

"Согласовано"  
Заведующий МДОУ детский сад №

29 12 2013 г.  
Мухомова Т.А.



"Утверждено"  
Директор ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"



12 20 23 г.

Основное меню для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях возрастной группы 3-7 лет.

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        | рецептурный | Сборник рецептов |       |       |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|-------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  |             |                  | І, мг | F, мг | Э, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |             |                  |       |       |       |
| Каша "Дружба" молочная жидкая  | 200          | 6.2              | 3.8     | 33.6        | 200.1                        | 0.10     | 0.60  | 12.50  | 0.00   | 0.10   | 117.70               | 34.60  | 138.90 | 0.80   | 210.40 | 42.50       | 0.00             | 0.00  | 38    | 2010  |
| Чай с молоком                  | 180          | 3.4              | 3.4     | 12.4        | 102.0                        | 0.00     | 0.60  | 14.60  | 0.00   | 0.10   | 129.90               | 16.40  | 91.10  | 0.50   | 190.00 | 10.90       | 0.00             | 0.00  | 378   | 2015  |
| Батончик к чаю                 | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30  | 1.10        | 0.00             | 0.00  |       |       |
| Масло сливочное (порциями)     | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                         | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50   | 0.00        | 0.00             | 0.00  | 14    | 2015  |
| Итого за прием пищи:           | 420          | 12.0             | 15.4    | 61.5        | 446.8                        | 0.10     | 1.20  | 67.10  | 0.20   | 0.20   | 256.60               | 60.90  | 258.50 | 1.90   | 441.20 | 54.50       | 0.00             | 0.00  |       |       |
| <b>2 Завтрак</b>               |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |             |                  |       |       |       |
| Сок фруктовый                  | 180          | 0.01             | 0.0     | 18.2        | 79.2                         | 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  | 389   | 2015  |
| Итого за прием пищи:           | 180          | 0.0              | 0.0     | 18.2        | 79.2                         | 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  |       |       |

Обед

|                                     |        |      |      |       |         |      |      |        |      |      |        |        |        |      |          |        |      |      |     |      |
|-------------------------------------|--------|------|------|-------|---------|------|------|--------|------|------|--------|--------|--------|------|----------|--------|------|------|-----|------|
| Суп с макаронными изделиями и курой | 180/10 | 3.9  | 3.4  | 11.5  | 94.6    | 0.00 | 0.80 | 3.40   | 0.00 | 0.30 | 20.30  | 9.60   | 36.90  | 1.00 | 50.00    | 44.00  | 0.00 | 0.10 | 111 | 2015 |
| "Ежики" мясные со сметанным соусом  | 120/50 | 14.0 | 25.4 | 13.5  | 364.8   | 0.00 | 1.20 | 16.80  | 0.00 | 0.00 | 30.00  | 11.60  | 44.70  | 0.40 | 88.40    | 42.50  | 0.00 | 0.00 | 279 | 2015 |
| Икра свекольная                     | 30     | 0.7  | 1.5  | 2.1   | 32.7    | 0.00 | 1.70 | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 14.40  | 8.00   | 17.00  | 0.50 | 115.90   | 10.70  | 0.00 | 0.00 | 75  | 2015 |
| Компот из яблок свежих              | 180    | 0.1  | 0.1  | 12.5  | 52.8    | 0.00 | 1.40 | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 13.40  | 4.40   | 3.60   | 0.70 | 101.00   | 0.70   | 0.00 | 0.00 | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный            | 45     | 3.0  | 0.5  | 15.0  | 78.3    | 0.10 | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 8.10   | 8.60   | 39.20  | 1.80 | 61.20    | 2.50   | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Итого за прием пищи:                | 615    | 21.7 | 30.9 | 54.6  | 623.2   | 0.10 | 5.10 | 20.20  | 0.00 | 0.30 | 86.20  | 42.20  | 141.40 | 4.40 | 416.50   | 100.40 | 0.00 | 0.10 |     |      |
| <b>Уплотненный полдник</b>          |        |      |      |       |         |      |      |        |      |      |        |        |        |      |          |        |      |      |     |      |
| Омлет натуральный                   | 160    | 12.3 | 15.2 | 3.7   | 225.1   | 0.10 | 0.40 | 25.60  | 2.00 | 0.40 | 118.80 | 16.60  | 186.90 | 1.90 | 227.30   | 67.80  | 0.00 | 0.00 | 210 | 2015 |
| Сыр (порциями)                      | 10     | 2.6  | 2.6  | 0.0   | 34.4    | 0.00 | 0.10 | 23.00  | 0.00 | 0.00 | 100.00 | 5.00   | 61.00  | 0.10 | 9.50     | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 15  | 2015 |
| Чай без сахара                      | 180    | 0.1  | 0.0  | 0.0   | 0.5     | 0.00 | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 10.10  | 3.70   | 3.70   | 0.40 | 13.00    | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Батончик к чаю                      | 30     | 2.3  | 0.9  | 15.4  | 78.6    | 0.00 | 0.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 6.60   | 9.90   | 25.50  | 0.60 | 39.30    | 1.10   | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Выпечное изделие                    | 50     | 4.0  | 2.1  | 32.7  | 166.5   | 0.00 | 0.00 | 4.40   | 0.00 | 0.00 | 21.20  | 7.30   | 39.80  | 0.50 | 80.80    | 17.90  | 0.00 | 0.00 | 108 | 2010 |
| Итого за прием пищи:                | 430    | 21.3 | 20.8 | 51.8  | 505.1   | 0.10 | 0.50 | 53.00  | 2.00 | 0.40 | 256.70 | 42.50  | 316.90 | 3.50 | 369.90   | 86.80  | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Всего за день:                      |        | 55.0 | 67.1 | 186.1 | 1 654.3 | 0.30 | 6.80 | 140.30 | 2.20 | 0.90 | 599.50 | 145.60 | 716.80 | 9.80 | 1 227.60 | 241.70 | 0.00 | 0.10 |     |      |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        | рецептурный | Сборник рецептов |       |       |       |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------------|------------------|-------|-------|-------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  |             |                  | І, мг | F, мг | Э, мг |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |             |                  |       |       |       |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая | 200          | 5.5              | 4.4     | 21.2        | 153.6                        | 0.10     | 0.60  | 13.40  | 0.00   | 0.10   | 129.30               | 36.60  | 140.10 | 0.80   | 229.90 | 43.30       | 0.00             | 0.00  | 34    | 2010  |
| Кофейный напиток на молоке                         | 180          | 4.5              | 4.5     | 15.4        | 129.9                        | 0.10     | 0.80  | 18.70  | 0.00   | 0.10   | 163.80               | 21.70  | 121.00 | 0.40   | 240.50 | 14.00       | 0.00             | 0.00  | 379   | 2015  |
| Батон йодированный                                 | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30  | 1.10        | 0.00             | 0.00  |       |       |
| Масло сливочное (порциями)                         | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                         | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50   | 0.00        | 0.00             | 0.00  | 14    | 2015  |



|                      |     |      |      |       |         |      |       |        |      |      |        |        |          |       |          |        |      |      |  |  |
|----------------------|-----|------|------|-------|---------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|----------|-------|----------|--------|------|------|--|--|
| Итого за прием пищи: | 503 | 17.8 | 31.5 | 72.8  | 673.9   | 0.50 | 25.90 | 25.70  | 0.00 | 0.70 | 264.60 | 82.60  | 286.30   | 3.70  | 1 348.40 | 109.60 | 0.00 | 0.10 |  |  |
| Всего за день:       |     | 58.9 | 74.5 | 216.4 | 1 837.9 | 1.00 | 38.40 | 176.00 | 0.30 | 1.70 | 973.20 | 332.60 | 1 116.10 | 14.20 | 2 623.20 | 279.20 | 0.00 | 0.20 |  |  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |        |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mд, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мг  | F, мг |            |                  | Se, мг |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |        |
| Каша ячневая молочная жидкая           | 200          | 5.5              | 3.8     | 22.5        | 154.2                        | 0.20     | 0.60  | 15.10  | 0.00   | 0.10   | 149.00               | 24.00  | 152.90 | 0.50   | 225.50   | 43.30  | 0.00  | 0.00       | 36               | 2010   |
| Чай с молоком                          | 180          | 3.4              | 3.4     | 12.4        | 102.0                        | 0.00     | 0.60  | 14.60  | 0.00   | 0.10   | 129.90               | 16.40  | 91.10  | 0.50   | 190.00   | 10.90  | 0.00  | 0.00       | 378              | 2015   |
| Батон йодированный                     | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30    | 1.10   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| Масло сливочное (порциями)             | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                         | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 14               | 2015   |
| Итого за прием пищи:                   | 420          | 11.3             | 15.4    | 50.4        | 400.9                        | 0.20     | 1.20  | 69.70  | 0.20   | 0.20   | 287.90               | 50.30  | 272.50 | 1.60   | 456.30   | 55.30  | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| 2 Завтрак                              |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |        |
| Фрукт                                  | 130          | 0.5              | 0.5     | 12.7        | 61.1                         | 0.00     | 13.00 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 20.80                | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 361.40   | 2.60   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| Итого за прием пищи:                   | 130          | 0.5              | 0.5     | 12.7        | 61.1                         | 0.00     | 13.00 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 20.80                | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 361.40   | 2.60   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |        |
| Суп картофельный с клецками и свининой | 180/10       | 5.2              | 6.7     | 19.9        | 167.7                        | 0.00     | 3.30  | 0.20   | 0.00   | 0.30   | 22.60                | 15.10  | 43.70  | 1.00   | 247.10   | 50.90  | 0.00  | 0.10       | 08/10            | 2015   |
| Печень по-строгановски                 | 35/35        | 9.3              | 6.9     | 2.9         | 130.1                        | 0.10     | 7.30  | 10.70  | 0.00   | 0.80   | 17.10                | 10.10  | 142.60 | 3.00   | 176.10   | 20.30  | 0.00  | 0.00       | 255              | 2015   |
| Макаронные изделия отварные            | 130          | 5.4              | 3.5     | 34.8        | 196.7                        | 0.10     | 0.00  | 11.00  | 0.10   | 0.00   | 24.30                | 9.80   | 40.50  | 0.90   | 62.10    | 52.70  | 0.00  | 0.00       | 309              | 2015   |
| Напиток из смеси сухофруктов           | 180          | 0.5              | 0.1     | 16.1        | 67.9                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.40                 | 1.60   | 0.00   | 0.00   | 0.70     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 349              | 2015   |
| Хлеб ржаной йодированный               | 45           | 3.0              | 0.5     | 15.0        | 78.3                         | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.10                 | 8.60   | 39.20  | 1.80   | 61.20    | 2.50   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| Итого за прием пищи:                   | 615          | 23.4             | 17.7    | 88.7        | 640.7                        | 0.30     | 10.60 | 21.90  | 0.10   | 1.10   | 79.50                | 45.20  | 266.00 | 6.70   | 547.20   | 126.40 | 0.00  | 0.10       |                  |        |
| Уплотненный полдник                    |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |        |
| Рыба, тушеная с овощами                | 50/50        | 9.4              | 5.4     | 3.4         | 104.7                        | 0.10     | 1.50  | 0.40   | 0.00   | 0.10   | 37.40                | 36.60  | 133.10 | 0.70   | 327.70   | 123.50 | 0.00  | 0.00       | 374              | 2004   |
| Картофельное пюре                      | 150          | 3.3              | 4.5     | 22.0        | 148.0                        | 0.20     | 10.40 | 15.50  | 0.10   | 0.10   | 40.70                | 29.50  | 86.10  | 1.20   | 764.20   | 56.50  | 0.00  | 0.00       | 128              | 2015   |
| Овощи натуральные свежие               | 50           | 0.3              | 0.0     | 1.0         | 5.3                          | 0.00     | 3.46  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.47                 | 7.16   | 15.10  | 0.29   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 71               | 2015   |
| Чай с низким содержанием сахара        | 180          | 0.1              | 0.0     | 5.4         | 21.9                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 9.50                 | 3.10   | 2.70   | 0.30   | 9.70     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 376              | 2015   |
| Батон йодированный                     | 35           | 2.6              | 1.0     | 18.0        | 91.7                         | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.70                 | 11.60  | 29.80  | 0.70   | 45.90    | 1.30   | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| Выпечное изделие                       | 50           | 4.7              | 3.4     | 30.6        | 173.7                        | 0.10     | 0.10  | 1.80   | 0.00   | 0.00   | 22.70                | 7.50   | 45.40  | 0.40   | 73.50    | 3.00   | 0.00  | 0.00       | 422              | 2015   |
| Итого за прием пищи:                   | 565          | 20.4             | 14.3    | 80.4        | 545.3                        | 0.50     | 15.46 | 17.70  | 0.10   | 0.20   | 126.47               | 95.46  | 312.20 | 3.59   | 1 221.00 | 184.30 | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| Всего за день:                         |              | 55.6             | 47.9    | 232.2       | 1 648.0                      | 1.00     | 40.26 | 109.30 | 0.40   | 1.50   | 514.67               | 201.36 | 865.00 | 14.79  | 2 585.90 | 368.60 | 0.00  | 0.10       |                  |        |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |       | № рецептур | Сборник рецептур |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|------------|------------------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                              | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mд, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг |            |                  | Se, мг |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |            |                  |        |
| Каша манная молочная жидкая           | 200          | 5.1              | 3.4     | 22.9        | 149.8                        | 0.00     | 0.60  | 13.40  | 0.00   | 0.10   | 123.50               | 16.60  | 96.40  | 0.30   | 189.90 | 42.10 | 0.00  | 0.00       | 31               | 2010   |
| Кофейный напиток на молоке            | 180          | 4.5              | 4.5     | 15.4        | 129.9                        | 0.10     | 0.80  | 18.70  | 0.00   | 0.10   | 163.80               | 21.70  | 121.00 | 0.40   | 240.50 | 14.00 | 0.00  | 0.00       | 379              | 2015   |
| Батон йодированный                    | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30  | 1.10  | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| Масло сливочное (порциями)            | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                         | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50   | 0.00  | 0.00  | 0.00       | 14               | 2015   |
| Итого за прием пищи:                  | 420          | 12.0             | 16.1    | 53.8        | 424.4                        | 0.10     | 1.40  | 72.10  | 0.20   | 0.20   | 296.30               | 48.20  | 245.90 | 1.30   | 471.20 | 57.20 | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| 2 Завтрак                             |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |            |                  |        |
| Кисломолочные напитки (кефир)         | 180          | 5.2              | 5.8     | 7.2         | 106.4                        | 0.10     | 1.30  | 36.10  | 0.00   | 0.30   | 216.40               | 25.20  | 171.30 | 0.20   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00       | 103              | 2010   |
| Итого за прием пищи:                  | 180          | 5.2              | 5.8     | 7.2         | 106.4                        | 0.10     | 1.30  | 36.10  | 0.00   | 0.30   | 216.40               | 25.20  | 171.30 | 0.20   | 0.00   | 0.00  | 0.00  | 0.00       |                  |        |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |            |                  |        |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 205          | 6.4              | 1.8     | 14.4        | 100.3                        | 0.10     | 7.10  | 0.20   | 0.00   | 0.40   | 21.60                | 21.60  | 50.50  | 1.20   | 487.60 | 47.90 | 0.00  | 0.10       | 97               | 2015   |
| Котлета "Рыжик"                       | 70           | 9.3              | 11.6    | 7.0         | 180.0                        | 0.00     | 1.20  | 13.40  | 0.00   | 0.10   | 19.20                | 18.10  | 97.90  | 1.20   | 60.80  | 25.10 | 0.00  | 0.00       | тгк              | 2022   |

|                                 |     |      |      |       |         |      |       |        |      |      |        |        |        |      |          |        |      |      |     |      |
|---------------------------------|-----|------|------|-------|---------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|------|----------|--------|------|------|-----|------|
| Капуста тушеная со сметаной     | 130 | 3.2  | 3.4  | 9.3   | 86.5    | 0.00 | 27.30 | 12.70  | 0.10 | 0.10 | 72.70  | 24.20  | 50.80  | 1.50 | 308.80   | 29.10  | 0.00 | 0.00 | ТТК |      |
| Компот из яблок свежих          | 180 | 0.1  | 0.1  | 12.5  | 52.8    | 0.00 | 1.40  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 13.40  | 4.40   | 3.60   | 0.70 | 101.00   | 0.70   | 0.00 | 0.00 | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный        | 45  | 3.0  | 0.5  | 15.0  | 78.3    | 0.10 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 8.10   | 8.60   | 39.20  | 1.80 | 61.20    | 2.50   | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Итого за прием пищи:            | 630 | 22.0 | 17.4 | 58.2  | 497.9   | 0.20 | 37.00 | 26.30  | 0.10 | 0.60 | 135.00 | 76.90  | 242.00 | 6.40 | 1 019.40 | 105.30 | 0.00 | 0.10 |     |      |
| Уплотненный полдник             |     |      |      |       |         |      |       |        |      |      |        |        |        |      |          |        |      |      |     |      |
| Пудинг творожный                | 160 | 24.6 | 8.6  | 24.8  | 297.4   | 0.00 | 0.50  | 30.20  | 0.30 | 0.40 | 204.60 | 33.10  | 264.80 | 1.30 | 241.60   | 7.60   | 0.00 | 0.00 | 222 | 2015 |
| Фруктовая подлива               | 30  | 0.1  | 0.0  | 14.5  | 58.2    | 0.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 3.20   | 1.50   | 1.80   | 0.20 | 28.30    | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 10  | 2008 |
| Чай с низким содержанием сахара | 180 | 0.1  | 0.0  | 5.4   | 21.9    | 0.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 9.50   | 3.10   | 2.70   | 0.30 | 9.70     | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 376 | 2015 |
| Кондитерское изделие            | 18  | 1.0  | 6.2  | 10.7  | 99.9    | 0.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00 | 0.00     | 0.00   | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Итого за прием пищи:            | 388 | 25.8 | 14.8 | 55.4  | 477.4   | 0.00 | 0.50  | 30.20  | 0.30 | 0.40 | 217.30 | 37.70  | 269.30 | 1.80 | 279.60   | 7.60   | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Всего за день:                  |     | 65.0 | 54.1 | 174.6 | 1 506.1 | 0.40 | 40.20 | 164.70 | 0.60 | 1.50 | 865.00 | 188.00 | 928.50 | 9.70 | 1 770.20 | 170.10 | 0.00 | 0.10 |     |      |

6 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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | 1, мг  | Ф, мг |            |                  | е, мг |
| Завтрак                                       |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |       |
| Каша пшеничная молочная жидкая                | 200          | 5.2              | 3.4     | 22.2        | 146.6                         | 0.10     | 0.60  | 13.00  | 0.00   | 0.10   | 123.00               | 23.70  | 125.30 | 0.90   | 204.10   | 41.70  | 0.00  | 0.00       | 35               | 2010  |
| Чай с молоком                                 | 200          | 3.9              | 3.8     | 13.7        | 113.9                         | 0.10     | 0.70  | 16.20  | 0.00   | 0.10   | 146.50               | 20.00  | 104.60 | 0.80   | 222.40   | 12.20  | 0.00  | 0.00       | 378              | 2015  |
| Масло сливочное (порциями)                    | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                          | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 14               | 2015  |
| Батончик к чаю                                | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30    | 1.10   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Итого за прием пищи:                          | 440          | 11.5             | 15.4    | 51.4        | 405.2                         | 0.20     | 1.30  | 69.20  | 0.20   | 0.20   | 278.50               | 53.60  | 258.40 | 2.30   | 467.30   | 55.00  | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| 2 Завтрак                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |       |
| Кисломолочные напитки (кефир)                 | 180          | 5.2              | 5.8     | 7.2         | 106.4                         | 0.10     | 1.30  | 36.10  | 0.00   | 0.30   | 216.40               | 25.20  | 171.30 | 0.20   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 103              | 2010  |
| Итого за прием пищи:                          | 180          | 5.2              | 5.8     | 7.2         | 106.4                         | 0.10     | 1.30  | 36.10  | 0.00   | 0.30   | 216.40               | 25.20  | 171.30 | 0.20   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Обед  |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |       |
| Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) | 180          | 4.3              | 3.4     | 13.9        | 104.8                         | 0.10     | 3.50  | 0.20   | 0.00   | 0.30   | 28.90                | 23.80  | 56.40  | 1.70   | 337.30   | 47.10  | 0.00  | 0.10       | 102              | 2015  |
| Тефтели "Сочные" с соусом                     | 50/50        | 7.1              | 11.8    | 9.0         | 180.7                         | 0.00     | 1.00  | 6.30   | 0.00   | 0.00   | 21.50                | 12.70  | 53.60  | 0.80   | 135.90   | 35.10  | 0.00  | 0.00       | ПК               |       |
| Макаронные изделия отварные                   | 130          | 5.4              | 3.5     | 34.7        | 196.4                         | 0.10     | 0.00  | 11.00  | 0.10   | 0.00   | 24.30                | 9.80   | 40.40  | 0.90   | 62.00    | 52.70  | 0.00  | 0.00       | 309              | 2015  |
| Напиток из смеси сухофруктов                  | 180          | 0.5              | 0.1     | 16.1        | 67.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.40                 | 1.60   | 0.00   | 0.00   | 0.70     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 349              | 2015  |
| Хлеб ржаной йодированный                      | 45           | 3.0              | 0.5     | 15.0        | 78.3                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.10                 | 8.60   | 39.20  | 1.80   | 61.20    | 2.50   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Итого за прием пищи:                          | 635          | 20.3             | 19.3    | 88.7        | 628.1                         | 0.30     | 4.50  | 17.50  | 0.10   | 0.30   | 90.20                | 56.50  | 189.60 | 5.20   | 597.10   | 137.40 | 0.00  | 0.10       |                  |       |
| Уплотненный полдник                           |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |       |
| Омлет натуральный                             | 160          | 12.3             | 15.2    | 3.7         | 225.1                         | 0.10     | 0.40  | 25.60  | 2.00   | 0.40   | 118.80               | 16.60  | 186.90 | 1.90   | 227.30   | 67.80  | 0.00  | 0.00       | 210              | 2015  |
| Сыр (порциями)                                | 10           | 2.6              | 2.6     | 0.0         | 34.4                          | 0.00     | 0.10  | 23.00  | 0.00   | 0.00   | 100.00               | 5.00   | 61.00  | 0.10   | 9.50     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 15               | 2015  |
| Батончик к чаю                                | 35           | 2.6              | 1.0     | 18.0        | 91.7                          | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.70                 | 11.60  | 29.80  | 0.70   | 45.90    | 1.30   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Чай с низким содержанием сахара               | 180          | 0.1              | 0.0     | 5.4         | 21.9                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 9.50                 | 3.10   | 2.70   | 0.30   | 9.70     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 376              | 2015  |
| Фрукт   | 130          | 0.5              | 0.5     | 12.7        | 61.1                          | 0.00     | 13.00 | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 20.80                | 10.40  | 14.30  | 2.90   | 361.40   | 2.60   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Итого за прием пищи:                          | 515          | 18.1             | 19.3    | 39.8        | 434.2                         | 0.20     | 13.50 | 48.60  | 2.00   | 0.40   | 256.80               | 46.70  | 294.70 | 5.90   | 653.80   | 71.70  | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Всего за день:                                |              | 55.1             | 59.8    | 187.1       | 1 573.9                       | 0.80     | 20.60 | 171.40 | 2.30   | 1.20   | 841.90               | 182.00 | 914.00 | 13.60  | 1 718.20 | 264.10 | 0.00  | 0.10       |                  |       |

7 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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | 1, мг | Ф, мг |            |                  | е, мг |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |            |                  |       |
| Каша "Дружба" молочная жидкая  | 200          | 6.2              | 3.8     | 33.6        | 200.1                         | 0.10     | 0.60  | 12.50  | 0.00   | 0.10   | 117.70               | 34.60  | 138.90 | 0.80   | 210.40 | 42.50 | 0.00  | 0.00       | 38               | 2010  |
| Батон йодированный             | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30  | 1.10  | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Кофейный напиток на молоке     | 180          | 4.5              | 4.5     | 15.4        | 129.9                         | 0.10     | 0.80  | 18.70  | 0.00   | 0.10   | 163.80               | 21.70  | 121.00 | 0.40   | 240.50 | 14.00 | 0.00  | 0.00       | 379              | 2015  |

|   |        |      |      |       |        |      |       |        |      |      |        |        |         |       |         |        |      |      |        |      |
|---|--------|------|------|-------|--------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|---------|-------|---------|--------|------|------|--------|------|
| Масло сливочное (порциями)                | 10     | 0.1  | 7.3  | 0.1   | 66.1   | 0.00 | 0.00  | 40.00  | 0.20 | 0.00 | 2.40   | 0.00   | 3.00    | 0.00  | 1.50    | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 14     | 2015 |
| Сыр (порциями)                            | 10     | 2.6  | 2.6  | 0.0   | 34.4   | 0.00 | 0.10  | 23.00  | 0.00 | 0.00 | 100.00 | 5.00   | 61.00   | 0.10  | 9.50    | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 15     | 2015 |
| Итого за прием пищи:                      | 430    | 15.7 | 19.1 | 64.5  | 509.1  | 0.20 | 1.50  | 94.20  | 0.20 | 0.20 | 390.50 | 71.20  | 349.40  | 1.90  | 501.20  | 57.60  | 0.00 | 0.00 |        |      |
| 2 Завтрак                                 |        |      |      |       |        |      |       |        |      |      |        |        |         |       |         |        |      |      |        |      |
| Фрукт                                     | 130    | 0.5  | 0.5  | 12.7  | 61.1   | 0.00 | 13.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 20.80  | 10.40  | 14.30   | 2.90  | 361.40  | 2.60   | 0.00 | 0.00 |        |      |
| Итого за прием пищи:                      | 130    | 0.5  | 0.5  | 12.7  | 61.1   | 0.00 | 13.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 20.80  | 10.40  | 14.30   | 2.90  | 361.40  | 2.60   | 0.00 | 0.00 |        |      |
| Обед                                      |        |      |      |       |        |      |       |        |      |      |        |        |         |       |         |        |      |      |        |      |
| Солянка по-домашнему из птицы со сметаной | 190    | 3.3  | 5.7  | 7.8   | 101.1  | 0.00 | 4.10  | 7.40   | 0.00 | 0.30 | 29.30  | 16.60  | 51.70   | 1.20  | 261.60  | 48.60  | 0.00 | 0.10 | 158    | 2004 |
| Голубцы ленивые с говядиной               | 150/50 | 16.6 | 18.5 | 18.6  | 323.3  | 0.00 | 13.20 | 9.40   | 0.10 | 0.10 | 60.20  | 35.70  | 171.00  | 2.60  | 441.60  | 50.60  | 0.00 | 0.00 | 287    | 2015 |
| Икра свекольная                           | 30     | 0.7  | 1.5  | 2.0   | 32.3   | 0.00 | 1.70  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 14.40  | 8.00   | 17.00   | 0.50  | 115.90  | 10.70  | 0.00 | 0.00 | 75     | 2015 |
| Компот из яблок свежих                    | 180    | 0.1  | 0.1  | 12.5  | 52.8   | 0.00 | 1.40  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 13.40  | 4.40   | 3.60    | 0.70  | 101.00  | 0.70   | 0.00 | 0.00 | 342    | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный                  | 45     | 3.0  | 0.5  | 15.0  | 78.3   | 0.10 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 8.10   | 8.60   | 39.20   | 1.80  | 61.20   | 2.50   | 0.00 | 0.00 |        |      |
| Итого за прием пищи:                      | 645    | 23.7 | 26.3 | 55.9  | 587.8  | 0.10 | 20.40 | 16.80  | 0.10 | 0.40 | 125.40 | 73.30  | 282.50  | 6.80  | 981.30  | 113.10 | 0.00 | 0.10 |        |      |
| Уплотненный полдник                       |        |      |      |       |        |      |       |        |      |      |        |        |         |       |         |        |      |      |        |      |
| Гуляш "Болоньезе" (субпродукты)           | 70     | 12.8 | 7.9  | 4.9   | 141.0  | 0.12 | 2.80  | 0.23   | 0.00 | 0.35 | 14.80  | 19.46  | 122.12  | 2.93  | 259.62  | 25.63  | 0.00 | 0.00 | 044812 |      |
| Картофельное пюре                         | 150    | 33   | 4.5  | 22.0  | 148.0  | 0.20 | 10.40 | 15.50  | 0.10 | 0.10 | 40.70  | 29.50  | 86.10   | 1.20  | 764.20  | 56.50  | 0.00 | 0.00 | 128    | 2015 |
| Овощи натуральные свежие                  | 50     | 0.6  | 0.1  | 1.9   | 12.0   | 0.00 | 12.50 | 0.10   | 0.00 | 0.00 | 7.00   | 10.00  | 13.00   | 0.50  | 145.00  | 1.00   | 0.00 | 0.00 | 71     | 2015 |
| Батон йодированный                        | 35     | 2.6  | 1.0  | 18.0  | 91.7   | 0.10 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 7.70   | 11.60  | 29.80   | 0.70  | 45.90   | 1.30   | 0.00 | 0.00 |        |      |
| Молочный ванильный напиток                | 200    | 5.7  | 6.0  | 17.0  | 158.5  | 0.10 | 1.10  | 25.30  | 0.00 | 0.20 | 215.40 | 23.60  | 151.90  | 0.20  | 308.30  | 19.00  | 0.00 | 0.00 |        |      |
| Кондитерское изделие                      | 18     | 1.1  | 6.9  | 11.9  | 111.0  | 0.00 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00 | 0.00 |        |      |
| Итого за прием пищи:                      | 523    | 26.1 | 26.4 | 75.7  | 662.2  | 0.52 | 26.80 | 41.13  | 0.10 | 0.65 | 285.60 | 94.16  | 402.92  | 5.53  | 1523.02 | 103.43 | 0.00 | 0.00 |        |      |
| Всего за день:                            |        | 66.0 | 72.3 | 208.8 | 1820.2 | 0.82 | 61.70 | 152.13 | 0.40 | 1.25 | 822.30 | 249.06 | 1049.12 | 17.13 | 3366.92 | 276.73 | 0.00 | 0.10 |        |      |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |         |        |       | Рецептур | Сборник рецептов |       |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------|-------|----------|------------------|-------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, Мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг   | И, мг  | F, мг |          |                  | е, мг |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |        |       |          |                  |       |
| Каша пшеничная молочная жидкая     | 200          | 5.9              | 4.0     | 25.9        | 169.7                   | 0.10     | 0.60  | 13.00  | 0.00   | 0.10   | 122.10               | 32.30  | 132.80 | 0.80   | 213.00  | 42.90  | 0.00  | 0.00     | 32               | 2010  |
| Какао витаминизированный с молоком | 180          | 4.4              | 4.2     | 13.2        | 117.5                   | 0.10     | 0.70  | 16.20  | 0.00   | 0.10   | 143.40               | 26.00  | 113.10 | 0.60   | 238.20  | 12.20  | 0.00  | 0.00     | 382              | 2015  |
| Батон йодированный                 | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                    | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30   | 1.10   | 0.00  | 0.00     |                  |       |
| Масло сливочное (порциями)         | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                    | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50    | 0.00   | 0.00  | 0.00     | 14               | 2015  |
| Яйца вареные                       | 40           | 4.8              | 4.0     | 0.3         | 62.8                    | 0.00     | 0.00  | 0.10   | 0.90   | 0.10   | 18.70                | 3.80   | 61.40  | 0.80   | 56.00   | 8.00   | 0.00  | 0.00     | 209              | 2015  |
| Итого за прием пищи:               | 460          | 17.5             | 20.4    | 54.9        | 494.7                   | 0.20     | 1.30  | 69.30  | 1.10   | 0.30   | 293.20               | 72.00  | 335.80 | 2.80   | 548.00  | 64.20  | 0.00  | 0.00     |                  |       |
| 2 Завтрак                          |              |                  |         |             |                         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |        |       |          |                  |       |
| Сок фруктовый                      | 180          | 0.0              | 0.0     | 18.2        | 79.2                    | 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     | 389              | 2015  |
| Итого за прием пищи:               | 180          | 0.0              | 0.0     | 18.2        | 79.2                    | 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     |                  |       |
| Обед                               |              |                  |         |             |                         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |        |       |          |                  |       |
| Суп картофельный рыбный            | 225          | 6.4              | 2.4     | 16.1        | 112.1                   | 0.10     | 8.00  | 0.20   | 0.00   | 0.40   | 33.90                | 36.80  | 111.30 | 1.50   | 662.70  | 96.30  | 0.00  | 0.10     | 97               | 2015  |
| Биточек "Смачный"                  | 70           | 10.6             | 13.4    | 99          | 213.1                   | 0.00     | 0.60  | 22.20  | 0.00   | 0.10   | 93.60                | 20.80  | 138.50 | 1.40   | 52.60   | 24.60  | 0.00  | 0.00     | ТТК              |       |
| Рагу из овощей                     | 150          | 2.8              | 3.3     | 15.2        | 103.2                   | 0.10     | 15.20 | 0.40   | 0.00   | 0.30   | 45.70                | 30.00  | 65.00  | 1.60   | 514.20  | 26.10  | 0.00  | 0.10     | 143              | 2015  |
| Напиток из шиповника с изюмом      | 180          | 0.5              | 0.1     | 17.4        | 79.6                    | 0.00     | 39.60 | 0.10   | 0.00   | 0.00   | 18.80                | 6.40   | 11.80  | 0.60   | 79.90   | 0.00   | 0.00  | 0.00     | 388              | 2015  |
| Хлеб ржаной йодированный           | 45           | 3.0              | 0.5     | 15.0        | 78.3                    | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.10                 | 8.60   | 39.20  | 1.80   | 61.20   | 2.50   | 0.00  | 0.00     |                  |       |
| Итого за прием пищи:               | 670          | 23.3             | 19.7    | 73.6        | 586.3                   | 0.30     | 63.40 | 22.90  | 0.00   | 0.80   | 200.10               | 102.60 | 365.80 | 6.90   | 1370.60 | 149.50 | 0.00  | 0.20     |                  |       |
| Уплотненный полдник                |              |                  |         |             |                         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |         |        |       |          |                  |       |
| Пудинг творожный                   | 160          | 24.6             | 8.6     | 24.8        | 297.4                   | 0.00     | 0.50  | 30.20  | 0.30   | 0.40   | 204.60               | 33.10  | 264.80 | 1.30   | 241.60  | 7.60   | 0.00  | 0.00     | 222              | 2015  |
| Фруктовая подлива                  | 30           | 0.1              | 0.0     | 14.5        | 58.2                    | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 3.20                 | 1.50   | 1.80   | 0.20   | 28.30   | 0.00   | 0.00  | 0.00     | 10               | 2008  |
| Чай с низким содержанием сахара    | 180          | 0.1              | 0.0     | 5.4         | 21.9                    | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 9.50                 | 3.10   | 2.70   | 0.30   | 9.70    | 0.00   | 0.00  | 0.00     | 376              | 2015  |

|                      |     |      |      |       |         |      |       |        |      |      |        |        |          |       |          |        |      |      |     |      |
|----------------------|-----|------|------|-------|---------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|----------|-------|----------|--------|------|------|-----|------|
| Выпечное изделие     | 50  | 4.6  | 6.6  | 35.0  | 220.1   | 0.10 | 0.10  | 1.80   | 0.00 | 0.00 | 24.20  | 7.40   | 45.00    | 0.40  | 72.70    | 21.30  | 0.00 | 0.00 | 775 | 2004 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 29.4 | 15.2 | 79.7  | 597.6   | 0.10 | 0.60  | 32.00  | 0.30 | 0.40 | 241.50 | 45.10  | 314.30   | 2.20  | 352.30   | 28.90  | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Всего за день:       |     | 70.2 | 55.3 | 226.4 | 1 757.8 | 0.60 | 65.30 | 124.20 | 1.40 | 1.50 | 734.80 | 219.70 | 1 015.90 | 11.90 | 2 270.90 | 242.60 | 0.00 | 0.20 |     |      |

9 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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг    | І, мг  | Ф, мг |            |                  | Э, мг |
| Завтрак  |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |       |
| Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жи | 200          | 5.5              | 4.4     | 21.2        | 153.6                        | 0.10     | 0.60  | 13.40  | 0.00   | 0.10   | 129.30               | 36.60  | 140.10 | 0.80   | 229.90   | 43.30  | 0.00  | 0.00       | 34               | 2010  |
| Чай с молоком                                  | 180          | 3.4              | 3.4     | 12.4        | 102.0                        | 0.00     | 0.60  | 14.60  | 0.00   | 0.10   | 129.90               | 16.40  | 91.10  | 0.50   | 190.00   | 10.90  | 0.00  | 0.00       | 378              | 2015  |
| Батон йодированный                             | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30    | 1.10   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Масло сливочное (порциями)                     | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                         | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 14               | 2015  |
| Итого за прием пищи:                           | 420          | 11.3             | 16.0    | 49.1        | 400.3                        | 0.10     | 1.20  | 68.00  | 0.20   | 0.20   | 268.20               | 62.90  | 259.70 | 1.90   | 460.70   | 55.30  | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| 2 Завтрак                                      |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |       |
| Кисломолочные напитки (кефир)                  | 180          | 5.2              | 5.8     | 7.2         | 106.4                        | 0.10     | 1.30  | 36.10  | 0.00   | 0.30   | 216.40               | 25.20  | 171.30 | 0.20   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 103              | 2010  |
| Итого за прием пищи:                           | 180          | 5.2              | 5.8     | 7.2         | 106.4                        | 0.10     | 1.30  | 36.10  | 0.00   | 0.30   | 216.40               | 25.20  | 171.30 | 0.20   | 0.00     | 0.00   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Обед   |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |       |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметано  | 180          | 1.6              | 4.2     | 8.1         | 84.2                         | 0.00     | 6.00  | 4.40   | 0.00   | 0.30   | 38.80                | 17.60  | 36.50  | 1.10   | 247.10   | 48.50  | 0.00  | 0.10       | 82               | 2015  |
| Азу из говядины                                | 70           | 10.8             | 11.1    | 3.4         | 170.2                        | 0.00     | 1.40  | 0.00   | 0.00   | 0.10   | 14.10                | 15.70  | 100.00 | 1.60   | 74.00    | 28.70  | 0.00  | 0.00       | 438              | 2004  |
| Рис с овощами                                  | 130          | 3.7              | 4.6     | 37.5        | 211.9                        | 0.00     | 0.60  | 15.80  | 0.10   | 0.00   | 21.50                | 27.70  | 76.80  | 0.70   | 81.90    | 41.40  | 0.00  | 0.00       | 450              | 2003  |
| Напиток из плодов сушеных (яблоки)             | 180          | 0.2              | 0.0     | 10.9        | 45.3                         | 0.00     | 0.10  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 18.20                | 4.50   | 6.50   | 0.50   | 55.30    | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 348              | 2015  |
| Хлеб ржаной йодированный                       | 45           | 3.0              | 0.5     | 15.0        | 78.3                         | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.10                 | 8.60   | 39.20  | 1.80   | 61.20    | 2.50   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Итого за прием пищи:                           | 605          | 19.3             | 20.4    | 74.9        | 589.9                        | 0.10     | 8.10  | 20.20  | 0.10   | 0.40   | 100.70               | 74.10  | 259.00 | 5.70   | 519.50   | 121.10 | 0.00  | 0.10       |                  |       |
| Уплотненный полдник                            |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |            |                  |       |
| Капуста тушеная с мясом свинины                | 200          | 11.2             | 22.1    | 13.9        | 330.9                        | 0.10     | 34.40 | 13.50  | 0.10   | 0.10   | 88.60                | 31.00  | 62.80  | 1.90   | 398.20   | 38.30  | 0.00  | 0.00       | ТТК              |       |
| Батон йодированный                             | 35           | 2.6              | 1.0     | 18.0        | 91.7                         | 0.10     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 7.70                 | 11.60  | 29.80  | 0.70   | 45.90    | 1.30   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Чай с низким содержанием сахара                | 180          | 0.1              | 0.0     | 5.4         | 21.9                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 9.50                 | 3.10   | 2.70   | 0.30   | 9.70     | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 376              | 2015  |
| Выпечное изделие                               | 50           | 6.1              | 2.9     | 24.5        | 153.3                        | 0.10     | 0.00  | 6.90   | 0.30   | 0.00   | 55.80                | 8.20   | 69.70  | 0.60   | 63.00    | 21.50  | 0.00  | 0.00       | 740              | 2004  |
| Итого за прием пищи:                           | 465          | 20.0             | 26.0    | 61.8        | 597.8                        | 0.30     | 34.40 | 20.40  | 0.40   | 0.10   | 161.60               | 53.90  | 165.00 | 3.50   | 516.80   | 61.10  | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Всего за день:                                 |              | 55.8             | 68.2    | 193.0       | 1 694.4                      | 0.60     | 45.00 | 144.70 | 0.70   | 1.00   | 746.90               | 216.10 | 855.00 | 11.30  | 1 497.90 | 237.50 | 0.00  | 0.10       |                  |       |

10 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, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг  | Ф, мг |            |                  | Э, мг |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |       |
| Каша манная молочная жидкая          | 200          | 5.1              | 3.4     | 22.9        | 149.8                        | 0.00     | 0.60  | 13.40  | 0.00   | 0.10   | 123.50               | 16.60  | 96.40  | 0.30   | 189.90 | 42.10  | 0.00  | 0.00       | 31               | 2010  |
| Кофейный напиток на молоке           | 180          | 4.5              | 4.5     | 15.4        | 129.9                        | 0.10     | 0.80  | 18.70  | 0.00   | 0.10   | 163.80               | 21.70  | 121.00 | 0.40   | 240.50 | 14.00  | 0.00  | 0.00       | 379              | 2015  |
| Батон йодированный                   | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.4        | 78.6                         | 0.00     | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30  | 1.10   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Масло сливочное (порциями)           | 10           | 0.1              | 7.3     | 0.1         | 66.1                         | 0.00     | 0.00  | 40.00  | 0.20   | 0.00   | 2.40                 | 0.00   | 3.00   | 0.00   | 1.50   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 14               | 2015  |
| Итого за прием пищи:                 | 420          | 12.0             | 16.1    | 53.8        | 424.4                        | 0.10     | 1.40  | 72.10  | 0.20   | 0.20   | 296.30               | 48.20  | 245.90 | 1.30   | 471.20 | 57.20  | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| 2 Завтрак                            |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |       |
| Сок фруктовый                        | 180          | 0.9              | 0.2     | 18.2        | 77.4                         | 0.00     | 3.60  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.50   | 216.00 | 1.80   | 0.00  | 0.00       | 389              | 2015  |
| Итого за прием пищи:                 | 180          | 0.9              | 0.2     | 18.2        | 77.4                         | 0.00     | 3.60  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.50   | 216.00 | 1.80   | 0.00  | 0.00       |                  |       |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                              |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |            |                  |       |
| Суп из овощей со свининой и сметаной | 180/10       | 3.5              | 7.1     | 7.9         | 117.4                        | 0.00     | 6.00  | 3.80   | 0.00   | 0.30   | 29.00                | 15.50  | 35.90  | 0.80   | 259.30 | 43.10  | 0.00  | 0.10       | 99               | 2015  |
| Рыба, тушенная с овощами             | 50/50        | 9.4              | 5.4     | 3.4         | 104.7                        | 0.10     | 1.50  | 0.40   | 0.00   | 0.10   | 37.40                | 36.60  | 133.10 | 0.70   | 327.70 | 123.50 | 0.00  | 0.00       | 374              | 2004  |
| Картофельное пюре                    | 150          | 3.3              | 4.8     | 20.9        | 146.2                        | 0.10     | 9.60  | 16.80  | 0.10   | 0.20   | 50.50                | 28.60  | 88.20  | 1.10   | 721.00 | 60.90  | 0.00  | 0.00       | 128              | 2015  |
| Овощи натуральные свежие             | 50           | 0.3              | 0.0     | 1.0         | 5.3                          | 0.00     | 3.46  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 8.47                 | 7.16   | 15.10  | 0.29   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00       | 71               | 2015  |

|                                |     |      |      |       |         |      |       |        |      |      |        |        |        |       |          |        |      |      |     |      |
|--------------------------------|-----|------|------|-------|---------|------|-------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|----------|--------|------|------|-----|------|
| Компот из яблок свежих         | 180 | 0.1  | 0.1  | 12.5  | 52.8    | 0.00 | 1.40  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 13.40  | 4.40   | 3.60   | 0.70  | 101.00   | 0.70   | 0.00 | 0.00 | 342 | 2015 |
| Хлеб ржаной йодированный       | 45  | 3.0  | 0.5  | 15.0  | 78.3    | 0.10 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 8.10   | 8.60   | 39.20  | 1.80  | 61.20    | 2.50   | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Итого за прием пищи:           | 715 | 19.6 | 17.9 | 60.7  | 504.7   | 0.30 | 21.96 | 21.00  | 0.10 | 0.60 | 146.87 | 100.86 | 315.10 | 5.39  | 1 470.20 | 230.70 | 0.00 | 0.10 |     |      |
| Уплотненный полдник            |     |      |      |       |         |      |       |        |      |      |        |        |        |       |          |        |      |      |     |      |
| Запеканка творожная с яблоками | 150 | 18.6 | 11.3 | 38.0  | 342.0   | 0.00 | 1.60  | 19.60  | 0.10 | 0.10 | 133.50 | 25.60  | 185.30 | 1.70  | 237.90   | 44.40  | 0.00 | 0.00 | 297 | 2013 |
| Соус из кураги                 | 30  | 0.2  | 0.0  | 5.9   | 24.6    | 0.00 | 0.00  | 4.30   | 0.00 | 0.00 | 3.60   | 1.20   | 1.30   | 0.10  | 35.40    | 0.00   | 0.00 | 0.10 | 626 | 2013 |
| Кисель из черной смородины     | 200 | 0.2  | 0.1  | 20.5  | 84.9    | 0.00 | 16.00 | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 17.60  | 7.40   | 12.10  | 0.30  | 72.40    | 0.20   | 0.00 | 0.00 | 350 | 2015 |
| Батон йодированный             | 35  | 2.6  | 1.0  | 18.0  | 91.7    | 0.10 | 0.00  | 0.00   | 0.00 | 0.00 | 7.70   | 11.60  | 29.80  | 0.70  | 45.90    | 1.30   | 0.00 | 0.00 |     |      |
| Итого за прием пищи:           | 415 | 21.6 | 12.4 | 82.4  | 543.2   | 0.10 | 17.60 | 23.90  | 0.10 | 0.10 | 162.40 | 45.80  | 228.50 | 2.80  | 391.60   | 45.90  | 0.00 | 0.10 |     |      |
| Всего за день:                 |     | 54.1 | 46.6 | 215.1 | 1 549.7 | 0.50 | 44.56 | 117.00 | 0.40 | 0.90 | 618.17 | 202.06 | 802.10 | 11.99 | 2 549.00 | 335.60 | 0.00 | 0.20 |     |      |

ООО "МОБИЛСВЯЗЬ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, | Витамины |        |          |        |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |          |       |        |
|--|------------------|---------|-------------|--------------------------|----------|--------|----------|--------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|----------|-------|--------|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                          | В1, мг   | С, мг  | А, мкг   | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Мд, мг   | Р, мг    | Fe, мг | К, мг     | І, мг    | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период   | 599,5            | 597,6   | 2059,4      | 16717,4                  | 6.72     | 437.28 | 1 441.33 | 10.80  | 12.55  | 7 393.11             | 2 168.44 | 9 264.82 | 128.50 | 22 472.82 | 2 781.23 | 0.00  | 1.40   |
| Среднее значение за период   | 60.0             | 59.8    | 205.9       | 1 671.7                  | 0.67     | 43.73  | 144.13   | 1.10   | 1.26   | 739.31               | 216.84   | 926.48   | 12.85  | 2 247.28  | 278.12   | 0.00  | 0.10   |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 14.3             | 32.2    | 53.5        |                          |          |        |          |        |        |                      |          |          |        |           |          |       |        |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | 2 Завтрак | Обед | Уплотненный полдник |
|---------------|---------|-----------|------|---------------------|
| 3-7 лет       | 432     | 165       | 646  | 464                 |