

первый

первая

| №           | Приём пищи, наименование блюда                                      | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг.) |       |        |       | Минеральные вещества (мг.) |        |        |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|----------------|----------------|-------|--------|-------|----------------------------|--------|--------|------|
|             |                                                                     |              | Б                     | Ж     | У      |                | В1             | С     | А      | Е     | Ca                         | P      | Mg     | Fe   |
| Завтрак     |                                                                     |              |                       |       |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |      |
|             | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом                        | 150          | 4,40                  | 4,10  | 12,80  | 105,80         | 0,1            | 0,70  | 22,90  | 0,08  | 12,66                      | 124,30 | 34,80  | 0,8  |
|             | Масло сливочное                                                     | 5            | 0,04                  | 4,2   | 0,07   | 33             | 0,001          |       | 20     | 0,5   | 1,2                        | 1,5    |        | 0,01 |
|             | Батон нарезной                                                      | 30           | 2,25                  | 0,9   | 15,45  | 85,8           | 0,3            | -     | -      | 0,3   | 4,8                        | 26,1   | 9,9    | 0,3  |
|             | Кофейный напиток с молоком                                          | 150          | 2,4                   | 2     | 12     | 75,8           | 0,03           | 0,9   | 15     |       | 94,6                       | 67,5   | 10,5   | 0,1  |
|             | Соль поваренная                                                     | 1            |                       |       |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |      |
|             | Итого за приём пищи                                                 | 335          | 9,09                  | 11,20 | 40,32  | 300,40         | 0,43           | 1,60  | 57,90  | 0,88  | 113,26                     | 219,40 | 55,20  | 1,21 |
| 2-й завтрак |                                                                     |              |                       |       |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |      |
|             | Сок плодово-ягодный промышленного производства для детского питания | 100          | 0,50                  | 0,10  | 10,10  | 42,40          | 0,01           | 1,10  |        | 0,05  | 3,80                       | 2,20   | 3,80   | 0,70 |
|             | Итого за приём пищи                                                 | 100          | 0,50                  | 0,10  | 10,10  | 42,40          | 0,01           | 1,10  |        | 0,05  | 3,80                       | 2,20   | 3,80   | 0,70 |
| Обед        |                                                                     |              |                       |       |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |      |
|             | Салат из свеклы с раст. маслом                                      | 30           | 0,42                  | 1,80  | 2,50   | 28,20          | 0,01           | 2,85  |        | 0,84  | 10,56                      | 12,30  | 6,30   | 0,42 |
|             | Щи на мясном бульоне                                                | 150          | 1,05                  | 2,90  | 5,10   | 50,85          | 0,05           | 11,10 |        | 1,40  | 26,00                      | 28,60  | 13,40  | 0,45 |
|             | Плов с мясом птицы                                                  | 150          | 14,20                 | 11,90 | 25,10  | 264,40         | 0,04           |       | 33,75  | 0,40  | 31,60                      | 139,20 | 32,60  | 1,50 |
|             | Кисель                                                              | 150          | 0,13                  | 0,06  | 19,40  | 78,00          | 0,0016         | 2,20  |        | 0,07  | 10,00                      | 6,80   | 1,90   | 0,15 |
|             | Хлеб ржаной                                                         | 15           | 0,70                  | 0,22  | 2,00   | 21,00          | 0,01           |       |        | 0,18  | 4,60                       | 21,20  | 4,90   | 0,60 |
|             | Батон нарезной                                                      | 15           | 1,3                   | 0,45  | 7,7    | 42,9           | 0,15           | -     | -      | 0,14  | 2,4                        | 13,05  | 4,95   | 0,15 |
|             | Соль поваренная                                                     | 1            |                       |       |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |      |
|             | Итого за приём пищи                                                 | 510          | 17,80                 | 17,33 | 61,80  | 485,35         | 0,26           | 16,15 | 33,75  | 3,03  | 85,16                      | 221,15 | 64,05  | 3,27 |
| ПОЛДНИК     |                                                                     |              |                       |       |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |      |
|             | Кисломолочный напиток                                               | 150          | 4,35                  | 3,75  | 6,00   | 75,00          | 0,26           | 1,05  | 30,00  |       | 180,00                     | 135,00 | 21,00  | 0,15 |
|             | Батон нарезной                                                      | 50           | 3,7                   | 1,4   | 25,85  | 143            | 0,5            | -     | -      | 0,46  | 8,1                        | 43,5   | 16,5   | 0,56 |
|             | Итого за приём пищи                                                 | 200          | 8,05                  | 5,15  | 31,85  | 218,00         | 0,76           | 1,05  | 30,00  | 0,46  | 188,10                     | 178,50 | 37,50  | 0,71 |
| УЖИН        |                                                                     |              |                       |       |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |      |
|             | Запеканка из творога с морковью                                     | 180          | 20,90                 | 18,50 | 42,80  | 421,20         | 0,10           | 1,30  | 79,20  | 3,90  | 204,50                     | 279,36 | 41,04  | 1,30 |
|             | Соус молочный сладкий                                               | 30           | 0,60                  | 1,40  | 3,90   | 30,45          | 0,01           | 0,09  | 7,56   | 0,04  | 18,80                      | 14,70  | 2,60   | 0,50 |
|             | Батон нарезной                                                      | 15           | 1,3                   | 0,45  | 7,7    | 42,9           | 0,15           | -     | -      | 0,14  | 2,4                        | 13,05  | 4,95   | 0,15 |
|             | Чай с сахаром                                                       | 150          | 0,09                  | 0,015 | 5,25   | 21,45          |                | 1,2   |        | 0,008 | 11,5                       | 3,3    | 1,8    | 0,3  |
|             | Соль поваренная                                                     | 1            |                       |       |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |      |
|             | Итого за приём пищи                                                 | 375          | 22,89                 | 20,37 | 59,65  | 516,00         | 0,26           | 2,59  | 86,76  | 4,09  | 237,20                     | 310,41 | 50,39  | 2,25 |
|             | Итого за день                                                       | 1520         | 58,33                 | 54,16 | 203,72 | 1562,15        | 1,71           | 22,49 | 208,41 | 8,50  | 627,52                     | 931,66 | 210,94 | 8,14 |

второй  
первая

| № | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |              |              |              | Минеральные вещества (мг.) |               |              |              |
|---|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|
|   |                                                             |              | Б                     | Ж             | У             |                                | В1             | С            | А            | Е            | Ca                         | P             | Mg           | Fe           |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                              |              |                       |               |               |                                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
| 9 | Каша пищевая молочная с маслом сливочным                    | 150          | 3,3                   | 3,5           | 22,35         | 133,6                          | 0,05           |              | 14,3         | 0,12         | 9,4                        | 67,1          | 23,5         | 0,78         |
| 6 | Какао с молоком                                             | 150          | 2,9                   | 2,6           | 12,7          | 85,6                           | 0,04           | 1,1          | 17,6         |              | 109,6                      | 89,7          | 15,4         | 0,3          |
|   | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9           | 15,45         | 85,8                           | 0,3            | -            | -            | 0,3          | 4,8                        | 26,1          | 9,9          | 0,3          |
|   | Сыр порционный                                              | 7            | 1,6                   | 2,1           | -             | 25,2                           | 0,004          | 0,056        | 18,2         | 0,035        | 61,6                       | 35            | 2,45         | 0,07         |
|   | Соль поваренная                                             | 1            |                       |               |               |                                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|   | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>337</b>   | <b>10,05</b>          | <b>9,1</b>    | <b>50,5</b>   | <b>330,2</b>                   | <b>0,394</b>   | <b>0,16</b>  | <b>50,1</b>  | <b>0,46</b>  | <b>185,4</b>               | <b>217,9</b>  | <b>51,25</b> | <b>1,45</b>  |
|   | <b>2-й завтрак</b>                                          |              |                       |               |               |                                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
| 8 | Сок плодово-ягодный пр-м. производства для детского питания | 100          | 0,50                  | 0,10          | 10,10         | 42,40                          | 0,01           | 1,10         |              | 0,05         | 3,80                       | 2,20          | 3,80         | 0,70         |
|   | <b>Итого за прием пищи</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b>  | <b>42,40</b>                   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |              | <b>0,05</b>  | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>   | <b>3,80</b>  | <b>0,70</b>  |
|   | <b>ОБЕД</b>                                                 |              |                       |               |               |                                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|   | Салат из моркови с раст. маслом                             | 30           | 0,36                  | 1,8           | 1,98          | 23,9                           | 0,02           | 1,44         |              | 11,52        | 7,3                        | 15,84         | 10,9         | 0,18         |
|   | Суп вермишелевый на курином бульоне                         | 150          | 1,6                   | 1,7           | 10,3          | 62,85                          | 0,04           | 4,95         |              | 0,8          | 14,8                       | 39,9          | 16,2         | 0,7          |
| 2 | Котлета рыбная любительская                                 | 50           | 6,7                   | 2,2           | 5,5           | 68,6                           | 0,06           | 1,75         | 20,4         | 0,5          | 30,9                       | 107,1         | 20,1         | 0,7          |
| 2 | Овощное рагу 3 вар. с соусом 366                            | 100          | 1,8                   | 4,1           | 10,6          | 85,9                           | 0,05           | 8,6          | 23,2         | 0,2          | 29,8                       | 47,9          | 21,1         | 0,8          |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов                                 | 150          | 0,56                  | 0,014         | 20            | 81,4                           | 0,004          | 0,28         |              | 0,08         | 22,9                       | 11,1          | 4,3          | 0,9          |
|   | Хлеб ржаной                                                 | 15           | 0,70                  | 0,22          | 2,00          | 21,00                          | 0,01           |              |              | 0,18         | 4,60                       | 21,20         | 4,90         | 0,60         |
|   | Батон нарезной                                              | 15           | 1,3                   | 0,45          | 7,7           | 42,9                           | 0,15           | -            | -            | 0,14         | 2,4                        | 13,05         | 4,95         | 0,15         |
|   | Соль поваренная                                             | 1            |                       |               |               |                                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|   | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                  | <b>510</b>   | <b>13,02</b>          | <b>10,484</b> | <b>58,08</b>  | <b>386,55</b>                  | <b>0,334</b>   | <b>17,02</b> | <b>43,6</b>  | <b>13,42</b> | <b>113,2</b>               | <b>256,09</b> | <b>82,45</b> | <b>4,03</b>  |
|   | <b>ПОЛДНИК</b>                                              |              |                       |               |               |                                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
| 2 | Чай с лимоном 145/5                                         | 150          | 0,0,9                 | 0,01          | 7,1           | 21,3                           |                | 2            |              | 0,008        | 10,7                       | 3,1           | 1,7          | 0,2          |
| 9 | Плюшка с сахаром                                            | 50           | 3,88                  | 2,36          | 26,15         | 141                            | 0,07           |              | 13           | 0,69         | 11                         | 37            | 14,5         | 0,69         |
|   | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>200</b>   | <b>3,88</b>           | <b>2,37</b>   | <b>33,25</b>  | <b>162,3</b>                   | <b>0,07</b>    | <b>2</b>     | <b>13</b>    | <b>0,69</b>  | <b>21,7</b>                | <b>40,1</b>   | <b>16,2</b>  | <b>0,89</b>  |
|   | <b>УЖИН</b>                                                 |              |                       |               |               |                                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|   | Салат из свежей или квашеной капусты                        | 30           | 0,42                  | 1,5           | 2,7           | 26,22                          | 0,006          | 9,72         |              | 0,72         | 11,22                      | 8,3           | 4,5          | 0,18         |
| 7 | Суфле куриное                                               | 50           | 8,1                   | 8,47          | 1,5           | 114,3                          | 0,09           | 0,04         | 35,1         | 0,9          | 24,6                       | 56,5          | 7,4          | 0,59         |
| 9 | Пюре картофельное                                           | 110          | 2,2                   | 3,5           | 14,9          | 100,7                          | 0,1            | 13,3         | 18,7         | 0,13         | 27,1                       | 63,5          | 20,4         | 0,7          |
| 1 | Чай с сахаром                                               | 150          | 0,09                  | 0,015         | 5,25          | 21,45                          |                | 1,2          |              | 0,008        | 11,5                       | 3,3           | 1,8          | 0,3          |
|   | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,40                  | 0,47          | 7,80          | 42,00                          | 0,01           |              |              | 0,36         | 9,20                       | 42,40         | 10,00        | 1,24         |
|   | Соль поваренная                                             | 1            |                       |               |               |                                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|   | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>370</b>   | <b>12,21</b>          | <b>13,9</b>   | <b>32,15</b>  | <b>304,67</b>                  | <b>0,206</b>   | <b>24,26</b> | <b>53,8</b>  | <b>2,1</b>   | <b>83,62</b>               | <b>174</b>    | <b>40,1</b>  | <b>3,01</b>  |
|   | <b>ИТОГО за день</b>                                        | <b>1217</b>  | <b>36,66</b>          | <b>36,07</b>  | <b>184,08</b> | <b>1226,12</b>                 | <b>1,01</b>    | <b>44,54</b> | <b>160,5</b> | <b>16,72</b> | <b>407,72</b>              | <b>690,29</b> | <b>197,8</b> | <b>10,08</b> |

третий  
первая

| Приём пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Полезные вещества (г.) |               |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |              |               |              | Минеральные вещества (мг.) |               |               |             |
|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|---------------|--------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
|                                                             |              | Б                      | Ж             | У            |                                | В1             | С            | А             | Е            | Ca                         | P             | Mg            | Fe          |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                              |              |                        |               |              |                                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром     | 150          | 3,8                    | 4,6           | 22,9         | 147,8                          | 0,08           |              | 14,25         | 0,5          | 17,9                       | 103,1         | 40,1          | 1,2         |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 150          | 2,4                    | 2             | 12           | 75,8                           | 0,03           | 0,9          | 15            |              | 94,6                       | 67,5          | 10,5          | 0,1         |
| Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                   | 0,9           | 15,45        | 85,8                           | 0,3            | -            | -             | 0,3          | 4,3                        | 26,1          | 9,9           | 0,3         |
| Соль поваренная                                             | 1            |                        |               |              |                                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>330</b>   | <b>8,45</b>            | <b>7,5</b>    | <b>50,35</b> | <b>309,4</b>                   | <b>0,41</b>    | <b>0,9</b>   | <b>29,25</b>  | <b>0,8</b>   | <b>117,3</b>               | <b>196,7</b>  | <b>60,5</b>   | <b>1,6</b>  |
| <b>2-й завтрак</b>                                          |              |                        |               |              |                                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100          | 0,50                   | 0,10          | 10,10        | 42,40                          | 0,01           | 1,10         |               | 0,05         | 3,80                       | 2,20          | 3,80          | 0,70        |
| <b>Итого за прием пищи</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,50</b>            | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b> | <b>42,40</b>                   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |               | <b>0,05</b>  | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>   | <b>3,80</b>   | <b>0,70</b> |
| <b>ОБЕД</b>                                                 |              |                        |               |              |                                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| Салат из свеклы с соевым маслом с раст. маслом              | 30           | 0,42                   | 1,86          | 2            | 26,2                           | 0,009          | 2,6          |               | 0,84         | 9,1                        | 11,9          | 5,6           | 0,3         |
| Суп крестьянский на мясном бульоне                          | 150          | 1,84                   | 2,2           | 9,1          | 63,4                           | 0,07           | 5,3          |               | 0,8          | 19,4                       | 69,1          | 1,8           | 0,6         |
| Тефтели мясные из мяса свинины с соусом                     | 30/20        | 3,1                    | 6,7           | 4,6          | 90,5                           | 0,02           | 0,4          | 15,1          | 19,2         | 21,35                      | 39,3          | 8,2           | 0,4         |
| Каша гречневая рассыпчатая                                  | 100          | 5,7                    | 3,9           | 25,7         | 160                            | 0,08           |              | 12,9          | 0,08         | 10,3                       | 135,5         | 90,3          | 3,1         |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 150          | 0,56                   | 0,014         | 20           | 81,4                           | 0,004          | 0,28         |               | 0,08         | 22,9                       | 11,1          | 4,3           | 0,9         |
| Хлеб ржаной                                                 | 15           | 0,70                   | 0,22          | 2,00         | 21,00                          | 0,01           |              |               | 0,18         | 4,60                       | 21,20         | 4,90          | 0,60        |
| Батон нарезной                                              | 15           | 1,3                    | 0,45          | 7,7          | 42,9                           | 0,15           | -            | -             | 0,14         | 2,4                        | 13,05         | 4,95          | 0,15        |
| Соль поваренная                                             | 1            |                        |               |              |                                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                  | <b>510</b>   | <b>13,62</b>           | <b>15,344</b> | <b>71,1</b>  | <b>485,4</b>                   | <b>0,243</b>   | <b>8,58</b>  | <b>28</b>     | <b>21,32</b> | <b>90,15</b>               | <b>301,15</b> | <b>120,05</b> | <b>6,05</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                              |              |                        |               |              |                                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| Кисель                                                      | 150          | 0,13                   | 0,06          | 19,40        | 78,00                          | 0,0016         | 2,20         |               | 0,07         | 10,00                      | 6,80          | 1,90          | 0,15        |
| Булочка домашняя                                            | 70           | 5,1                    | 8,75          | 37,7         | 250,6                          | 0,04           |              | 2,8           | 0,08         | 13,9                       | 49            | 19,2          | 0,9         |
| <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>220</b>   | <b>5,23</b>            | <b>8,81</b>   | <b>57,1</b>  | <b>328,6</b>                   | <b>0,04</b>    | <b>2,2</b>   | <b>2,8</b>    | <b>0,15</b>  | <b>23,9</b>                | <b>55,8</b>   | <b>21,1</b>   | <b>1,05</b> |
| <b>УЖИН</b>                                                 |              |                        |               |              |                                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| Омлет натуральный                                           | 80           | 7,07                   | 12,7          | 1,4          | 147,8                          | 0,05           | 0,14         | 179,8         | 0,4          | 59,1                       | 130,4         | 9,8           | 1,4         |
| Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант                     | 150          | 2,7                    | 6,15          | 15,9         | 128,85                         | 0,075          | 12,9         | 34,8          | 0,3          | 44,7                       | 71,85         | 31,65         | 1,2         |
| Чай с сахаром                                               | 150          | 0,09                   | 0,015         | 5,25         | 21,45                          |                | 1,2          |               | 0,008        | 11,5                       | 3,3           | 1,8           | 0,3         |
| Хлеб ржаной                                                 | 20           | 0,90                   | 0,30          | 5,20         | 28,00                          | 0,01           |              |               | 0,24         | 6,10                       | 28,30         | 6,60          | 0,80        |
| Соль поваренная                                             | 1            |                        |               |              |                                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>400</b>   | <b>10,76</b>           | <b>19,17</b>  | <b>27,75</b> | <b>326,1</b>                   | <b>0,14</b>    | <b>14,24</b> | <b>214,6</b>  | <b>0,95</b>  | <b>121,4</b>               | <b>233,85</b> | <b>49,85</b>  | <b>3,7</b>  |
| <b>ИТОГО за день</b>                                        | <b>1560</b>  | <b>38,56</b>           | <b>50,92</b>  | <b>159,3</b> | <b>1491,9</b>                  | <b>0,94</b>    | <b>27,02</b> | <b>277,45</b> | <b>23,27</b> | <b>356,45</b>              | <b>789,7</b>  | <b>251,3</b>  | <b>13,1</b> |

четвертый

первая

| № п/п | Приём пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |              |               |              | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              |
|-------|---------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|       |                                                   |              | Б                     | Ж             | У             |                                | В1             | С            | А             | Е            | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
|       | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |              |                       |               |               |                                |                |              |               |              |                            |               |               |              |
| 2     | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром | 150          | 3,2                   | 3,7           | 26,1          | 150,9                          | 0,03           |              | 18,75         | 0,5          | 8,1                        | 27,6          | 5,6           | 0,3          |
| 6     | Какао с молоком                                   | 150          | 2,9                   | 2,6           | 12,7          | 85,6                           | 0,04           | 1,1          | 17,6          |              | 109,6                      | 89,7          | 15,4          | 0,3          |
|       | Батон нарезной                                    | 30           | 2,25                  | 0,9           | 15,45         | 85,8                           | 0,3            | -            | -             | 0,3          | 4,8                        | 26,1          | 9,9           | 0,3          |
|       | Масло сливочное                                   | 5            | 0,04                  | 4,2           | 0,07          | 33                             | 0,001          |              | 20            | 0,5          | 1,2                        | 1,5           |               | 0,01         |
|       | Соль поваренная                                   | 1            |                       |               |               |                                |                |              |               |              |                            |               |               |              |
|       | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                        | <b>335</b>   | <b>8,39</b>           | <b>11,4</b>   | <b>54,32</b>  | <b>355,3</b>                   | <b>0,37</b>    | <b>1,1</b>   | <b>56,35</b>  | <b>1,3</b>   | <b>123,7</b>               | <b>144,9</b>  | <b>36,9</b>   | <b>0,91</b>  |
|       | <b>2-й завтрак</b>                                |              |                       |               |               |                                |                |              |               |              |                            |               |               |              |
| 3     | Яблоко                                            | 100          | 0,4                   | 0,4           | 31            | 130                            | 1,01           | 4,2          |               | 0,2          | 16,4                       | 10,9          | 8,9           | 2,2          |
|       | <b>Итого за прием пищи</b>                        | <b>100</b>   | <b>0,4</b>            | <b>0,4</b>    | <b>31</b>     | <b>130</b>                     | <b>1,01</b>    | <b>4,2</b>   |               | <b>0,2</b>   | <b>16,4</b>                | <b>10,9</b>   | <b>8,9</b>    | <b>2,2</b>   |
|       | <b>ОБЕД</b>                                       |              |                       |               |               |                                |                |              |               |              |                            |               |               |              |
| 1     | Салат из белокочанной капусты с морковью          | 30           | 0,42                  | 1,5           | 2,7           | 26,22                          | 0,006          | 9,72         |               | 0,72         | 11,22                      | 8,3           | 4,5           | 0,18         |
| 5     | Борщ на курином бульоне                           | 150          | 1,4                   | 3             | 7,65          | 63,75                          | 0,15           | 6,2          |               | 1,4          | 30,4                       | 106,95        | 18,8          | 0,7          |
| 8     | Запеканка картофельная с куриным мясом            | 120          | 9,1                   | 7,1           | 19,3          | 177,8                          | 0,13           | 2,9          | 21            | 0,45         | 18,6                       | 128           | 33,9          | 1,4          |
| 9     | Соус молочный                                     | 30           | 0,8                   | 2,8           | 2,9           | 39,96                          | 0,01           | 0,09         | 14,58         | 0,09         | 20,1                       | 17,5          | 3,5           | 0,08         |
| 4     | Компот из сухофруктов                             | 150          | 0,56                  | 0,014         | 20            | 81,4                           | 0,004          | 0,28         |               | 0,08         | 22,9                       | 11,1          | 4,3           | 0,9          |
|       | Хлеб ржаной                                       | 20           | 0,90                  | 0,30          | 5,20          | 28,00                          | 0,01           |              |               | 0,24         | 6,10                       | 28,30         | 6,60          | 0,80         |
|       | Соль поваренная                                   | 1            |                       |               |               |                                |                |              |               |              |                            |               |               |              |
|       | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                        | <b>500</b>   | <b>13,18</b>          | <b>14,714</b> | <b>57,75</b>  | <b>417,13</b>                  | <b>0,31</b>    | <b>19,19</b> | <b>35,58</b>  | <b>2,98</b>  | <b>109,32</b>              | <b>306,15</b> | <b>71,6</b>   | <b>4,06</b>  |
|       | <b>ПОЛДНИК</b>                                    |              |                       |               |               |                                |                |              |               |              |                            |               |               |              |
| 10    | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%                | 150          | 4,35                  | 3,75          | 6,00          | 75,00                          | 0,26           | 1,05         | 30,90         |              | 180,00                     | 135,00        | 21,00         | 0,15         |
| 5     | Булочка школьная                                  | 75           | 6,3                   | 2,4           | 41,9          | 215                            | 0,05           |              |               | 1,65         | 16,9                       | 57,6          | 24,25         | 1,1          |
|       | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                        | <b>225</b>   | <b>10,65</b>          | <b>6,15</b>   | <b>47,9</b>   | <b>290</b>                     | <b>0,31</b>    | <b>1,05</b>  | <b>30</b>     | <b>1,65</b>  | <b>196,9</b>               | <b>192,6</b>  | <b>45,25</b>  | <b>1,25</b>  |
|       | <b>УЖИН</b>                                       |              |                       |               |               |                                |                |              |               |              |                            |               |               |              |
| 2     | Салат из моркови с раст. маслом                   | 30           | 0,36                  | 1,8           | 1,98          | 23,9                           | 0,02           | 1,44         |               | 11,52        | 7,8                        | 15,84         | 10,9          | 0,18         |
| 3     | Запеканка рисовая с творогом                      | 150          | 9,1                   | 7,47          | 49,86         | 303                            | 0,06           | 0,08         | 47            | 0,44         | 75,4                       | 152,9         | 32,7          | 1,2          |
| 1     | Чай с сахаром                                     | 150          | 0,09                  | 0,015         | 5,25          | 21,45                          |                | 1,2          |               | 0,008        | 11,5                       | 3,3           | 1,8           | 0,3          |
|       | Повидло                                           | 30           | 0,17                  |               | 21,48         | 86,5                           |                | 0,4          |               | 0,12         | 0,3                        | 5,4           | 2,7           | 0,13         |
|       | Соль поваренная                                   | 1            |                       |               |               |                                |                |              |               |              |                            |               |               |              |
|       | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                        | <b>360</b>   | <b>9,72</b>           | <b>9,29</b>   | <b>78,57</b>  | <b>434,85</b>                  | <b>0,06</b>    | <b>3,12</b>  | <b>47</b>     | <b>12,09</b> | <b>95</b>                  | <b>177,44</b> | <b>48,1</b>   | <b>1,51</b>  |
|       | <b>ИТОГО за день</b>                              | <b>1520</b>  | <b>42,34</b>          | <b>41,95</b>  | <b>269,54</b> | <b>1141,98</b>                 | <b>2,09</b>    | <b>28,66</b> | <b>168,93</b> | <b>18,22</b> | <b>541,32</b>              | <b>825,99</b> | <b>204,75</b> | <b>10,23</b> |

пятый  
первая

| п.п. | Прием пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг.) |              |              |             | Минеральные вещества (мг.) |              |              |             |
|------|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|--------------|--------------|-------------|
|      |                                                             |              | Б                     | Ж             | У             |                                | В1             | С            | А            | Е           | Са                         | Р            | Mg           | Fe          |
|      | <b>ЗАВТРАК</b>                                              |              |                       |               |               |                                |                |              |              |             |                            |              |              |             |
| 2    | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром          | 150          | 2,2                   | 3,7           | 27,2          | 150,9                          | 0,02           |              | 18,75        | 0,14        | 4,4                        | 47,4         | 15,4         | 0,3         |
| 4    | Кофейный напиток с молоком                                  | 150          | 2,4                   | 2             | 12            | 75,8                           | 0,03           | 0,9          | 15           |             | 94,6                       | 67,5         | 10,5         | 0,1         |
|      | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9           | 15,45         | 85,8                           | 0,3            | -            | -            | 0,3         | 4,8                        | 26,1         | 9,9          | 0,3         |
|      | Соль iodированная                                           | 1            |                       |               |               |                                |                |              |              |             |                            |              |              |             |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>330</b>   | <b>6,85</b>           | <b>6,6</b>    | <b>54,65</b>  | <b>312,5</b>                   | <b>0,35</b>    | <b>0,9</b>   | <b>33,75</b> | <b>0,44</b> | <b>103,8</b>               | <b>141</b>   | <b>35,8</b>  | <b>0,7</b>  |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                          |              |                       |               |               |                                |                |              |              |             |                            |              |              |             |
| 8    | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100          | 0,50                  | 0,10          | 10,10         | 42,40                          | 0,01           | 1,10         |              | 0,05        | 3,80                       | 2,20         | 3,80         | 0,70        |
|      | <b>Итого за прием пищи</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b>  | <b>42,40</b>                   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |              | <b>0,05</b> | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>  | <b>3,80</b>  | <b>0,70</b> |
|      | <b>ОБЕД</b>                                                 |              |                       |               |               |                                |                |              |              |             |                            |              |              |             |
| 1    | Салат из свеклы с раст. маслом                              | 30           | 0,42                  | 1,80          | 2,50          | 28,20                          | 0,01           | 2,85         |              | 0,84        | 10,56                      | 12,30        | 6,30         | 0,42        |
| 7    | Суп с бобовыми (горох) на кур. б-не                         | 150          | 3,7                   | 3,2           | 9,8           | 83,01                          | 0,15           | 3,5          |              | 1,4         | 22,9                       | 52,3         | 21,2         | 1,2         |
|      | Голубцы ленивые с мясом птицы в соусе                       | 120/30       | 12,6                  | 7,95          | 18,3          | 195                            | 0,08           | 18,8         | 15           | 0,5         | 53,7                       | 155,8        | 40,3         | 1,4         |
| 0    | Компот из смеси сухофруктов                                 | 150          | 0,56                  | 0,014         | 20            | 81,4                           | 0,004          | 0,28         |              | 0,08        | 22,9                       | 11,1         | 4,3          | 0,9         |
|      | Хлеб ржаной                                                 | 20           | 0,90                  | 0,30          | 5,20          | 28,00                          | 0,01           |              |              | 0,24        | 6,10                       | 28,30        | 6,60         | 0,80        |
|      | Соль iodированная                                           | 1            |                       |               |               |                                |                |              |              |             |                            |              |              |             |
|      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                  | <b>500</b>   | <b>18,18</b>          | <b>13,26</b>  | <b>55,8</b>   | <b>415,61</b>                  | <b>0,25</b>    | <b>25,43</b> | <b>15</b>    | <b>3,06</b> | <b>116,16</b>              | <b>259,8</b> | <b>78,7</b>  | <b>4,72</b> |
|      | <b>ПОЛДНИК</b>                                              |              |                       |               |               |                                |                |              |              |             |                            |              |              |             |
| 2    | Чай с лимоном 145/5                                         | 150          | 0,09                  | 0,01          | 7,1           | 21,3                           |                | 2            |              | 0,008       | 10,7                       | 3,1          | 1,7          | 0,2         |
|      | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9           | 15,45         | 85,8                           | 0,3            | -            | -            | 0,3         | 4,8                        | 26,1         | 9,9          | 0,3         |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>180</b>   | <b>2,34</b>           | <b>0,91</b>   | <b>22,55</b>  | <b>107,1</b>                   | <b>0,3</b>     | <b>2</b>     |              | <b>0,3</b>  | <b>15,5</b>                | <b>29,2</b>  | <b>11,6</b>  | <b>0,5</b>  |
|      | <b>УЖИН</b>                                                 |              |                       |               |               |                                |                |              |              |             |                            |              |              |             |
| 2    | Оладьи                                                      | 200          | 15,1                  | 10,4          | 82,3          | 500                            | 0,3            |              | 33,3         | 4,8         | 168                        | 236          | 64,7         | 2,6         |
|      | Повидло                                                     | 30           | 0,17                  |               | 21,48         | 86,5                           |                | 0,4          |              | 0,12        | 0,3                        | 5,4          | 2,7          | 0,13        |
| 0    | Чай без сахара                                              | 150          | 0,08                  | 0,014         | 3,9           | 18,4                           |                | 1,1          |              | 0,008       | 9,4                        | 3,1          | 1,8          | 0,2         |
|      | Соль iodированная                                           | 1            |                       |               |               |                                |                |              |              |             |                            |              |              |             |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>380</b>   | <b>15,35</b>          | <b>10,414</b> | <b>107,68</b> | <b>604,9</b>                   | <b>0,3</b>     | <b>1,5</b>   | <b>33,3</b>  | <b>4,93</b> | <b>177,7</b>               | <b>244,5</b> | <b>69,2</b>  | <b>2,93</b> |
|      | <b>ИТОГО за день</b>                                        | <b>1490</b>  | <b>43,22</b>          | <b>31,47</b>  | <b>250,78</b> | <b>1492,5</b>                  | <b>1,21</b>    | <b>30,93</b> | <b>82,05</b> | <b>8,78</b> | <b>413,96</b>              | <b>676,7</b> | <b>199,1</b> | <b>9,55</b> |

|     | шестой                                                      |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|----------------|--------------|--------------|
|     | вторая                                                      |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
| ен. | Приём пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая | Витамины (мг.) |              |               |              | Минеральные вещества (мг.) |                |              |              |
|     |                                                             |              | Б                     | Ж            | У             |                | В1             | С            | А             | Е            | Ca                         | P              | Mg           | Fe           |
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                                              |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
| сб. | Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)                         | 150          | 4,1                   | 7,7          | 29,6          | 204,5          | 0,08           | 0,6          | 37,4          | 0,12         | 90,98                      | 106,8          | 25,4         | 0,5          |
| в.  | Какао с молоком                                             | 150          | 2,9                   | 2,6          | 12,7          | 85,6           | 0,04           | 1,1          | 17,6          |              | 109,6                      | 89,7           | 15,4         | 0,3          |
| д.  | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9          | 15,45         | 85,8           | 0,3            | -            | -             | 0,3          | 4,8                        | 26,1           | 9,9          | 0,3          |
| 6   | Соль iodированная                                           | 1            |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>330</b>   | <b>9,25</b>           | <b>11,2</b>  | <b>57,75</b>  | <b>375,9</b>   | <b>0,42</b>    | <b>1,7</b>   | <b>55</b>     | <b>0,42</b>  | <b>205,38</b>              | <b>222,6</b>   | <b>50,7</b>  | <b>1,1</b>   |
|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
|     | <b>2-й завтрак</b>                                          |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
| 8   | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100          | 0,50                  | 0,10         | 10,10         | 42,40          | 0,01           | 1,10         |               | 0,05         | 3,80                       | 2,20           | 3,80         | 0,70         |
|     | <b>Итого за прием пищи</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,40</b>   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |               | <b>0,05</b>  | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>    | <b>3,80</b>  | <b>0,70</b>  |
|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
|     | <b>ОБЕД</b>                                                 |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
| 1   | Салат из свеклы с раст. маслом                              | 30           | 0,42                  | 1,80         | 2,50          | 28,20          | 0,01           | 2,85         |               | 0,84         | 10,56                      | 12,30          | 6,30         | 0,42         |
| 0с  | Суп картофельный с рыбой                                    | 150          | 6,4                   | 1,95         | 10,95         | 86,4           | 0,075          | 6,45         | 87,3          |              | 24                         | 108,9          | 32,6         | 0,9          |
| 5   | Фрикадельки из филе птицы в соусе                           | 30/20        | 8,9                   | 0,96         | 4,62          | 63             | 0,12           | 0,04         | 1,8           | 0,12         | 16,9                       | 59,5           | 11,5         | 0,54         |
| 0   | Рис отварной                                                | 110          | 2,6                   | 3,2          | 27,5          | 149,3          | 0,02           |              | 15,4          | 0,2          | 3,9                        | 57,1           | 18,7         | 0,4          |
| 4   | Компот из сухофруктов без сахара                            | 150          | 0,32                  | 0,014        | 18,9          | 36,6           | 0,004          | 0,32         |               | 0,14         | 22,9                       | 11,1           | 4,3          | 0,9          |
|     | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,40                  | 0,47         | 7,80          | 42,00          | 0,01           |              |               | 0,36         | 9,20                       | 42,40          | 10,00        | 1,24         |
|     | Соль iodированная                                           | 1            |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                  | <b>520</b>   | <b>20,04</b>          | <b>8,39</b>  | <b>72,27</b>  | <b>405,5</b>   | <b>0,24</b>    | <b>9,66</b>  | <b>104,5</b>  | <b>1,7</b>   | <b>87,46</b>               | <b>291,3</b>   | <b>83,4</b>  | <b>4,4</b>   |
|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                                              |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
| 0   | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-                          | 150          | 4,35                  | 3,75         | 6,00          | 75,00          | 0,26           | 1,05         | 30,00         |              | 180,00                     | 135,00         | 21,00        | 0,15         |
|     | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9          | 15,45         | 85,8           | 0,3            | -            | -             | 0,3          | 4,8                        | 26,1           | 9,9          | 0,3          |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>180</b>   | <b>6,6</b>            | <b>4,65</b>  | <b>21,45</b>  | <b>160,8</b>   | <b>0,56</b>    | <b>1,05</b>  | <b>30</b>     | <b>0,3</b>   | <b>184,8</b>               | <b>161,1</b>   | <b>30,9</b>  | <b>0,45</b>  |
|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
|     | <b>УЖИН</b>                                                 |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
| 2   | Салат из моркови с раст. маслом                             | 30           | 0,36                  | 1,8          | 1,98          | 23,9           | 0,02           | 1,44         |               | 11,52        | 7,8                        | 15,84          | 10,9         | 0,18         |
| 0   | Крупеник с творогом                                         | 150          | 18,11                 | 13,09        | 33,56         | 324            | 0,17           | 0,42         | 93            | 0,61         | 165,7                      | 302,2          | 91,2         | 3,12         |
| 9   | Соус молочный сладкий                                       | 30           | 0,60                  | 1,40         | 3,90          | 30,45          | 0,01           | 0,09         | 7,56          | 0,04         | 18,80                      | 14,70          | 2,60         | 0,50         |
| 1   | Чай с сахаром                                               | 150          | 0,09                  | 0,015        | 5,25          | 21,45          |                | 1,2          |               | 0,008        | 11,5                       | 3,3            | 1,8          | 0,3          |
|     | Соль iodированная                                           | 1            |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |                |              |              |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>360</b>   | <b>19,16</b>          | <b>16,3</b>  | <b>44,69</b>  | <b>399,8</b>   | <b>0,19</b>    | <b>3,15</b>  | <b>100,56</b> | <b>12,2</b>  | <b>203,8</b>               | <b>336,04</b>  | <b>106,5</b> | <b>4,1</b>   |
|     | <b>ИТОГО за день</b>                                        | <b>1490</b>  | <b>55,55</b>          | <b>40,64</b> | <b>206,26</b> | <b>1384,4</b>  | <b>1,42</b>    | <b>16,66</b> | <b>290,06</b> | <b>14,67</b> | <b>685,24</b>              | <b>1013,24</b> | <b>275,3</b> | <b>10,75</b> |

|                    |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| День седьмой       |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| Неделя : вторая    |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| п.п.               | Продукты питания, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энергетическая | Витамины (мг.) |              |               |              | Минеральные вещества (мг.) |               |              |             |
|                    |                                                             |              | Б                     | Ж            | У            |                | В1             | С            | А             | Е            | Ca                         | P             | Mg           | Fe          |
|                    | <b>ЗАВТРАК</b>                                              |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| 0                  | Суп вермишелевый молочный с маслом слив.                    | 150          | 4,3                   | 3,9          | 14,1         | 108,9          | 0,07           | 0,7          | 22,95         | 0,2          | 121,2                      | 103,5         | 18,1         | 0,4         |
| 4                  | Кофейный напиток с молоком                                  | 150          | 2,4                   | 2            | 12           | 75,8           | 0,03           | 0,9          | 15            |              | 94,6                       | 67,5          | 10,5         | 0,1         |
|                    | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9          | 15,45        | 85,8           | 0,3            | -            | -             | 0,3          | 4,8                        | 26,1          | 9,9          | 0,3         |
|                    | Сыр твердых сортов                                          | 7            | 1,6                   | 2,1          | -            | 25,2           | 0,004          | 0,056        | 18,2          | 0,035        | 61,6                       | 35            | 2,45         | 0,07        |
|                    | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|                    | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>337</b>   | <b>10,55</b>          | <b>8,9</b>   | <b>41,55</b> | <b>295,7</b>   | <b>0,4</b>     | <b>1,7</b>   | <b>56,15</b>  | <b>0,54</b>  | <b>282,2</b>               | <b>232,1</b>  | <b>40,95</b> | <b>0,87</b> |
|                    |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| <b>2-й завтрак</b> |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| 8                  | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100          | 0,50                  | 0,10         | 10,10        | 42,40          | 0,01           | 1,10         |               | 0,05         | 3,80                       | 2,20          | 3,80         | 0,70        |
|                    | <b>Итого за прием пищи</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b> | <b>42,40</b>   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |               | <b>0,05</b>  | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>   | <b>3,80</b>  | <b>0,70</b> |
|                    |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| <b>ОБЕД</b>        |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| 7e                 | Салат из свеклы с раст. маслом                              | 30           | 0,42                  | 1,80         | 2,50         | 28,20          | 0,01           | 2,85         |               | 0,84         | 10,56                      | 12,30         | 6,30         | 0,42        |
|                    | Суп овощной на курином бульоне                              | 150          | 1,44                  | 1,6          | 6,1          | 36,4           | 0,04           | 5,1          | 74,3          |              | 16,1                       | 102           | 14,3         | 0,4         |
|                    | Печень тушеная в сметане 30/20                              | 30/20        | 7,3                   | 2,2          | 3,4          | 62,8           | 0,09           | 4,8          | 4193,4 мг     | 2,6          | 8,5                        | 131,4         | 8,3          | 0,7         |
| 0                  | Макароны отварные                                           | 110          | 4,1                   | 2,5          | 19,5         | 116,4          | 0,04           |              | 10,7          | 0,7          | 3,5                        | 15,6          | 26,7         | 0,8         |
| 1                  | Кисель                                                      | 150          | 0,13                  | 0,06         | 19,40        | 78,00          | 0,0015         | 2,20         |               | 0,07         | 10,00                      | 6,80          | 1,90         | 0,15        |
|                    | Хлеб ржаной                                                 | 15           | 0,70                  | 0,22         | 3,90         | 21,00          | 0,01           |              |               | 0,18         | 4,60                       | 21,20         | 4,95         | 0,60        |
|                    | Батон нарезной                                              | 15           | 1,1                   | 0,45         | 7,7          | 42,9           | 0,2            | -            | -             | 0,14         | 2,4                        | 13,05         | 6,6          | 0,15        |
|                    | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|                    | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                  | <b>520</b>   | <b>15,19</b>          | <b>8,83</b>  | <b>62,5</b>  | <b>385,7</b>   | <b>0,39</b>    | <b>14,95</b> | <b>85</b>     | <b>4,53</b>  | <b>55,66</b>               | <b>302,35</b> | <b>69,05</b> | <b>3,22</b> |
|                    |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>     |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| 2                  | Чай с лимоном 145/5                                         | 150          | 0,09                  | 0,01         | 7,1          | 21,3           |                | 2            |               | 0,008        | 10,7                       | 3,1           | 1,7          | 0,2         |
|                    | Печенье                                                     | 40           | 2,9                   | 3,9          | 29,7         | 166,7          | 0,02           |              |               |              |                            |               | 6            | 0,6         |
|                    | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>190</b>   | <b>2,99</b>           | <b>3,91</b>  | <b>36,8</b>  | <b>188</b>     | <b>0,02</b>    | <b>2</b>     |               | <b>0,008</b> | <b>10,7</b>                | <b>3,1</b>    | <b>7,7</b>   | <b>0,8</b>  |
|                    |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| <b>УЖИН</b>        |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|                    | Салат из свежей или квашеной капусты                        | 30           | 0,42                  | 1,5          | 2,7          | 26,22          | 0,006          | 9,72         |               | 0,72         | 11,22                      | 8,3           | 4,5          | 0,18        |
| 0                  | Суфле из рыбы                                               | 50           | 7,98                  | 2,6          | 1,4          | 61,25          | 0,05           | 0,1          | 33,5          | 0,3          | 24,7                       | 116,4         | 15,9         | 0,6         |
| 9                  | Картофельное пюре                                           | 110          | 2,2                   | 3,5          | 14,9         | 100,7          | 0,1            | 13,3         | 18,7          | 0,13         | 27,1                       | 63,5          | 20,4         | 0,7         |
| 1                  | Чай с сахаром                                               | 150          | 0,09                  | 0,015        | 5,25         | 21,45          |                | 1,2          |               | 0,008        | 11,5                       | 3,3           | 1,8          | 0,3         |
|                    | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,40                  | 0,47         | 7,80         | 42,00          | 0,01           |              |               | 0,36         | 9,20                       | 42,40         | 10,00        | 1,24        |
|                    | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |              |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|                    | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>370</b>   | <b>12,09</b>          | <b>8,085</b> | <b>32,05</b> | <b>251,62</b>  | <b>0,166</b>   | <b>24,32</b> | <b>52,2</b>   | <b>1,518</b> | <b>83,72</b>               | <b>233,9</b>  | <b>52,6</b>  | <b>3,02</b> |
|                    | <b>ИТОГО за день</b>                                        | <b>1517</b>  | <b>41,32</b>          | <b>29,84</b> | <b>183</b>   | <b>1163,42</b> | <b>0,97</b>    | <b>44,07</b> | <b>193,35</b> | <b>6,63</b>  | <b>436,08</b>              | <b>773,65</b> | <b>174,1</b> | <b>8,61</b> |

|                                                              |              |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|--------|--------|----------------|----------------|-------|--------|-------|----------------------------|--------|--------|-------|
| День, восьмой                                                |              |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| Неделя вторая                                                |              |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| Пробы пищи, наименование блюда                               | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |        |        | Энергетическая | Витамины (мг.) |       |        |       | Минеральные вещества (мг.) |        |        |       |
|                                                              |              | Б                     | Ж      | У      |                | В1             | С     | А      | Е     | Ca                         | P      | Mg     | Fe    |
| ЗАВТРАК                                                      |              |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром           | 150          | 2,2                   | 3,7    | 27,2   | 150,9          | 0,02           |       | 18,75  | 0,14  | 4,4                        | 47,4   | 15,4   | 0,3   |
| Какао с молоком                                              | 150          | 2,9                   | 2,6    | 12,7   | 85,6           | 0,04           | 1,1   | 17,6   |       | 109,6                      | 89,7   | 15,4   | 0,3   |
| Батон нарезной                                               | 30           | 2,25                  | 0,9    | 15,45  | 85,8           | 0,3            | -     | -      | 0,3   | 4,8                        | 26,1   | 9,9    | 0,3   |
| Соль поваренная                                              | 1            |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| ИТОГО за прием пищи                                          | 330          | 7,35                  | 7,2    | 55,35  | 322,3          | 0,36           | 1,1   | 36,35  | 0,44  | 118,8                      | 163,2  | 40,7   | 0,9   |
| 2-й завтрак                                                  |              |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания  | 100          | 0,50                  | 0,10   | 10,10  | 42,40          | 0,01           | 1,10  |        | 0,05  | 3,80                       | 2,20   | 3,80   | 0,70  |
| Итого за прием пищи                                          | 100          | 0,50                  | 0,10   | 10,10  | 42,40          | 0,01           | 1,10  |        | 0,05  | 3,80                       | 2,20   | 3,80   | 0,70  |
| ОБЕД                                                         |              |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| Салат из св. или квашеной капусты с кукурузой и раст. маслом | 50           | 0,90                  | 0,60   | 2,90   | 23,90          | 0,02           | 22,70 | 83,30  | 0,40  | 22,30                      | 17,00  | 8,50   | 0,30  |
| Рассольник Ленинградский на кур. бульоне                     | 150          | 1,7                   | 2,9    | 14,13  | 97,56          | 0,1            | 5,6   | 5,8    | 1,6   | 24,7                       | 130,6  | 22,5   | 0,7   |
| Котлета рубленая из мяса птицы с соусом № 366 30/20          | 30/20        | 5,1                   | 4,5    | 3,99   | 77,2           | 0,018          | 0,14  | 16,2   | 0,012 | 11,8                       | 47,1   | 7,7    | 0,5   |
| Каша гречневая рассыпчатая                                   | 100          | 5,7                   | 3,9    | 25,7   | 160            | 0,08           |       | 12,9   | 0,08  | 10,3                       | 135,5  | 90,3   | 3,1   |
| Компот из сухофруктов                                        | 150          | 0,56                  | 0,014  | 20     | 81,4           | 0,004          | 0,28  |        | 0,08  | 22,9                       | 11,1   | 4,3    | 0,9   |
| Хлеб ржаной                                                  | 15           | 0,70                  | 0,22   | 3,90   | 21,00          | 0,01           |       |        | 0,18  | 4,60                       | 21,20  | 4,95   | 0,60  |
| Батон нарезной                                               | 15           | 1,1                   | 0,45   | 7,7    | 42,9           | 0,2            | -     | -      | 0,14  | 2,4                        | 13,05  | 6,6    | 0,15  |
| Соль поваренная                                              | 1            |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ                                          | 530          | 15,76                 | 12,58  | 78,32  | 503,96         | 0,432          | 28,72 | 118,2  | 2,49  | 99                         | 375,55 | 144,85 | 6,25  |
| ПОЛДНИК                                                      |              |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| Чай с лимоном 145/5                                          | 150          | 0,09                  | 0,01   | 7,1    | 21,3           |                | 2     |        | 0,008 | 10,7                       | 3,1    | 1,7    | 0,2   |
| Сушки                                                        | 40           | 4,28                  | 0,48   | 28,4   | 135,2          | 0,056          | -     | -      | 0,64  | 9,6                        | 36,4   | 7,2    | 0,64  |
| ИТОГО за прием пищи                                          | 190          | 4,37                  | 0,49   | 35,5   | 156,5          | 0,056          | 2     |        | 0,65  | 20,3                       | 39,5   | 8,9    | 0,84  |
| УЖИН                                                         |              |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| Винегрет                                                     | 100          | 1,4                   | 6,2    | 8,4    | 94,8           | 0,06           | 10,3  |        | 2,8   | 23,2                       | 44,97  | 20,8   | 0,9   |
| Омлет натуральный                                            | 80           | 7,07                  | 12,7   | 1,4    | 147,8          | 0,05           | 0,14  | 179,8  | 0,4   | 59,1                       | 130,4  | 9,8    | 1,4   |
| Чай с сахаром                                                | 150          | 0,09                  | 0,015  | 5,25   | 21,45          |                | 1,2   |        | 0,008 | 11,5                       | 3,3    | 1,8    | 0,3   |
| Батон нарезной                                               | 30           | 2,25                  | 0,9    | 15,45  | 85,8           | 0,3            | -     | -      | 0,3   | 4,8                        | 26,1   | 9,9    | 0,3   |
| Соль поваренная                                              | 1            |                       |        |        |                |                |       |        |       |                            |        |        |       |
| ИТОГО за прием пищи                                          | 360          | 10,81                 | 19,815 | 30,5   | 349,85         | 0,41           | 11,64 | 179,8  | 3,508 | 98,6                       | 204,77 | 42,3   | 2,9   |
| ИТОГО за день                                                | 1510         | 38,8                  | 40,17  | 209,77 | 1375,01        | 2,528          | 44,56 | 334,35 | 7,13  | 340,5                      | 785,22 | 240,55 | 11,89 |

|      | День девятый                                              |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|------|-----------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
|      | Неделя вторая                                             |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| п.п. | Приём пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая | Витамины (мг.) |              |               |              | Минеральные вещества (мг.) |               |              |             |
|      |                                                           |              | Б                     | Ж            | У             |                | В1             | С            | А             | Е            | Ca                         | P             | Mg           | Fe          |
|      | <b>ЗАВТРАК</b>                                            |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| 2    | Каша овсяная молочная с маслом сливочным вязкая и сахаром | 150          | 3,3                   | 3,5          | 22,35         | 133,6          | 0,05           |              | 14,3          | 0,12         | 9,4                        | 67,1          | 23,5         | 0,78        |
| 4    | Кофейный напиток с молоком                                | 150          | 2,4                   | 2            | 12            | 75,8           | 0,03           | 0,9          | 15            |              | 94,6                       | 67,5          | 10,5         | 0,1         |
|      | Батон нарезной                                            | 30           | 2,25                  | 0,9          | 15,45         | 85,8           | 0,3            | -            | -             | 0,3          | 4,3                        | 26,1          | 9,9          | 0,3         |
|      | Масло сливочное                                           | 5            | 0,04                  | 4,2          | 0,07          | 33             | 0,001          |              | 20            | 0,5          | 1,2                        | 1,5           |              | 0,01        |
|      | Соль поваренная                                           | 1            |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                | <b>3,35</b>  | <b>7,99</b>           | <b>10,6</b>  | <b>49,87</b>  | <b>328,2</b>   | <b>0,38</b>    | <b>0,9</b>   | <b>49,3</b>   | <b>0,92</b>  | <b>110</b>                 | <b>162,2</b>  | <b>43,9</b>  | <b>1,19</b> |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                        |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| 3    | Яблоко                                                    | 100          | 0,4                   | 0,4          | 31            | 130            | 1,01           | 4,2          |               | 0,2          | 16,4                       | 10,9          | 8,9          | 2,2         |
|      | <b>Итого за прием пищи</b>                                | <b>100</b>   | <b>0,4</b>            | <b>0,4</b>   | <b>31</b>     | <b>130</b>     | <b>1,01</b>    | <b>4,2</b>   |               | <b>0,2</b>   | <b>16,4</b>                | <b>10,9</b>   | <b>8,9</b>   | <b>2,2</b>  |
|      | <b>ОБЕД</b>                                               |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| 6    | Салат из моркови с сахаром                                | 30           | 0,36                  | 1,8          | 1,98          | 23,9           | 0,02           | 1,44         |               | 11,52        | 7,3                        | 15,84         | 10,9         | 0,18        |
|      | Суп картофельный на мясном бульоне с рисом                | 150          | 1,4                   | 1,8          | 8,8           | 56,7           | 0,06           | 4,9          |               | 0,7          | 17,6                       | 62,3          | 15,8         | 0,5         |
| 5    | Голубцы ленивые                                           | 150          | 13,2                  | 8,5          | 18,99         | 205,3          | 0,08           | 18,8         | 27,2          | 0,5          | 56,3                       | 166           | 41,3         | 1,5         |
|      | Кисель                                                    | 150          | 0,13                  | 0,06         | 19,40         | 78,00          | 0,0016         | 2,20         |               | 0,07         | 10,00                      | 6,80          | 1,90         | 0,15        |
|      | Хлеб ржаной                                               | 30           | 1,40                  | 0,47         | 7,80          | 42,00          | 0,01           |              |               | 0,36         | 9,20                       | 42,40         | 10,00        | 1,24        |
|      | Соль поваренная                                           | 1            |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                | <b>510</b>   | <b>16,49</b>          | <b>12,63</b> | <b>56,97</b>  | <b>485,9</b>   | <b>0,17</b>    | <b>27,34</b> | <b>27,2</b>   | <b>13,15</b> | <b>100,9</b>               | <b>293,34</b> | <b>79,9</b>  | <b>3,57</b> |
|      | <b>ПОЛДНИК</b>                                            |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
| 10   | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5%                        | 150          | 4,35                  | 3,75         | 6,00          | 75,00          | 0,26           | 1,05         | 30,00         |              | 180,00                     | 135,00        | 21,00        | 0,15        |
| 5    | Булочка школьная                                          | 50           | 4,2                   | 1,6          | 27,9          | 143,3          | 0,03           |              |               | 1,1          | 11,3                       | 38,4          | 16,2         | 0,7         |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                | <b>200</b>   | <b>8,55</b>           | <b>5,35</b>  | <b>33,9</b>   | <b>218,3</b>   | <b>0,29</b>    | <b>1,05</b>  | <b>30</b>     | <b>1,1</b>   | <b>191,3</b>               | <b>173,4</b>  | <b>21</b>    | <b>0,85</b> |
|      | <b>УЖИН</b>                                               |              |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|      | Салат из белокочанной капусты с морковью                  | 30           | 0,42                  | 1,5          | 2,7           | 26,22          | 0,006          | 9,72         |               | 0,72         | 11,22                      | 8,3           | 4,5          | 0,18        |
| 4    | Вареники ленивые отварные                                 | 150          | 20,2                  | 10,1         | 33,8          | 306,8          | 0,075          | 0,2          | 69,5          | 0,5          | 129                        | 207,4         | 25,3         | 0,8         |
| 9    | Соус молочный сладкий                                     | 30           | 0,60                  | 1,40         | 3,90          | 30,45          | 0,01           | 0,09         | 7,56          | 0,04         | 18,80                      | 14,70         | 2,50         | 0,50        |
| 1    | Чай с сахаром                                             | 150          | 0,09                  | 0,015        | 5,25          | 21,45          |                | 1,2          |               | 0,008        | 11,5                       | 3,3           | 1,8          | 0,3         |
|      | Соль поваренная                                           | 1            |                       |              |               |                |                |              |               |              |                            |               |              |             |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                | <b>360</b>   | <b>21,31</b>          | <b>13,02</b> | <b>45,65</b>  | <b>384,92</b>  | <b>0,09</b>    | <b>11,21</b> | <b>77,06</b>  | <b>1,3</b>   | <b>170,52</b>              | <b>233,7</b>  | <b>34,2</b>  | <b>1,8</b>  |
|      | <b>ИТОГО за день</b>                                      | <b>1505</b>  | <b>54,74</b>          | <b>42</b>    | <b>217,39</b> | <b>1467,32</b> | <b>1,94</b>    | <b>44,7</b>  | <b>137,26</b> | <b>16,67</b> | <b>589,12</b>              | <b>873,54</b> | <b>187,9</b> | <b>9,61</b> |

|                       |                                                                      |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                       | День десятый                                                         |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                       | Неделя вторая                                                        |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| ед.                   | Приём пищи, наименование блюда                                       | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энергетическая | Витамины (мг.) |              |              |             | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              |
|                       |                                                                      |              | Б                     | Ж            | У            |                | В1             | С            | А            | Е           | Ca                         | P             | Mg            | Fe           |
|                       | <b>ЗАВТРАК</b>                                                       |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| сб.<br>я<br>в.д.<br>6 | Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)                                  | 150          | 4,1                   | 7,7          | 29,6         | 204,5          | 0,08           | 0,6          | 37,4         | 0,12        | 90,98                      | 106,8         | 25,4          | 0,5          |
|                       | Какао с молоком                                                      | 150          | 2,9                   | 2,6          | 12,7         | 85,6           | 0,04           | 1,1          | 17,6         |             | 109,6                      | 89,7          | 15,4          | 0,3          |
|                       | Батон нарезной                                                       | 30           | 2,25                  | 0,9          | 15,45        | 85,8           | 0,3            | -            | -            | 0,3         | 4,8                        | 26,1          | 9,9           | 0,3          |
|                       | Соль iodированная                                                    | 1            |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                       | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                           | <b>330</b>   | <b>9,25</b>           | <b>11,2</b>  | <b>57,75</b> | <b>375,9</b>   | <b>0,42</b>    | <b>1,7</b>   | <b>55</b>    | <b>0,42</b> | <b>205,48</b>              | <b>222,6</b>  | <b>50,7</b>   | <b>1,1</b>   |
|                       |                                                                      |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                       | <b>2-й завтрак</b>                                                   |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 8                     | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания          | 100          | 0,50                  | 0,10         | 10,10        | 42,40          | 0,01           | 1,10         |              | 0,05        | 3,80                       | 2,20          | 3,80          | 0,70         |
|                       | <b>Итого за прием пищи</b>                                           | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b> | <b>42,40</b>   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |              | <b>0,05</b> | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>   | <b>3,80</b>   | <b>0,70</b>  |
|                       |                                                                      |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                       | <b>ОБЕД</b>                                                          |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 4                     | Салат из свеклы с раст. маслом                                       | 30           | 0,42                  | 1,80         | 2,50         | 28,20          | 0,01           | 2,83         |              | 0,84        | 10,56                      | 12,30         | 6,30          | 0,42         |
| 8                     | Борщ с мясом курицы                                                  | 150          | 5,9                   | 4,4          | 8,2          | 96             | 0,07           | 9,4          | 4,5          | 1,6         | 36,8                       | 94,9          | 27,5          | 1,4          |
| 2                     | Котлета рыбная любительская                                          | 50           | 6,7                   | 1,9          | 5,5          | 68,6           | 0,06           | 1,8          | 20,4         | 0,5         | 30,9                       | 107,1         | 20,1          | 0,7          |
| 9                     | Пюре картофельное                                                    | 110          | 2,2                   | 3,5          | 14,9         | 100,7          | 0,1            | 13,3         | 18,7         | 0,13        | 27,1                       | 63,5          | 20,4          | 0,7          |
| 4                     | Компот из сухофруктов                                                | 150          | 0,56                  | 0,014        | 20           | 81,4           | 0,004          | 0,28         |              | 0,08        | 22,9                       | 11,1          | 4,3           | 0,9          |
|                       | Хлеб ржаной                                                          | 15           | 0,70                  | 0,22         | 3,90         | 21,00          | 0,01           |              |              | 0,18        | 4,60                       | 21,20         | 4,95          | 0,60         |
|                       | батон нарезной                                                       | 15           | 1,1                   | 0,45         | 7,7          | 42,9           | 0,2            | -            | -            | 0,14        | 2,4                        | 13,05         | 6,6           | 0,15         |
|                       | Соль iodированная                                                    | 1            |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                       | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                           | <b>520</b>   | <b>17,58</b>          | <b>12,28</b> | <b>62,7</b>  | <b>438,8</b>   | <b>0,45</b>    | <b>27,63</b> | <b>43,6</b>  | <b>3,47</b> | <b>135,26</b>              | <b>323,15</b> | <b>90,15</b>  | <b>4,87</b>  |
|                       |                                                                      |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                       | <b>ПОЛДНИК</b>                                                       |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 1                     | Кисель                                                               | 150          | 0,13                  | 0,06         | 19,40        | 78,00          | 0,0015         | 2,20         |              | 0,07        | 10,00                      | 6,80          | 1,90          | 0,15         |
| 1                     | Ватрушка с джемом (пирожок)                                          | 60           | 3,8                   | 2,6          | 37,8         | 190,3          | 0,07           | 0,07         | 15,4         | 0,7         | 13,4                       | 36,7          | 14,9          | 0,9          |
|                       | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                           | <b>210</b>   | <b>3,93</b>           | <b>2,7</b>   | <b>57,2</b>  | <b>268,3</b>   | <b>0,07</b>    | <b>2,27</b>  | <b>15,4</b>  | <b>0,8</b>  | <b>23,4</b>                | <b>43,5</b>   | <b>16,8</b>   | <b>1,05</b>  |
|                       |                                                                      |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                       | <b>УЖИН</b>                                                          |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 8                     | Салат овощной (картофель, соленые огурцы, морковь, лук, раст. масло) | 50           | 0,7                   | 2,6          | 4,3          | 43,3           | 0,04           | 6            |              | 1,2         | 10,6                       | 21,4          | 10,9          | 0,3          |
| 9                     | Омлет натуральный                                                    | 70           | 6,2                   | 11,1         | 1,2          | 129,3          | 0,06           | 0,1          | 157,3        | 0,35        | 51,7                       | 114,1         | 8,6           | 1,2          |
| 1                     | Чай с сахаром                                                        | 150          | 0,09                  | 0,015        | 5,25         | 21,45          |                | 1,2          |              | 0,008       | 11,5                       | 3,3           | 1,8           | 0,3          |
|                       | Хлеб ржаной                                                          | 20           | 0,90                  | 0,30         | 5,20         | 28,00          | 0,01           |              |              | 0,24        | 6,10                       | 28,30         | 6,60          | 0,80         |
|                       | Батон нарезной                                                       | 20           | 1,5                   | 0,6          | 10,3         | 57,2           | 0,2            | -            | -            | 0,18        | 3,2                        | 17,4          | 6,6           | 0,2          |
|                       | Соль iodированная                                                    |              |                       |              |              |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|                       | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                           | <b>310</b>   | <b>9,39</b>           | <b>14,6</b>  | <b>26,3</b>  | <b>279,3</b>   | <b>0,31</b>    | <b>7,3</b>   | <b>157,3</b> | <b>1,9</b>  | <b>83,1</b>                | <b>184,5</b>  | <b>34,5</b>   | <b>2,8</b>   |
|                       | <b>ИТОГО за день</b>                                                 | <b>1470</b>  | <b>40,7</b>           | <b>40,9</b>  | <b>214</b>   | <b>1404,7</b>  | <b>1,25</b>    | <b>40</b>    | <b>271,3</b> | <b>6,7</b>  | <b>450,99</b>              | <b>33,7</b>   | <b>195,95</b> | <b>10,52</b> |

|      | День одиннадцатый                                                 |              |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
|------|-------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|---------------|---------------|-------------|
|      | Неделя третья                                                     |              |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| п.п. | Приём пищи, наименование блюда                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |               |               | Энергетическая | Витамины (мг.) |              |               |              | Минеральные вещества (мг.) |               |               |             |
|      |                                                                   |              | Б                     | Ж             | У             |                | В1             | С            | А             | Е            | Ca                         | P             | Mg            | Fe          |
|      | <b>ЗАВТРАК</b>                                                    |              |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| 2    | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром                 | 150          | 3,2                   | 3,7           | 26,1          | 150,9          | 0,03           |              | 18,75         | 0,5          | 8,1                        | 27,6          | 5,6           | 0,3         |
| 4    | Кофейный напиток с молоком                                        | 150          | 2,4                   | 2             | 12            | 75,8           | 0,03           | 0,9          | 15            |              | 94,6                       | 67,5          | 10,5          | 0,1         |
|      | Масло сливочное                                                   | 5            | 0,04                  | 4,2           | 0,07          | 33             | 0,001          |              | 20            | 0,5          | 1,2                        | 1,5           |               | 0,01        |
|      | Батон нарезной                                                    | 30           | 2,25                  | 0,9           | 15,45         | 85,8           | 0,3            | -            | -             | 0,3          | 4,8                        | 26,1          | 9,9           | 0,3         |
|      | Соль поваренная                                                   | 1            |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                        | <b>335</b>   | <b>7,89</b>           | <b>10,8</b>   | <b>53,62</b>  | <b>345,5</b>   | <b>0,36</b>    | <b>0,9</b>   | <b>53,75</b>  | <b>1,3</b>   | <b>108,7</b>               | <b>122,7</b>  | <b>26</b>     | <b>0,71</b> |
|      | <b>2-й завтрак</b>                                                |              |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| 8    | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания       | 100          | 0,50                  | 0,10          | 10,10         | 42,40          | 0,01           | 1,10         |               | 0,05         | 3,80                       | 2,20          | 3,80          | 0,70        |
|      | <b>Итого за прием пищи</b>                                        | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b>  | <b>42,40</b>   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |               | <b>0,05</b>  | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>   | <b>3,80</b>   | <b>0,70</b> |
|      | <b>ОБЕД</b>                                                       |              |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
|      | Салат из белокочанной капусты или квашеной капусты с раст. маслом | 30           | 0,42                  | 1,5           | 2,7           | 26,22          | 0,006          | 9,72         |               | 0,72         | 11,22                      | 8,3           | 4,5           | 0,18        |
|      | Щи на мясном бульоне, со свежей капустой, картофелем              | 150          | 1,05                  | 2,90          | 5,10          | 50,85          | 0,05           | 11,10        |               | 1,40         | 26,00                      | 28,60         | 13,40         | 0,45        |
| 7    | Суфле из отварного мяса (куриное)                                 | 50           | 8,3                   | 8,9           | 1,5           | 118,75         | 0,07           | 0,02         | 35,6          | 1,1          | 25,1                       | 57,6          | 7,6           | 0,6         |
| 2    | Рагу овощное с соусом № 366 3-й вариант                           | 150          | 2,7                   | 6,15          | 15,9          | 128,85         | 0,075          | 12,9         | 34,8          | 0,3          | 44,7                       | 71,85         | 31,65         | 1,2         |
| 4    | Компот из сухофруктов                                             | 150          | 0,56                  | 0,014         | 20            | 81,4           | 0,004          | 0,28         |               | 0,08         | 22,9                       | 11,1          | 4,3           | 0,9         |
|      | Хлеб ржаной                                                       | 30           | 1,40                  | 0,47          | 7,80          | 42,00          | 0,01           |              |               | 0,36         | 9,20                       | 42,40         | 10,00         | 1,24        |
|      | Соль поваренная                                                   | 1            |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
|      | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                        | <b>560</b>   | <b>14,43</b>          | <b>19,934</b> | <b>53</b>     | <b>448,07</b>  | <b>0,215</b>   | <b>34,02</b> | <b>70,4</b>   | <b>3,96</b>  | <b>139,12</b>              | <b>219,85</b> | <b>71,45</b>  | <b>4,57</b> |
|      | <b>ПОЛДНИК</b>                                                    |              |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
| 9    | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%                            | 150          | 4,35                  | 3,75          | 6,00          | 75,00          | 0,26           | 1,05         | 30,00         |              | 180,00                     | 161,10        | 21,00         | 0,15        |
|      | Батон нарезной                                                    | 30           | 2,25                  | 0,9           | 15,45         | 85,8           | 0,3            | -            | -             | 0,3          | 4,8                        | 26,1          | 9,9           | 0,3         |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                        | <b>180</b>   | <b>6,6</b>            | <b>4,65</b>   | <b>21,45</b>  | <b>160,8</b>   | <b>0,56</b>    | <b>1,05</b>  | <b>30</b>     | <b>0,3</b>   | <b>184,8</b>               | <b>178,5</b>  | <b>30,9</b>   | <b>0,45</b> |
|      | <b>УЖИН</b>                                                       |              |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
|      | салат из моркови с сахаром                                        | 30           | 0,36                  | 1,8           | 1,98          | 23,9           | 0,02           | 1,44         |               | 11,52        | 7,8                        | 15,84         | 10,9          | 0,18        |
| 5    | Сырники запеченные                                                | 100          | 18,69                 | 12,67         | 11,4          | 234            | 0,07           | 0,25         | 57            | 2,22         | 155,8                      | 228,1         | 26            | 0,77        |
|      | повидло                                                           | 30           | 0,17                  |               | 21,48         | 86,5           |                | 0,4          |               | 0,12         | 0,3                        | 5,4           | 2,7           | 0,13        |
| 1    | Чай с сахаром                                                     | 150          | 0,09                  | 0,015         | 5,25          | 21,45          |                | 1,2          |               | 0,008        | 11,5                       | 3,3           | 1,8           | 0,3         |
|      | Соль поваренная                                                   | 1            |                       |               |               |                |                |              |               |              |                            |               |               |             |
|      | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                        | <b>310</b>   | <b>19,31</b>          | <b>14,5</b>   | <b>40,11</b>  | <b>365,85</b>  | <b>0,09</b>    | <b>3,29</b>  | <b>57</b>     | <b>13,9</b>  | <b>175,4</b>               | <b>252,64</b> | <b>41,4</b>   | <b>1,38</b> |
|      | <b>ИТОГО за день</b>                                              | <b>1485</b>  | <b>48,73</b>          | <b>49,984</b> | <b>178,28</b> | <b>1362,62</b> | <b>1,231</b>   | <b>40,36</b> | <b>211,15</b> | <b>19,51</b> | <b>611,82</b>              | <b>775,89</b> | <b>173,55</b> | <b>7,81</b> |

|     |                                                             |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|--------------|--------------|--------------|
|     | День двенадцатый                                            |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|     | Неделя третья                                               |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
| ед. | Приём пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |               |               | Энергетическая | Витамины (мг.) |              |              |              | Минеральные вещества (мг.) |              |              |              |
|     |                                                             |              | Б                     | Ж             | У             |                | В1             | С            | А            | Е            | Ca                         | P            | Mg           | Fe           |
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                                              |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
| 9   | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                  | 150          | 3,3                   | 3,5           | 22,35         | 133,6          | 0,05           |              | 14,3         | 0,12         | 9,4                        | 67,1         | 23,5         | 0,78         |
| 6   | Какао с молоком                                             | 150          | 2,9                   | 2,6           | 12,7          | 85,6           | 0,04           | 1,1          | 17,6         |              | 109,6                      | 89,7         | 15,4         | 0,3          |
|     | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9           | 15,45         | 85,8           | 0,3            | -            | -            | 0,3          | 4,8                        | 26,1         | 9,9          | 0,3          |
|     | Сыр твердых сортов                                          | 10           | 2,32                  | 2,95          | -             | 36             | 0,006          | 0,08         | 26           | 0,05         | 88                         | 50           | 3,5          | 0,1          |
|     | Соль iodированная                                           | 1            |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>340</b>   | <b>10,77</b>          | <b>9,95</b>   | <b>50,5</b>   | <b>341</b>     | <b>0,39</b>    | <b>1,18</b>  | <b>57,9</b>  | <b>0,47</b>  | <b>211,8</b>               | <b>232,9</b> | <b>52,3</b>  | <b>1,48</b>  |
|     |                                                             |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|     | <b>2-й завтрак</b>                                          |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
| 8   | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100          | 0,50                  | 0,10          | 10,10         | 42,40          | 0,01           | 1,10         |              | 0,05         | 3,80                       | 2,20         | 3,80         | 0,70         |
|     | <b>Итого за прием пищи</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b>  | <b>42,40</b>   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |              | <b>0,05</b>  | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>  | <b>3,80</b>  | <b>0,70</b>  |
|     |                                                             |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|     | <b>ОБЕД</b>                                                 |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
| 1   | Салат из свеклы с раст. маслом                              | 30           | 0,42                  | 1,80          | 2,50          | 28,20          | 0,01           | 2,85         |              | 0,84         | 10,56                      | 12,30        | 6,30         | 0,42         |
|     | Суп с бобовыми (горох) на мясном б-не с гренками            | 150/10       | 4,3                   | 3,5           | 13,9          | 106,2          | 0,2            | 3,5          |              | 1,4          | 24,5                       | 59,8         | 24           | 1,3          |
| 3   | Тефтели мясные в томатном соусе                             | 30/20        | 3,1                   | 6,7           | 4,6           | 90,5           | 0,02           | 0,4          | 15,1         | 19,2         | 21,35                      | 39,3         | 8,2          | 0,4          |
| 0   | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 100          | 5,7                   | 3,9           | 25,7          | 160            | 0,08           |              | 12,9         | 0,08         | 10,3                       | 135,5        | 90,3         | 3,1          |
| 4   | Компот из сухофруктов                                       | 150          | 0,56                  | 0,014         | 20            | 81,4           | 0,004          | 0,28         |              | 0,08         | 22,9                       | 11,1         | 4,3          | 0,9          |
|     | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,40                  | 0,47          | 7,80          | 42,00          | 0,01           |              |              | 0,36         | 9,20                       | 42,40        | 10,00        | 1,24         |
|     | Соль iodированная                                           | 1            |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                  | <b>310</b>   | <b>15,48</b>          | <b>16,384</b> | <b>74,5</b>   | <b>508,3</b>   | <b>0,32</b>    | <b>7,03</b>  | <b>28</b>    | <b>21,96</b> | <b>98,01</b>               | <b>300,4</b> | <b>143,1</b> | <b>7,36</b>  |
|     |                                                             |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                                              |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
| 2   | Чай с лимоном 145/5                                         | 150          | 0,09                  | 0,01          | 7,1           | 21,3           |                | 2            |              | 0,008        | 10,7                       | 3,1          | 1,7          | 0,2          |
|     | Батон нарезной                                              | 40           | 3                     | 1,2           | 20,6          | 114,4          | 0,4            | -            | -            | 0,36         | 6,4                        | 34,8         | 13,2         | 0,4          |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>190</b>   | <b>3,09</b>           | <b>1,21</b>   | <b>27,7</b>   | <b>135,7</b>   | <b>0,4</b>     | <b>2</b>     |              | <b>0,37</b>  | <b>17,1</b>                | <b>37,9</b>  | <b>14,9</b>  | <b>0,6</b>   |
|     |                                                             |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|     | <b>УЖИН</b>                                                 |              |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
| 2   | Оладьи                                                      | 200          | 15,1                  | 10,4          | 82,3          | 500            | 0,3            |              | 33,3         | 4,8          | 168                        | 236          | 64,7         | 2,6          |
|     | повидло                                                     | 30           | 0,17                  |               | 21,48         | 86,5           |                | 0,4          |              | 0,12         | 0,3                        | 5,4          | 2,7          | 0,13         |
| 1   | Чай с сахаром                                               | 150          | 0,09                  | 0,015         | 5,25          | 21,45          |                | 1,2          |              | 0,008        | 11,5                       | 3,3          | 1,8          | 0,3          |
|     | Соль iodированная                                           | 1            |                       |               |               |                |                |              |              |              |                            |              |              |              |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>380</b>   | <b>15,36</b>          | <b>10,4</b>   | <b>109,03</b> | <b>607,95</b>  | <b>0,3</b>     | <b>1,6</b>   | <b>33,3</b>  | <b>4,93</b>  | <b>179,8</b>               | <b>244,7</b> | <b>69,2</b>  | <b>3,03</b>  |
|     | <b>ИТОГО за день</b>                                        | <b>1320</b>  | <b>45,2</b>           | <b>38,044</b> | <b>271,53</b> | <b>1635,35</b> | <b>1,416</b>   | <b>12,91</b> | <b>119,2</b> | <b>27,78</b> | <b>511,31</b>              | <b>818,1</b> | <b>281,3</b> | <b>13,17</b> |

|     |                                                             |              |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------------------------|---------------|--------------|--------------|
|     | День тринадцатый                                            |              |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|     | Неделя третья                                               |              |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
| ев. | Приём пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |              | Энергетическая | Витамины (мг.) |              |              |              | Минеральные вещества (мг.) |               |              |              |
|     |                                                             |              | Б                     | Ж            | У            |                | В1             | С            | А            | Е            | Са                         | Р             | Mg           | Fe           |
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                                              |              |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
| 2   | Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром          | 150          | 2,2                   | 3,7          | 27,2         | 150,9          | 0,02           |              | 18,75        | 0,14         | 4,4                        | 47,4          | 15,4         | 0,3          |
| 4   | Кофейный напиток с молоком                                  | 150          | 2,4                   | 2            | 12           | 75,8           | 0,03           | 0,9          | 15           |              | 94,6                       | 67,5          | 10,5         | 0,1          |
|     | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9          | 15,45        | 85,8           | 0,3            | -            | -            | 0,3          | 4,8                        | 26,1          | 9,9          | 0,3          |
|     | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>330</b>   | <b>6,85</b>           | <b>6,6</b>   | <b>54,65</b> | <b>312,5</b>   | <b>0,38</b>    | <b>0,9</b>   | <b>33,75</b> | <b>0,44</b>  | <b>103,8</b>               | <b>141</b>    | <b>35,8</b>  | <b>0,7</b>   |
|     | <b>2-й завтрак</b>                                          |              |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|     | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100          | 0,50                  | 0,10         | 10,10        | 42,40          | 0,01           | 1,10         |              | 0,05         | 3,80                       | 2,20          | 3,80         | 0,70         |
|     | <b>Итого за прием пищи</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b> | <b>42,40</b>   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |              | <b>0,05</b>  | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>   | <b>3,80</b>  | <b>0,70</b>  |
|     | <b>ОБЕД</b>                                                 |              |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|     | Салат из свежей или квашеной капусты с раст. маслом         | 30           | 0,42                  | 1,5          | 2,7          | 26,22          | 0,006          | 9,72         |              | 0,72         | 11,22                      | 8,3           | 4,5          | 0,18         |
| е   | Свекольник со сметаной                                      | 150          | 3,7                   | 2,1          | 8,1          | 66,6           | 0,04           | 4,1          | 73,95        |              | 22,7                       | 58,8          | 16,4         | 0,75         |
|     | Жаркое по-домашнему                                         | 150          | 18,8                  | 5,1          | 14,96        | 180,7          | 0,15           | 6,2          | 16,4         | 0,6          | 21,2                       | 229,8         | 44,8         | 2,8          |
|     | Компот из сухофруктов                                       | 150          | 0,56                  | 0,014        | 20           | 81,4           | 0,004          | 0,28         |              | 0,08         | 22,9                       | 11,1          | 4,3          | 0,9          |
|     | Хлеб ржаной                                                 | 15           | 0,70                  | 0,22         | 3,90         | 21,00          | 0,01           |              |              | 0,18         | 4,60                       | 21,20         | 4,95         | 0,60         |
|     | Батон нарезной                                              | 15           | 1,1                   | 0,45         | 7,7          | 42,9           | 0,2            | -            | -            | 0,14         |                            | 13,05         | 6,6          | 0,15         |
|     | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                  | <b>510</b>   | <b>25,28</b>          | <b>9,384</b> | <b>57,36</b> | <b>418,82</b>  | <b>0,41</b>    | <b>20,3</b>  | <b>90,35</b> | <b>1,72</b>  | <b>85,02</b>               | <b>342,25</b> | <b>81,55</b> | <b>5,38</b>  |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                                              |              |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|     | Чай с лимоном 145/5                                         | 150          | 0,09                  | 0,01         | 7,1          | 21,3           |                | 2            |              | 0,008        | 10,7                       | 3,1           | 1,7          | 0,2          |
|     | Печенье                                                     | 40           | 2,9                   | 3,9          | 29,7         | 166,7          | 0,02           |              |              |              |                            |               | 6            | 0,6          |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>190</b>   | <b>2,99</b>           | <b>3,9</b>   | <b>36,8</b>  | <b>188</b>     | <b>0,02</b>    | <b>2</b>     |              | <b>0,008</b> | <b>10,7</b>                | <b>3,1</b>    | <b>7,7</b>   | <b>0,8</b>   |
|     | <b>УЖИН</b>                                                 |              |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|     | Винегрет                                                    | 150          | 2,1                   | 9,3          | 12,6         | 142,2          | 0,09           | 15,5         |              | 4,2          | 34,8                       | 67,5          | 31,2         | 1,4          |
|     | Суфле куриное                                               | 50           | 8,1                   | 8,47         | 1,5          | 114,3          | 0,09           | 0,04         | 35,1         | 0,9          | 24,6                       | 56,5          | 7,4          | 0,59         |
|     | Чай с сахаром                                               | 150          | 0,09                  | 0,015        | 5,25         | 21,45          |                | 1,2          |              | 0,008        | 11,5                       | 3,3           | 1,8          | 0,3          |
|     | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,40                  | 0,47         | 7,80         | 42,00          | 0,01           |              |              | 0,36         | 9,20                       | 42,40         | 10,00        | 1,24         |
|     | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |              |                |                |              |              |              |                            |               |              |              |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>390</b>   | <b>11,69</b>          | <b>18,3</b>  | <b>27,15</b> | <b>319,95</b>  | <b>0,19</b>    | <b>16,74</b> | <b>35,1</b>  | <b>5,5</b>   | <b>80,1</b>                | <b>169,7</b>  | <b>50,4</b>  | <b>3,53</b>  |
|     | <b>ИТОГО за день</b>                                        | <b>1510</b>  | <b>47,31</b>          | <b>38,3</b>  | <b>186,1</b> | <b>1281,7</b>  | <b>0,95</b>    | <b>41,04</b> | <b>159,2</b> | <b>7,7</b>   | <b>282,2</b>               | <b>658,3</b>  | <b>179,3</b> | <b>11,11</b> |

|   | День четырнадцатый                                       |              |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
|---|----------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|-------|--------|----------------|----------------|-------|-------|-------|----------------------------|--------|-------|-------|
|   | Неделя третья                                            |              |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
| № | Приём пищи, наименование блюда                           | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая | Витамины (мг.) |       |       |       | Минеральные вещества (мг.) |        |       |       |
|   |                                                          |              | Б                     | Ж     | У      |                | В1             | С     | А     | Е     | Ca                         | P      | Mg    | Fe    |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>                                           |              |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
| 9 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным               | 150          | 3,3                   | 3,5   | 22,35  | 133,6          | 0,05           |       | 14,3  | 0,12  | 9,4                        | 67,1   | 23,5  | 0,78  |
| 6 | Какао с молоком                                          | 150          | 2,9                   | 2,6   | 12,7   | 85,6           | 0,04           | 1,1   | 17,6  |       | 105,6                      | 89,7   | 15,4  | 0,3   |
|   | Батон нарезной                                           | 30           | 2,25                  | 0,9   | 15,45  | 85,8           | 0,3            | -     | -     | 0,3   | 4,3                        | 26,1   | 9,9   | 0,3   |
|   | Масло сливочное                                          | 5            | 0,04                  | 4,2   | 0,07   | 33             | 0,001          |       | 20    | 0,5   | 1,2                        | 1,5    |       | 0,01  |
|   | Соль поваренная                                          | 1            |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
|   | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                               | 335          | 8,49                  | 11,2  | 50,57  | 338            | 0,39           | 1,1   | 51,9  | 0,92  | 125                        | 184,4  | 48,8  | 1,39  |
|   | <b>2-й завтрак</b>                                       |              |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
| 1 | Яблоко                                                   | 100          | 0,4                   | 0,4   | 31     | 130            | 1,01           | 4,2   |       | 0,2   | 16,4                       | 10,9   | 8,9   | 2,2   |
|   | <b>Итого за прием пищи</b>                               | 100          | 0,4                   | 0,4   | 31     | 130            | 1,01           | 4,2   |       | 0,2   | 16,4                       | 10,9   | 8,9   | 2,2   |
|   | <b>ОБЕД</b>                                              |              |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
| К | Салат из моркови, свежей или квашеной капусты и кукурузы | 30           | 0,90                  | 0,96  | 2,90   | 23,90          | 0,015          | 22,70 | 83,30 | 0,40  | 22,30                      | 17,04  | 8,50  | 0,30  |
|   | Суп лапша с курицей                                      | 150          | 1,7                   | 3,2   | 7,1    | 63,6           | 0,03           | 0,3   |       | 1,6   | 15,6                       | 92,6   | 9,3   | 3,75  |
| 5 | Голубцы ленивые с куриным мясом                          | 150          | 13,2                  | 8,5   | 18,9   | 205,3          | 0,07           | 18,8  | 27,2  | 0,5   | 56,3                       | 166    | 41,3  | 1,5   |
| 4 | Компот из сухофруктов                                    | 150          | 0,56                  | 0,014 | 20     | 81,4           | 0,004          | 0,28  |       | 0,08  | 22,9                       | 11,1   | 4,3   | 0,9   |
|   | Хлеб ржаной                                              | 30           | 1,40                  | 0,47  | 7,80   | 42,00          | 0,01           |       |       | 0,36  | 9,20                       | 42,40  | 10,00 | 1,24  |
|   | Соль поваренная                                          | 1            |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
|   | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                               | 510          | 17,76                 | 13,14 | 56,7   | 416,2          | 0,13           | 42,08 | 110,5 | 2,94  | 126,3                      | 329,14 | 73,4  | 7,69  |
|   | <b>ПОЛДНИК</b>                                           |              |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
| 9 | Кисломолочный напиток с м.д.ж.2,5-3,2%                   | 150          | 4,35                  | 3,75  | 6,00   | 75,00          | 0,26           | 1,05  | 30,00 |       | 180,00                     | 135,00 | 21,00 | 0,15  |
|   | Печенье                                                  | 40           | 2,9                   | 3,9   | 29,7   | 166,7          | 0,02           |       |       |       |                            |        | 6     | 0,6   |
|   | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                               | 190          | 7,25                  | 7,65  | 35,7   | 241,7          | 0,28           | 1,05  | 30    |       | 180                        | 135    | 27    | 0,75  |
|   | <b>УЖИН</b>                                              |              |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
| 2 | салат из моркови с сахаром                               | 30           | 0,36                  | 1,8   | 1,98   | 23,9           | 0,02           | 1,44  |       | 11,52 | 7,3                        | 15,84  | 10,9  | 0,18  |
| 3 | Запеканка рисовая с творогом                             | 150          | 9,1                   | 7,47  | 49,86  | 303            | 0,06           | 0,08  | 47    | 0,44  | 75,4                       | 152,9  | 32,7  | 1,2   |
|   | Повидло                                                  | 30           | 0,17                  |       | 21,48  | 86,5           |                | 0,4   |       | 0,12  | 0,3                        | 5,4    | 2,7   | 0,13  |
| 1 | Чай с сахаром                                            | 150          | 0,09                  | 0,015 | 5,25   | 21,45          |                | 1,2   |       | 0,008 | 11,5                       | 3,3    | 1,8   | 0,3   |
|   | Соль поваренная                                          | 1            |                       |       |        |                |                |       |       |       |                            |        |       |       |
|   | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                               | 360          | 9,72                  | 9,29  | 78,57  | 434,85         | 0,08           | 3,12  | 47    | 12,1  | 95                         | 177,44 | 48,1  | 1,81  |
|   | <b>ИТОГО за день</b>                                     | 1495         | 43,62                 | 41,68 | 252,54 | 1560,75        | 1,88           | 51,55 | 239,4 | 16,16 | 542,7                      | 836,88 | 206,2 | 13,84 |

|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|-------------|----------------------------|---------------|---------------|--------------|
|     | День пятнадцатый                                            |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | Неделя третья                                               |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| №   | Приём пищи, наименование блюда                              | Масса порции | Пищевые вещества (г.) |              |               | Энергетическая | Витамины (мг.) |              |              |             | Минеральные вещества (мг.) |               |               |              |
|     |                                                             |              | Б                     | Ж            | У             |                | В1             | С            | А            | Е           | Са                         | Р             | Mg            | Fe           |
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                                              |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 2   | Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром           | 150          | 3,2                   | 3,7          | 26,1          | 150,9          | 0,03           |              | 18,75        | 0,5         | 8,1                        | 27,6          | 5,6           | 0,3          |
| 4   | Кофейный напиток с молоком                                  | 150          | 2,4                   | 2            | 12            | 75,8           | 0,03           | 0,9          | 15           |             | 94,6                       | 67,5          | 10,5          | 0,1          |
|     | Батон нарезной                                              | 30           | 2,25                  | 0,9          | 15,45         | 85,8           | 0,3            | -            | -            | 0,3         | 4,8                        | 26,1          | 9,9           | 0,3          |
|     | Сыр порционный                                              | 10           | 2,32                  | 2,95         | -             | 36             | 0,006          | 0,08         | 26           | 0,05        | 88                         | 50            | 3,5           | 0,1          |
|     | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>340</b>   | <b>10,17</b>          | <b>9,55</b>  | <b>53,55</b>  | <b>348,5</b>   | <b>0,37</b>    | <b>0,98</b>  | <b>59,75</b> | <b>0,85</b> | <b>195,5</b>               | <b>171,2</b>  | <b>29,5</b>   | <b>0,8</b>   |
|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | <b>2-й завтрак</b>                                          |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 8   | Сок плодово-ягодный пром. производства для детского питания | 100          | 0,50                  | 0,10         | 10,10         | 42,40          | 0,01           | 1,10         |              | 0,05        | 3,80                       | 2,20          | 3,80          | 0,70         |
|     | <b>Итого за прием пищи</b>                                  | <b>100</b>   | <b>0,50</b>           | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>42,40</b>   | <b>0,01</b>    | <b>1,10</b>  |              | <b>0,05</b> | <b>3,80</b>                | <b>2,20</b>   | <b>3,80</b>   | <b>0,70</b>  |
|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | <b>ОБЕД</b>                                                 |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | Икра свекольная                                             | 30           | 0,72                  | 1,38         | 3,72          | 30,03          | 0,006          | 2,04         |              | 0,72        | 11,5                       | 18,2          | 8,9           | 0,5          |
|     | Рассольник Ленинградский на кур. бульоне                    | 150          | 1,7                   | 2,9          | 14,13         | 97,56          | 0,1            | 5,6          | 5,8          | 1,6         | 24,7                       | 130,6         | 22,5          | 0,7          |
| 166 | Котлета рубленая из мяса птицы с гарниром из овощей 30/20   | 30/20        | 5,1                   | 4,5          | 3,99          | 77,2           | 0,018          | 0,14         | 16,2         | 0,012       | 11,8                       | 47,1          | 7,7           | 0,5          |
| 0   | Каша гречневая рассыпчатая                                  | 100          | 5,7                   | 3,9          | 25,7          | 160            | 0,08           |              | 12,9         | 0,08        | 10,3                       | 135,5         | 90,3          | 3,1          |
| 4   | Компот из сухофруктов                                       | 150          | 0,56                  | 0,014        | 20            | 81,4           | 0,004          | 0,28         |              | 0,08        | 22,9                       | 11,1          | 4,3           | 0,9          |
|     | Хлеб ржаной                                                 | 15           | 0,70                  | 0,22         | 3,90          | 21,00          | 0,01           |              |              | 0,18        | 4,60                       | 21,20         | 4,95          | 0,60         |
|     | Батон нарезной                                              | 15           | 1,1                   | 0,45         | 7,7           | 42,9           | 0,2            | -            | -            | 0,14        | 2,4                        | 13,05         | 6,6           | 0,15         |
|     | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ</b>                                  | <b>510</b>   | <b>15,58</b>          | <b>13,36</b> | <b>79,14</b>  | <b>510,09</b>  | <b>0,42</b>    | <b>8,06</b>  | <b>34,9</b>  | <b>2,8</b>  | <b>88,2</b>                | <b>376</b>    | <b>145,25</b> | <b>6,45</b>  |
|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | <b>ПОЛДНИК</b>                                              |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
| 1   | Кисель                                                      | 150          | 0,13                  | 0,06         | 19,40         | 78,00          | 0,0015         | 2,20         |              | 0,07        | 10,00                      | 6,80          | 1,90          | 0,15         |
| 5   | Булочка с сахаром                                           | 70           | 5,6                   | 5,1          | 34,1          | 205,1          | 0,1            |              | 12,1         | 1,9         | 17,1                       | 67,9          | 21,3          | 1,1          |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>220</b>   | <b>5,73</b>           | <b>5,2</b>   | <b>53,5</b>   | <b>283,1</b>   | <b>0,1</b>     | <b>2,2</b>   | <b>12,1</b>  | <b>1,97</b> | <b>27,1</b>                | <b>74,7</b>   | <b>23,2</b>   | <b>1,25</b>  |
|     |                                                             |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | <b>УЖИН</b>                                                 |              |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | Салат из белокочанной капусты с                             | 30           | 0,42                  | 1,5          | 2,7           | 26,22          | 0,006          | 9,72         |              | 0,72        | 11,22                      | 8,3           | 4,5           | 0,18         |
| 5   | Тефтели из рыбы паровые в томатной                          | 30/20        | 4,7                   | 1,7          | 5,4           | 60,2           | 0,04           | 0,6          | 7,4          | 0,3         | 19,4                       | 81,4          | 14,4          | 0,45         |
| 0   | Картофельное пюре                                           | 110          | 2,2                   | 3,5          | 14,9          | 100,7          | 0,1            | 13,3         | 18,7         | 0,13        | 27,1                       | 63,3          | 20,4          | 0,7          |
| 1   | Чай с сахаром                                               | 150          | 0,09                  | 0,015        | 5,25          | 21,45          |                | 1,2          |              | 0,008       | 11,5                       | 3,3           | 1,8           | 0,3          |
|     | Хлеб ржаной                                                 | 30           | 1,40                  | 0,47         | 7,80          | 42,00          | 0,01           |              |              | 0,36        | 9,20                       | 42,40         | 10,00         | 6,54         |
|     | Соль поваренная                                             | 1            |                       |              |               |                |                |              |              |             |                            |               |               |              |
|     | <b>ИТОГО за прием пищи</b>                                  | <b>370</b>   | <b>8,81</b>           | <b>7,2</b>   | <b>36,1</b>   | <b>250,57</b>  | <b>0,16</b>    | <b>24,82</b> | <b>26,1</b>  | <b>1,5</b>  | <b>78,42</b>               | <b>198,9</b>  | <b>51,1</b>   | <b>8,17</b>  |
|     | <b>ИТОГО за день</b>                                        | <b>1540</b>  | <b>40,79</b>          | <b>35,4</b>  | <b>232,34</b> | <b>1434,67</b> | <b>1,04</b>    | <b>37,16</b> | <b>73,1</b>  | <b>7,2</b>  | <b>393,02</b>              | <b>823,75</b> | <b>252,85</b> | <b>17,36</b> |

Основные показатели в пищевых веществах и

|    | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|----|----------------------|--------|---------|--------------------------------------|
|    | Б                    | Ж      | У       |                                      |
| ль | 58,33                | 54,16  | 203,72  | 1562,15                              |
| ль | 36,66                | 36,07  | 184,08  | 1226,12                              |
| ль | 38,56                | 50,92  | 159,3   | 1491,90                              |
| ль | 42,34                | 41,95  | 269,54  | 1141,98                              |
| ль | 43,22                | 31,47  | 250,78  | 1492,50                              |
| ль | 55,55                | 40,64  | 206,26  | 1384,40                              |
| ль | 41,32                | 29,84  | 183     | 1163,42                              |
| ль | 38,8                 | 40,17  | 209,77  | 1375,01                              |
| ль | 54,74                | 42     | 215,92  | 1440,45                              |
| ль | 40,7                 | 40,9   | 214     | 1404,70                              |
| ль | 48,73                | 49,98  | 178,28  | 1362,62                              |
| ль | 45,2                 | 38,04  | 271,83  | 1635,35                              |
| ль | 47,3                 | 38,3   | 186,1   | 1281,70                              |
| ль | 43,62                | 41,68  | 252,54  | 1560,75                              |
| ль | 40,79                | 35,4   | 232,34  | 1434,67                              |
| ль | 675,86               | 611,52 | 3217,46 | 20957,72                             |
| ль | 45                   | 40,8   | 214,5   | 1397,2                               |