</b> | <b>0.00</b> | <b>110.62</b>        | <b>138.61</b> | <b>388.36</b> | <b>9.02</b> | <b>1569.54</b> | <b>18.50</b> | <b>0.12</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      |       |        |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |              |             |             |             |               | Минеральные вещества |               |             |                 |              |             |             | № рецептур  | Сборник рецептов |             |             |             |     |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|-------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-----|------|
|                                |              | Белки, г         |              | Жиры, г     |                               | Углеводы, г | В1, мг       | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг        | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг       | Fe, мг          | K, мг        | I, мкг      | F, мг       |             |                  | Se, мг      |             |             |     |      |
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г |                               |             |              |              |             |             |             |               |                      |               |             |                 |              |             |             |             |                  |             |             |             |     |      |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |              |             |                               |             |              |              |             |             |             |               |                      |               |             |                 |              |             |             |             |                  |             |             |             |     |      |
| Молоко топленое с сахаром      | 250          | 6.3              | 10.1         | 34.8        | 256.2                         | 0.00        | 0.63         | 0.00         | 0.25        | 0.00        | 0.00        | 140.36        | 31.96                | 143.61        | 0.50        | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 189 | 2008 |
| Молоко с сахаром               | 60           | 2.6              | 20.2         | 18.0        | 264.0                         | 0.05        | 0.17         | 0.96         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 9.60          | 4.80                 | 23.80         | 0.48        | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 1   | 2008 |
| Сахар                          | 185/15       | 0.2              | 0.0          | 14.9        | 60.5                          | 0.00        | 0.04         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 10.20         | 5.18                 | 7.42          | 0.74        | 25.66           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 430 | 2008 |
| <b>на прием пищи:</b>          | <b>510</b>   | <b>9.1</b>       | <b>30.3</b>  | <b>67.8</b> | <b>580.7</b>                  | <b>0.05</b> | <b>0.67</b>  | <b>0.17</b>  | <b>1.21</b> | <b>0.00</b> | <b>0.01</b> | <b>160.16</b> | <b>41.94</b>         | <b>179.83</b> | <b>1.72</b> | <b>25.66</b>    | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |     |      |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |              |             |                               |             |              |              |             |             |             |               |                      |               |             |                 |              |             |             |             |                  |             |             |             |     |      |
| Суп куриный                    | 250          | 2.2              | 5.2          | 16.4        | 122.2                         | 0.09        | 6.70         | 0.20         | 2.44        | 0.00        | 0.05        | 28.47         | 25.16                | 65.26         | 1.02        | 485.15          | 4.40         | 0.03        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 96  | 2011 |
| Суп картофельный               | 200          | 4.2              | 13.8         | 27.9        | 252.9                         | 0.16        | 13.48        | 0.08         | 0.51        | 0.23        | 0.15        | 55.76         | 39.36                | 111.51        | 1.60        | 996.55          | 10.95        | 0.05        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 128 | 2011 |
| Суп овощной                    | 100          | 9.6              | 29.1         | 7.1         | 328.1                         | 0.23        | 1.51         | 0.10         | 2.89        | 0.00        | 0.06        | 16.86         | 18.31                | 99.77         | 1.19        | 210.08          | 4.60         | 0.04        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 284 | 2008 |
| Суп овощной (2 вариант)        | 50           | 0.5              | 2.0          | 2.0         | 28.6                          | 0.02        | 1.88         | 0.23         | 0.19        | 0.04        | 0.02        | 12.20         | 6.93                 | 12.05         | 0.29        | 78.97           | 1.05         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 349 | 2012 |
| Суп овощной с овощами №349     | 200          | 0.0              | 0.0          | 4.3         | 18.0                          | 0.07        | 4.50         | 27.00        | 0.53        | 0.38        | 0.08        | 8.10          | 1.80                 | 0.00          | 0.00        | 0.54            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        |     |      |
| Суп витаминизированный         | 40           | 1.7              | 0.9          | 10.9        | 32.0                          | 0.05        | 0.00         | 0.00         | 0.48        | 0.00        | 0.00        | 3.83          | 4.04                 | 18.51         | 0.85        | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        |     |      |
| Суп витаминизированный         | 40           | 1.7              | 0.9          | 10.9        | 30.0                          | 0.05        | 0.00         | 0.00         | 0.48        | 0.00        | 0.00        | 3.83          | 4.04                 | 18.63         | 0.85        | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        |     |      |
| Суп витаминизированный         | 70           | 0.5              | 0.1          | 1.7         | 9.4                           | 0.02        | 2.77         | 0.01         | 0.07        | 0.00        | 0.03        | 14.35         | 8.73                 | 26.20         | 0.62        | 97.71           | 2.08         | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 71  | 2011 |
| Суп витаминизированный         | 1            | 0.0              | 0.0          | 0.0         | 0.0                           | 0.00        | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00          | 0.00                 | 0.00          | 0.00        | 0.00            | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 0.00        |     |      |
| <b>на прием пищи:</b>          | <b>951</b>   | <b>20.4</b>      | <b>52.0</b>  | <b>81.1</b> | <b>821.2</b>                  | <b>0.69</b> | <b>30.84</b> | <b>27.62</b> | <b>7.59</b> | <b>0.65</b> | <b>0.39</b> | <b>143.40</b> | <b>108.37</b>        | <b>351.93</b> | <b>6.42</b> | <b>1 869.00</b> | <b>23.08</b> | <b>0.13</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |     |      |
| <b>на день:</b>                | <b>29.5</b>  | <b>82.3</b>      | <b>148.9</b> | <b>0.74</b> | <b>1 401.9</b>                | <b>0.74</b> | <b>31.51</b> | <b>27.79</b> | <b>8.80</b> | <b>0.65</b> | <b>0.40</b> | <b>303.56</b> | <b>150.31</b>        | <b>531.76</b> | <b>8.14</b> | <b>1 894.66</b> | <b>23.08</b> | <b>0.13</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |     |      |



| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции |         | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |        |       |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |
|---|--------------|---------|------------------|---------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|------------|------------------|
|   | Белки, г     | Жиры, г | Углеводы, г      | В1, мг  |                               | С, мг    | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | P, мг                | Fe, мг   | K, мг  | I, мкг | F, мг | Se, мг |       |            |                  |
|   |              |         |                  |         | В1, мг                        |          |       |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |       |        | С, мг | А, мг      | Е, мг            |
| Завтрак                                 |              |         |                  |         |                               |          |       |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |       |        |       |            |                  |
| ШЕПЧАЛ                                  | 10.1         | 14.0    | 75.1             | 467.5   | 0.23                          | 0.20     | 0.06  | 2.06  | 0.18   | 113.04 | 62.12  | 206.93 | 1.99                 | 267.39   | 10.43  | 0.02   | 0.00  | 182    | 2008  |            |                  |
| МОЛОДО СЫРОМ                            | 6.1          | 7.8     | 0.0              | 96.4    | 0.01                          | 0.72     | 0.07  | 0.08  | 0.00   | 251.86 | 12.85  | 149.06 | 0.18                 | 24.42    | 0.00   | 0.01   | 0.01  | 3      | 2008  |            |                  |
| САХАРОМ                                 | 0.2          | 0.0     | 14.9             | 60.5    | 0.00                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 10.20  | 5.18   | 7.42   | 0.74                 | 25.66    | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 430    | 2008  |            |                  |
| в прием пищи:                           | 16.4         | 21.8    | 90.1             | 628.3   | 0.24                          | 0.96     | 0.13  | 2.14  | 0.18   | 375.10 | 80.15  | 363.41 | 2.91                 | 317.47   | 10.43  | 0.03   | 0.01  |        |       |            |                  |
| Обед                                    |              |         |                  |         |                               |          |       |       |        |        |        |        |                      |          |        |        |       |        |       |            |                  |
| ОБЖЕЖИ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ со сметаной | 2.1          | 9.9     | 9.0              | 134.4   | 0.07                          | 12.02    | 0.22  | 3.08  | 0.00   | 57.04  | 21.23  | 48.40  | 0.97                 | 317.52   | 5.15   | 0.03   | 0.00  | 84     | 2008  |            |                  |
| ОБЖЕЖИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                | 7.5          | 6.1     | 47.9             | 276.7   | 0.09                          | 0.00     | 0.03  | 1.61  | 0.10   | 0.04   | 44.21  | 14.73  | 58.77                | 1.39     | 88.74  | 1.05   | 0.02  | 202.1  | 2011  |            |                  |
| МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ ПОД СОУСОМ               | 11.1         | 31.8    | 13.4             | 375.4   | 0.25                          | 2.32     | 0.08  | 3.13  | 0.27   | 31.98  | 27.08  | 142.60 | 2.25                 | 265.88   | 6.32   | 0.04   | 0.00  | 278    | 2008  |            |                  |
| ПЕЧЕНЬ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ             | 0.0          | 0.0     | 19.4             | 77.4    | 0.00                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 8.46   | 1.80   | 0.00   | 0.00                 | 1.20     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 349    | 2011  |            |                  |
| ПЕЧЕНЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ               | 4.3          | 2.3     | 27.1             | 79.8    | 0.13                          | 0.00     | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00   | 10.08  | 46.16  | 2.13                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |        |       |            |                  |
| СУСЛОВСКОЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ           | 1.7          | 0.9     | 10.9             | 30.0    | 0.05                          | 0.00     | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.03   | 3.83   | 4.04   | 18.63                | 0.85     | 0.00   | 0.00   | 0.00  |        |       |            |                  |
| НАТУРАЛЬНЫЕ                             | 0.7          | 0.1     | 2.6              | 16.1    | 0.03                          | 6.93     | 0.10  | 0.27  | 0.00   | 0.03   | 8.73   | 12.47  | 16.22                | 0.62     | 200.97 | 1.39   | 0.00  | 71     | 2011  |            |                  |
| в прием пищи:                           | 27.4         | 51.1    | 130.1            | 989.8   | 0.62                          | 21.27    | 0.43  | 9.77  | 0.37   | 163.81 | 91.43  | 330.78 | 8.21                 | 874.31   | 13.91  | 0.09   | 0.02  |        |       |            |                  |
| в день:                                 | 43.8         | 72.9    | 220.2            | 1 614.1 | 0.86                          | 22.23    | 0.56  | 11.91 | 0.55   | 538.91 | 171.56 | 694.19 | 11.12                | 1 191.78 | 24.34  | 0.12   | 0.03  |        |       |            |                  |

10 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |      | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |             |        |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |        |
|--------------------------------|------------------|------|-------------------------------|----------|-------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|-------|--------|
|                                | Белки, г         |      |                               | Жиры, г  | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |            |                  | F, мг | Se, мг |
|                                | 8.8              | 9.7  |                               |          |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
| Завтрак                        | 250              | 8.8  | 9.7                           | 26.1     | 0.11        | 0.48   | 0.03  | 0.86  | 0.04  | 0.21   | 224.70               | 52.18  | 220.80 | 1.11   | 375.23 | 19.50    | 0.01   | 0.00       | 89               | 2012  |        |
| МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ               | 60               | 0.2  | 6.2                           | 19.9     | 0.00        | 0.15   | 0.06  | 0.17  | 0.11  | 0.02   | 5.10                 | 2.10   | 4.13   | 0.32   | 39.83  | 0.00     | 0.00   | 0.00       | 2                | 2008  |        |
| РОЛ С ДЖЕМОМ                   | 185/15           | 0.2  | 0.1                           | 15.0     | 0.00        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 5.00                 | 4.00   | 8.00   | 1.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00       | 430              | 2008  |        |
| САХАР                          | 40               | 5.0  | 4.5                           | 0.3      | 61.3        | 0.02   | 0.00  | 0.81  | 0.89  | 0.15   | 19.93                | 4.35   | 69.55  | 0.91   | 56.35  | 8.05     | 0.02   | 0.01       | 209              | 2011  |        |
| ВАРИНЫЕ                        | 650              | 14.1 | 20.5                          | 61.2     | 0.13        | 0.63   | 0.19  | 1.84  | 1.04  | 0.38   | 254.73               | 62.63  | 302.48 | 3.34   | 471.41 | 27.55    | 0.03   | 0.01       |                  |       |        |
| в прием пищи:                  |                  |      |                               |          |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |
| Обед                           | 250              | 3.4  | 5.7                           | 18.4     | 0.13        | 3.60   | 0.20  | 3.54  | 0.00  | 0.07   | 31.09                | 50.92  | 84.56  | 1.82   | 327.06 | 3.34     | 0.02   | 0.00       | 115              | 2011  |        |
| Пюре с гречневой крупой        | 200              | 7.5  | 6.1                           | 47.9     | 0.09        | 0.00   | 0.03  | 1.61  | 0.10  | 0.04   | 44.21                | 14.73  | 58.77  | 1.39   | 88.74  | 1.05     | 0.02   | 0.02       | 202.1            | 2011  |        |
| ОМЛЕТ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ        | 100              | 13.6 | 38.6                          | 9.3      | 429.4       | 0.33   | 0.00  | 0.04  | 1.88  | 0.14   | 11.91                | 26.15  | 148.08 | 2.12   | 273.70 | 5.61     | 0.05   | 0.00       | 269              | 2011  |        |
| ОМЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)                | 200              | 1.0  | 0.0                           | 28.2     | 119.0       | 0.02   | 1.00  | 0.09  | 0.90  | 0.00   | 29.00                | 18.00  | 28.00  | 1.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00       | 440              | 2008  |        |
| ЖЕЛТКУРАТИ                     | 40               | 4.3  | 2.3                           | 27.1     | 0.0         | 0.13   | 0.00  | 1.20  | 0.00  | 0.00   | 9.56                 | 10.08  | 46.16  | 2.13   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00       |                  |       |        |
| ОМЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)                | 40               | 1.7  | 0.9                           | 10.9     | 30.0        | 0.05   | 0.00  | 0.48  | 0.00  | 0.00   | 3.83                 | 4.04   | 18.63  | 0.85   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00       |                  |       |        |
| ОМЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)                | 70               | 0.7  | 0.1                           | 2.6      | 16.1        | 0.03   | 6.93  | 0.10  | 0.27  | 0.00   | 8.73                 | 12.47  | 16.22  | 0.62   | 200.97 | 1.39     | 0.00   | 0.00       | 71               | 2011  |        |
| ОМЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)                | 1                | 0.0  | 0.0                           | 0.0      | 0.0         | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00     | 0.00   | 0.00       |                  |       |        |
| ОМЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)                | 50               | 0.7  | 2.5                           | 3.8      | 41.0        | 0.01   | 1.52  | 0.10  | 0.17  | 0.04   | 7.67                 | 5.52   | 9.52   | 0.23   | 78.59  | 0.89     | 0.00   | 0.00       | 348              | 2012  |        |
| ОМЛЕТЫ (ОСОБЫЕ)                | 951              | 32.9 | 56.1                          | 148.1    | 1 050.6     | 0.79   | 13.05 | 0.56  | 10.05 | 0.28   | 0.25                 | 146.00 | 141.91 | 409.94 | 10.16  | 969.06   | 12.28  | 0.09       | 0.02             |       |        |
| в прием пищи:                  |                  | 47.0 | 76.8                          | 209.3    | 1 636.3     | 0.92   | 13.88 | 0.75  | 11.89 | 1.32   | 0.63                 | 400.73 | 204.54 | 712.42 | 13.50  | 1 440.47 | 39.83  | 0.12       | 0.03             |       |        |
| в день:                        |                  |      |                               |          |             |        |       |       |       |        |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |       |        |

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |             |              |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                 |               |             | № рецептур  | Сборник рецептур |        |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г    | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг           | I, мкг        | F, мг       |             |                  | Se, мг |
|  |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| АННАЯ ЖИДКАЯ                               | 250          | 7.4              | 10.0        | 33.3                          | 252.8          | 0.10        | 1.61         | 0.06        | 0.81        | 0.00        | 0.00        | 170.66               | 24.15         | 141.68        | 1.61         | 0.00            | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 189              | 2008   |
| КОРС МАСЛОМ                                | 60           | 0.1              | 19.8        | 0.2                           | 179.5          | 0.00        | 0.00         | 0.18        | 0.53        | 0.36        | 0.02        | 2.88                 | 0.00          | 4.56          | 0.05         | 3.60            | 0.00          | 0.00        | 0.00        | 1                | 2008   |
| САЛРОМ                                     | 200          | 0.2              | 0.1         | 15.0                          | 60.0           | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 5.00                 | 4.00          | 8.00          | 1.00         | 0.00            | 0.00          | 0.00        | 430         | 2008             |        |
| <b>Итого:</b>                              | <b>510</b>   | <b>7.7</b>       | <b>29.9</b> | <b>48.5</b>                   | <b>492.3</b>   | <b>0.10</b> | <b>1.61</b>  | <b>0.24</b> | <b>1.34</b> | <b>0.36</b> | <b>0.02</b> | <b>178.54</b>        | <b>28.15</b>  | <b>154.24</b> | <b>2.66</b>  | <b>3.60</b>     | <b>0.00</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |             |             |                      |               |               |              |                 |               |             |             |                  |        |
| КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                      | 250          | 2.5              | 8.9         | 13.6                          | 145.9          | 0.08        | 10.27        | 0.26        | 2.40        | 0.00        | 0.07        | 67.40                | 28.40         | 59.44         | 1.32         | 411.59          | 7.68          | 0.04        | 0.00        | 82               | 2011   |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 200          | 4.2              | 7.0         | 28.4                          | 194.0          | 0.16        | 13.73        | 0.05        | 0.32        | 0.10        | 0.14        | 60.69                | 40.87         | 113.50        | 1.61         | 1 016.15        | 11.30         | 0.05        | 0.00        | 335              | 2008   |
| МЯСЦЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                         | 100          | 20.2             | 7.1         | 3.2                           | 157.8          | 0.12        | 0.78         | 0.09        | 0.86        | 0.61        | 0.20        | 70.30                | 57.51         | 285.58        | 1.46         | 501.73          | 185.47        | 0.68        | 0.03        | 249              | 2012   |
| ШЕ ПИЦЧИИ* 1 СОРТ 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 4.3              | 2.3         | 27.1                          | 0.0            | 0.13        | 0.00         | 0.00        | 1.20        | 0.00        | 0.00        | 9.56                 | 10.08         | 46.16         | 2.13         | 0.00            | 0.00          | 0.00        | 0.00        |                  |        |
| КОСКОМО ФОРМОВОЙ* 0.500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9         | 10.9                          | 30.0           | 0.05        | 0.00         | 0.00        | 0.48        | 0.00        | 0.00        | 3.83                 | 4.04          | 18.63         | 0.85         | 0.00            | 0.00          | 0.00        | 0.00        |                  |        |
| НАТУРАЛЬНЫЕ                                | 70           | 0.7              | 0.1         | 2.6                           | 16.1           | 0.03        | 6.93         | 0.10        | 0.27        | 0.00        | 0.03        | 8.73                 | 12.47         | 16.22         | 0.62         | 200.97          | 1.39          | 0.00        | 0.00        | 71               | 2011   |
| <b>Итого:</b>                              | <b>700</b>   | <b>33.7</b>      | <b>26.3</b> | <b>86.7</b>                   | <b>643.8</b>   | <b>0.57</b> | <b>31.71</b> | <b>0.50</b> | <b>5.53</b> | <b>0.71</b> | <b>0.44</b> | <b>220.51</b>        | <b>153.37</b> | <b>539.53</b> | <b>7.99</b>  | <b>2 130.44</b> | <b>185.84</b> | <b>0.77</b> | <b>0.03</b> |                  |        |
| <b>Итого за день:</b>                      |              | <b>41.4</b>      | <b>56.2</b> | <b>134.2</b>                  | <b>1 036.1</b> | <b>0.67</b> | <b>33.32</b> | <b>0.74</b> | <b>6.87</b> | <b>1.07</b> | <b>0.46</b> | <b>399.05</b>        | <b>181.52</b> | <b>693.77</b> | <b>10.65</b> | <b>2 134.04</b> | <b>185.84</b> | <b>0.77</b> | <b>0.03</b> |                  |        |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |       |          |       |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |        |
|---|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мg, мг | P, мг | Fe, мг   | K, мг | I, мкг | F, мг |            |                  | Se, мг |
|   |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |       |          |       |        |       |            |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |       |          |       |        |       |            |                  |        |
| КОЛОЛАТ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ         | 200          | 5.0              | 8.7     | 29.8                          | 0.03        | 0.24   | 0.04  | 0.27  | 0.10  | 0.11   | 113.10 | 25.56                | 115.81 | 0.38  | 179.85   | 9.59  | 0.01   | 0.00  | 189        | 2008             |        |
| КОЛО С МАСЛОМ                               | 60           | 0.1              | 19.8    | 0.2                           | 179.5       | 0.00   | 0.18  | 0.53  | 0.36  | 0.02   | 2.88   | 0.00                 | 4.56   | 0.05  | 3.60     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 1          | 2008             |        |
| САХАРОМ                                     | 185/15       | 0.2              | 0.1     | 15.0                          | 60.0        | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 5.00   | 4.00                 | 8.00   | 1.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 430        | 2008             |        |
| в прием пищи:                               | 480          | 5.3              | 28.6    | 45.0                          | 457.0       | 0.03   | 0.24  | 0.22  | 0.80  | 0.46   | 120.98 | 29.56                | 128.37 | 1.43  | 183.45   | 9.59  | 0.01   | 0.00  |            |                  |        |
| <b>Обед</b>                                 |              |                  |         |                               |             |        |       |       |       |        |        |                      |        |       |          |       |        |       |            |                  |        |
| НИИ ОЛЮЩОЙ                                  | 250          | 3.4              | 5.4     | 12.4                          | 112.4       | 0.10   | 11.54 | 0.32  | 0.56  | 0.30   | 48.41  | 26.49                | 72.52  | 1.35  | 438.37   | 6.75  | 0.04   | 0.00  | 103        | 2008             |        |
| ПЕЧЕНЬ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                     | 200          | 7.3              | 6.2     | 46.6                          | 271.6       | 0.09   | 0.00  | 0.03  | 1.58  | 0.10   | 0.04   | 25.38                | 11.89  | 55.28 | 1.27     | 85.39 | 1.02   | 0.02  | 0.02       | 331              | 2008   |
| О С ПОЛАНОВСКИ                              | 100          | 14.5             | 40.1    | 8.5                           | 453.0       | 0.34   | 0.94  | 0.07  | 0.58  | 0.15   | 42.93  | 26.45                | 149.40 | 1.67  | 348.88   | 8.44  | 0.06   | 0.00  | 256        | 2008             |        |
| И АПЕЛЬСИНОВЫЙ                              | 200          | 0.2              | 0.0     | 25.7                          | 105.0       | 0.01   | 13.00 | 0.00  | 0.10  | 0.00   | 8.00   | 3.00                 | 5.00   | 0.00  | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 436        | 2008             |        |
| ПЕЧЕНЬНИК Т СОРТ 0 500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ   | 40           | 4.3              | 2.3     | 27.1                          | 0.0         | 0.13   | 0.00  | 1.20  | 0.00  | 0.00   | 9.56   | 10.08                | 46.16  | 2.13  | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  |            |                  |        |
| УСЛОВСКОЙ ФОРМОВОЙ 0 500 ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 40           | 1.7              | 0.9     | 10.9                          | 30.0        | 0.05   | 0.00  | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 3.83   | 4.04                 | 18.63  | 0.85  | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00  |            |                  |        |
| НАТУРАЛЬНЫЕ                                 | 70           | 0.7              | 0.1     | 2.6                           | 16.1        | 0.03   | 6.93  | 0.10  | 0.27  | 0.00   | 8.73   | 12.47                | 16.22  | 0.62  | 200.97   | 1.39  | 0.00   | 0.00  | 71         | 2011             |        |
| в прием пищи:                               | 900          | 32.1             | 65.0    | 133.6                         | 988.1       | 0.75   | 32.41 | 0.52  | 4.77  | 0.55   | 146.84 | 94.42                | 363.21 | 7.89  | 1 073.61 | 17.60 | 0.12   | 0.02  |            |                  |        |
| в день:                                     | 37.4         | 83.6             | 178.6   | 1 446.1                       | 1 446.1     | 0.78   | 32.65 | 0.74  | 5.57  | 1.01   | 267.82 | 123.98               | 491.58 | 9.32  | 1 257.06 | 27.19 | 0.13   | 0.02  |            |                  |        |

13 день

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции |         | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |         |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |        |
|---------------------------------|--------------|---------|------------------|--------|-------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|                                 | Белки, г     | Жиры, г | Углеводы, г      | В1, мг |                               | С, мг    | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | F, мг |            |                  | Se, мг |
|                                 |              |         |                  |        | 250                           |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |         |        |       | 60         | 185/15           |        |
| <b>Завтрак</b>                  |              |         |                  |        |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |         |        |       |            |                  |        |
| ПШЕНИЧНАЯ                       | 8.9          | 9.3     | 42.8             | 290.5  | 0.12                          | 0.29     | 0.03  | 0.13  | 0.09   | 0.16   | 149.78 | 40.06                | 202.21 | 2.03   | 288.75  | 10.98  | 0.00  | 0.03       | 176              | 2012   |
| КОЛОС МАСЛОМ                    | 2.6          | 20.2    | 18.0             | 264.0  | 0.05                          | 0.00     | 0.17  | 0.96  | 0.00   | 0.00   | 9.60   | 4.80                 | 28.80  | 0.48   | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 1                | 2008   |
| САЛАТОМ                         | 0.2          | 0.1     | 15.0             | 60.0   | 0.00                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 5.00   | 4.00                 | 8.00   | 1.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 430              | 2008   |
| в прием пищи:                   | 11.7         | 29.6    | 75.8             | 614.5  | 0.17                          | 0.29     | 0.20  | 1.09  | 0.09   | 0.16   | 164.38 | 48.86                | 239.01 | 3.51   | 288.75  | 10.98  | 0.00  | 0.03       |                  |        |
| <b>Обед</b>                     |              |         |                  |        |                               |          |       |       |        |        |        |                      |        |        |         |        |       |            |                  |        |
| ПРОВОДНИК С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ  | 6.5          | 4.9     | 24.3             | 152.1  | 0.19                          | 5.54     | 0.23  | 2.26  | 0.07   | 0.07   | 41.83  | 34.90                | 86.24  | 2.33   | 455.84  | 4.12   | 0.03  | 0.00       | 9973             | 2008   |
| ВАРНОЙ                          | 0.1          | 7.2     | 0.1              | 65.3   | 0.00                          | 0.00     | 0.04  | 0.20  | 0.14   | 0.01   | 32.66  | 4.75                 | 4.28   | 0.13   | 3.04    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 304              | 2011   |
| ВН С РИСОМ С СОУСОМ             | 8.2          | 30.3    | 9.4              | 341.8  | 0.18                          | 1.51     | 0.09  | 5.12  | 0.00   | 0.05   | 12.86  | 18.25                | 91.02  | 1.06   | 185.75  | 3.99   | 0.04  | 0.00       | 279              | 2011   |
| ЖЕЛТОМ                          | 0.1          | 0.1     | 26.4             | 108.0  | 0.01                          | 3.00     | 0.00  | 0.40  | 0.00   | 0.00   | 5.00   | 2.00                 | 3.00   | 1.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 438              | 2008   |
| ВНЕ ПИЩЕВЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ  | 4.3          | 2.3     | 27.1             | 79.8   | 0.13                          | 0.00     | 0.00  | 1.20  | 0.00   | 0.00   | 9.56   | 10.08                | 46.16  | 2.13   | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| УСОБИКОР * ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ   | 1.7          | 0.9     | 10.9             | 30.0   | 0.05                          | 0.00     | 0.00  | 0.48  | 0.00   | 0.00   | 3.83   | 4.04                 | 18.63  | 0.85   | 0.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| НАТУРАЛЬНЫЕ                     | 0.7          | 0.1     | 2.6              | 16.1   | 0.03                          | 6.93     | 0.10  | 0.27  | 0.00   | 0.03   | 8.73   | 12.47                | 16.22  | 0.62   | 200.97  | 1.39   | 0.00  | 0.00       | 71               | 2011   |
| в прием пищи:                   | 21.5         | 45.8    | 100.6            | 793.1  | 0.59                          | 16.98    | 0.46  | 9.93  | 0.21   | 0.16   | 114.47 | 86.49                | 265.55 | 8.12   | 845.60  | 9.50   | 0.07  | 0.00       |                  |        |
| в сутки:                        | 33.2         | 75.3    | 176.4            | 1407.6 | 0.76                          | 17.27    | 0.66  | 11.02 | 0.30   | 0.32   | 278.85 | 135.35               | 504.56 | 11.63  | 1134.35 | 20.48  | 0.07  | 0.03       |                  |        |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |             |               |              |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |              |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|                                | Масса порции     |             |                               | Углеводы, г  | В1, мг      | С, мг         | А, мг        | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг        | I, мкг       | F, мг       |             |                  | Se, мг |
|                                | Белки, г         | Жиры, г     |                               |              |             |               |              |             |             |             |                      |               |               |              |              |              |             |             |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |             |                               |              |             |               |              |             |             |             |                      |               |               |              |              |              |             |             |                  |        |
| Хлебная "Геркулес" вилка       | 250              | 10.0        | 12.7                          | 41.4         | 0.21        | 1.61          | 0.08         | 0.33        | 0.00        | 0.00        | 175.59               | 85.38         | 280.29        | 3.23         | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 184              | 2008   |
| Роденс Дженсом или Повидлом    | 60               | 0.1         | 4.5                           | 14.4         | 0.00        | 0.11          | 0.04         | 0.12        | 0.08        | 0.01        | 3.71                 | 1.53          | 3.01          | 0.23         | 28.95        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 2                | 2011   |
| Амарант                        | 200              | 0.2         | 0.1                           | 16.2         | 0.00        | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 5.40                 | 4.32          | 8.64          | 1.08         | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 430              | 2008   |
| <b>Итого завтрак</b>           | <b>510</b>       | <b>10.3</b> | <b>17.4</b>                   | <b>72.0</b>  | <b>0.21</b> | <b>1.72</b>   | <b>0.12</b>  | <b>0.45</b> | <b>0.08</b> | <b>0.01</b> | <b>184.70</b>        | <b>91.23</b>  | <b>291.94</b> | <b>4.54</b>  | <b>28.95</b> | <b>0.00</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                    |                  |             |                               |              |             |               |              |             |             |             |                      |               |               |              |              |              |             |             |                  |        |
| Овсянник с крутой со сметаной  | 250              | 1.4         | 6.1                           | 6.9          | 0.04        | 7.88          | 0.20         | 2.18        | 0.00        | 0.05        | 40.51                | 16.56         | 35.17         | 0.73         | 238.73       | 3.47         | 0.02        | 0.00        | 94               | 2008   |
| Пюре из картофеля              | 200              | 44.0        | 20.4                          | 15.4         | 0.47        | 29.43         | 13.34        | 4.94        | 0.50        | 3.44        | 147.13               | 50.05         | 669.24        | 12.82        | 834.88       | 27.82        | 0.41        | 0.07        | к/к              | к/к    |
| Желе из плодов шиповника       | 200              | 0.7         | 0.3                           | 28.7         | 132.5       | 88.00         | 0.16         | 0.00        | 0.00        | 0.05        | 19.26                | 4.86          | 3.06          | 0.54         | 11.20        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 388              | 2011   |
| Минеральная вода с витамином С | 40               | 1.7         | 0.9                           | 10.9         | 32.0        | 0.05          | 0.00         | 0.48        | 0.00        | 0.00        | 3.83                 | 4.04          | 18.51         | 0.85         | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        |                  |        |
| Сок из фруктов с витамином С   | 40               | 1.7         | 0.9                           | 10.9         | 30.0        | 0.05          | 0.00         | 0.48        | 0.00        | 0.00        | 3.83                 | 4.04          | 18.63         | 0.85         | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        |                  |        |
| Сок из фруктов с витамином С   | 70               | 0.7         | 0.0                           | 2.5          | 13.2        | 0.04          | 52.50        | 0.13        | 0.35        | 0.00        | 3.78                 | 5.20          | 7.56          | 0.48         | 85.58        | 1.58         | 0.01        | 0.00        | 71               | 2011   |
| <b>Итого обед</b>              | <b>800</b>       | <b>60.1</b> | <b>28.6</b>                   | <b>75.2</b>  | <b>0.66</b> | <b>177.81</b> | <b>13.83</b> | <b>8.43</b> | <b>0.50</b> | <b>3.57</b> | <b>218.34</b>        | <b>84.75</b>  | <b>752.17</b> | <b>16.27</b> | <b>1170.</b> | <b>32.87</b> | <b>0.44</b> | <b>0.07</b> |                  |        |
| <b>Итого прием пищи</b>        |                  | <b>60.5</b> | <b>46.0</b>                   | <b>147.3</b> | <b>0.87</b> | <b>179.53</b> | <b>13.95</b> | <b>8.88</b> | <b>0.58</b> | <b>3.58</b> | <b>403.04</b>        | <b>175.98</b> | <b>1044.</b>  | <b>20.81</b> | <b>1199.</b> | <b>32.87</b> | <b>0.44</b> | <b>0.07</b> |                  |        |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого   | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества |          |          |           |        |        |        |       |
|---|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------------------|----------|----------|-----------|--------|--------|--------|-------|
|   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг  | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг   | Мg, мг   | Р, мг     | Fe, мг | К, мг  | І, мкг | F, мг |
| на весь период  | 530,0            | 944,1   | 2 329,9     | 18 421,5                      | 10,05    | 544,41 | 50,61 | 116,53 | 8,79   | 8,63                 | 4 757,95 | 2 121,41 | 18 611,25 | 592,55 | 2,89   | 0,28   |       |
| на единицу за период  | 20,8             | 36,3    | 89,6        | 708,5                         | 0,39     | 20,94  | 1,95  | 4,48   | 0,34   | 0,33                 | 183,00   | 81,59    | 316,72    | 5,70   | 715,82 | 22,79  | 0,11  |
| в сутки больше, жарко, углеводов в сутки больше, жарко, углеводов в сутки в % от калорийности | 11,7             | 46,1    | 42,2        |                               |          |        |       |        |        |                      |          |          |           |        |        |        |       |

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

| Возраст детей    | Завтрак | Обед |
|------------------|---------|------|
| 7-9 ЛЕТНИМ ДЕТЯМ | 512     | 886  |

