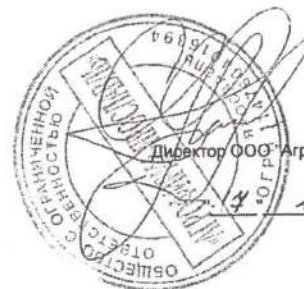


"Согласовано"  
Заведующий МДОУ

*Иванченко С.В.*



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Иванченко С.В.

20 23 г.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |            |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |              |             | Минеральные вещества |               |               |              |               |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептов             |        |
|--|--------------|------------------|------------|-------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г    | Углеводы, г |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг       | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг         | I, мг        | F, мг        |              |                              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |            |             |                               |             |              |               |              |             |                      |               |               |              |               |              |              |              |                              |        |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150          | 3,7              | 5,4        | 27,0        | 171                           | 0,18        | 0,91         | 30,94         | 0,09         | 0,04        | 102,00               | 3,450         | 105,30        | 0,20         | 184,00        | 0,020        | 0,01         | 0,001        | таблица 1                    | 2015   |
| Кобейный напиток с молоком               | 150          | 2,3              | 2,0        | 10,6        | 70                            | 0,30        | 21,30        | 125,30        | 1,10         | 0,25        | 110,20               | 10,50         | 99,20         | 0,10         | 109,70        | 0,000        | 0,01         | 0,000        | 414                          | 2015   |
| Батончик к чаю                           | 20           | 1,5              | 0,6        | 10,0        | 61                            | 0,05        | 0,0          | 0,0           | 0,00         | 0,02        | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,80         | 39,30         | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0,1              | 7,3        | 0,1         | 66                            | 0,06        | 0,00         | 45,0          | 1,30         | 0,01        | 2,40                 | 0,05          | 3,00          | 0,02         | 2,80          | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                            | 2015   |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>330</b>   | <b>8</b>         | <b>15</b>  | <b>48</b>   | <b>369</b>                    | <b>0,59</b> | <b>22,21</b> | <b>201,24</b> | <b>2,49</b>  | <b>0,32</b> | <b>221,20</b>        | <b>54,95</b>  | <b>233,00</b> | <b>0,92</b>  | <b>335,60</b> | <b>0,03</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |
| <b>2 завтрак</b>                         |              |                  |            |             |                               |             |              |               |              |             |                      |               |               |              |               |              |              |              |                              |        |
| Сок в индивидуальной упаковке            | 200          | 1,0              | 0,2        | 20,2        | 88                            | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,00         | 0,02        | 14,00                | 8,00          | 14,00         | 0,30         | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ту                           |        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b> | <b>20,2</b> | <b>88</b>                     | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,02</b> | <b>14,00</b>         | <b>8,00</b>   | <b>14,00</b>  | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |            |             |                               |             |              |               |              |             |                      |               |               |              |               |              |              |              |                              |        |
| Суп картофельный с рыбными консервами    | 160          | 4,0              | 6,0        | 16,0        | 108                           | 0,08        | 23,99        | 8,40          | 0,01         | 0,33        | 112,30               | 1,95          | 57,9          | 1,37         | 253,62        | 0,013        | 0,40         | 0,001        | 83                           | 2015   |
| Котлета мясная                           | 50           | 14,0             | 9,0        | 14,0        | 125                           | 0,09        | 0,78         | 23,3          | 0,16         | 0,14        | 23,45                | 2,70          | 178,90        | 1,02         | 17,50         | 0,001        | 0,05         | 0,001        | тк                           | 215    |
| Рис отварной                             | 110          | 7,0              | 3,0        | 36,0        | 198                           | 0,01        | 0            | 15            | 0,03         | 0,05        | 20,23                | 9,23          | 59,6          | 0,96         | 0,86          | 0,001        | 1,00         | 0,000        | 332                          | 2015   |
| Сauce красный основной                   | 20           | 1,0              | 3,0        | 16,0        | 53                            | 0,07        | 0,0          | 2             | 0,01         | 0,01        | 1,30                 | 1,28          | 3,6           | 0,89         | 0,78          | 0,001        | 0,00         | 0,000        | 366                          | 2015   |
| Компот из смеси ягод с/м                 | 150          | 0,2              | 0,0        | 14,0        | 57                            | 0,02        | 0            | 0             | 0            | 0,02        | 14,0                 | 8             | 14            | 2,8          | 24,0          | 0,001        | 0,00         | 0,000        |                              | 2015   |
| Хлеб пшаной                              | 30           | 2,0              | 0,3        | 10,0        | 56,0                          | 0,0         | 0,0          | 0,0           | 0,0          | 0,0         | 3,6                  | 3,8           | 17,4          | 0,8          | 21,3          | 0,010        | 0,0          | 0,000        | ТУХТ 2017-81                 |        |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>520</b>   | <b>23</b>        | <b>22</b>  | <b>106</b>  | <b>599</b>                    | <b>0,3</b>  | <b>24,8</b>  | <b>48,7</b>   | <b>0,2</b>   | <b>0,6</b>  | <b>300,9</b>         | <b>27,0</b>   | <b>331,4</b>  | <b>7,8</b>   | <b>534,0</b>  | <b>0,03</b>  | <b>1,450</b> | <b>0,002</b> |                              |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |              |                  |            |             |                               |             |              |               |              |             |                      |               |               |              |               |              |              |              |                              |        |
| Омлет картофельный с зеленым горошком    | 150          | 10,6             | 21,9       | 8,7         | 275                           | 0,02        | 0,02         | 258,46        | 11,82        | 0,00        | 111                  | 22            | 204           | 2,1          | 61            | 0,050        | 0            | 0,100        | 229                          | 2015   |
| Сыро порционный                          | 10           | 2,3              | 3,8        | 0,0         | 43                            | 0,00        | 0,16         | 0,026         | 0            | 0,03        | 100                  | 4             | 8             | 0,06         | 12            | 0,000        | 0            | 0,000        | 7                            | 2015   |
| Чай с низким содержанием сахара          | 150          | 0,0              | 0,0        | 1,0         | 45                            | 0,00        | 0            | 0             | 0            | 0,01        | 6,0                  | 1,2           | 4,0           | 0,4          | 12            | 0,000        | 0,00         | 0,000        | 411                          | 2015   |
| Батончик к чаю                           | 20           | 1,5              | 0,6        | 10,0        | 61                            | 0,05        | 0,0          | 0,0           | 0,00         | 0,02        | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,80         | 39,30         | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>330</b>   | <b>14</b>        | <b>26</b>  | <b>20</b>   | <b>424</b>                    | <b>0,07</b> | <b>0,28</b>  | <b>258,49</b> | <b>11,82</b> | <b>0,06</b> | <b>223,60</b>        | <b>37,65</b>  | <b>241,97</b> | <b>3,14</b>  | <b>123,90</b> | <b>0,01</b>  | <b>0,000</b> | <b>0,100</b> |                              |        |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1380</b>  | <b>46</b>        | <b>64</b>  | <b>194</b>  | <b>1480</b>                   | <b>0,99</b> | <b>47,26</b> | <b>508,43</b> | <b>14,52</b> | <b>0,97</b> | <b>759,68</b>        | <b>127,56</b> | <b>820,37</b> | <b>12,20</b> | <b>993,54</b> | <b>0,067</b> | <b>1,480</b> | <b>0,104</b> |                              |        |

2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |               |             |              | Минеральные вещества |               |               |              |                |              | № рецептуры  | Сборник рецептур |                              |        |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|------------------|------------------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг          | I, мг        |              |                  | F, мг                        | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                 |              |                  |              |              |                               |             |              |               |             |              |                      |               |               |              |                |              |              |                  | таблица 1                    |        |
| Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 5,0              | 7,0          | 18,0         | 175                           | 0,10        | 1            | 26            | 0,20        | 0,10         | 26,00                | 27,00         | 171,20        | 0,70         | 18,20          | 0,020        | 0,1          | 0,010            | 411                          | 2015   |
| Чай с сахаром                                  | 150          | 0,0              | 0,0          | 3,0          | 63                            | 0,00        | 0,1          | 0             | 0           | 0,01         | 5                    | 1             | 7             | 0,8          | 25             | 0,000        | 0            | 0,000            | 6                            | 2015   |
| Масло сливочное порциями                       | 10           | 0,1              | 7,3          | 0,1          | 66                            | 0,06        | 0,00         | 45,0          | 1,30        | 0,01         | 2,40                 | 0,05          | 3,00          | 0,02         | 2,60           | 0,000        | 0,01         | 0,001            | 227                          | 2015   |
| Яйцо вареное                                   | 47           | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63                            | 0,05        | 0,00         | 100,0         | 1,04        | 0,18         | 22,00                | 4,80          | 76,80         | 0,60         | 56,00          | 0,000        | 0,03         | 0,015            |                              |        |
| Батон йодированный                             | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0         | 61                            | 0,05        | 0,0          | 0,0           | 0,00        | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000            | ГУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                        | <b>377</b>   | <b>11,66</b>     | <b>19,45</b> | <b>31,37</b> | <b>428,1</b>                  | <b>0,26</b> | <b>1,1</b>   | <b>171</b>    | <b>2,54</b> | <b>0,322</b> | <b>62</b>            | <b>42,95</b>  | <b>283,75</b> | <b>2,75</b>  | <b>141,2</b>   | <b>0,03</b>  | <b>0,136</b> | <b>0,026</b>     |                              |        |
| <b>2 завтрак</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |              |               |             |              |                      |               |               |              |                |              |              |                  | 420                          | 2015   |
| Напиток кисло-молочный                         | 150          | 3                | 3            | 5            | 72                            | 0,04        | 13           | 0             | 0           | 0,03         | 20,8                 | 11,7          | 14,3          | 2,86         | 361,4          | 0,001        | 0,01         | 0                | ГОСТ 24901-2014              |        |
| Кондитерское изделие                           | 17           | 1                | 3            | 11           | 57                            | 0,04        | 13           | 0             | 0           | 0,03         | 12,3                 | 1,7           | 12,3          | 2            | 2,3            | 0,001        | 0,01         | 0                |                              |        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                      | <b>167</b>   | <b>4</b>         | <b>6</b>     | <b>16</b>    | <b>129</b>                    | <b>0,08</b> | <b>26</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>    | <b>0,06</b>  | <b>33,1</b>          | <b>13,4</b>   | <b>26,6</b>   | <b>4,86</b>  | <b>363,7</b>   | <b>0,002</b> | <b>0,02</b>  | <b>0</b>         |                              |        |
| <b>Обед</b>                                    |              |                  |              |              |                               |             |              |               |             |              |                      |               |               |              |                |              |              |                  | 94                           | 2015   |
| Суп куриный с вермишелью                       | 160          | 6,0              | 4,0          | 11,0         | 92                            | 0,18        | 9,65         | 0,20          | 0           | 0,32         | 83,40                | 2,85          | 78,60         | 2,10         | 40,10          | 0,000        | 0,01         | 0,001            | ТТК                          |        |
| Котлета рыбная                                 | 50           | 8,0              | 4,2          | 5,9          | 93                            | 0,04        | 0,0          | 30,00         | 0,26        | 0,07         | 17,88                | 14,01         | 66,92         | 1,30         | 56,54          | 0,015        | 0,0          | 0,000            | 339                          | 2015   |
| Картофельное пюре                              | 110          | 1,0              | 3,0          | 11,0         | 114                           | 0,16        | 26,0         | 25,91         | 0,09        | 0,13         | 27,11                | 20,35         | 63,50         | 0,07         | 475,53         | 0,003        | 0,0          | 0,000            | 70                           | 2011   |
| Овощи натуральные соленные                     | 20           | 0,2              | 0,0          | 0,3          | 2                             | 0,01        | 0,7          | 0,00          | 0,00        | 0,02         | 4,60                 | 2,80          | 4,80          | 0,12         | 28,20          | 0,000        | 0,0          | 0,001            | 417                          | 2015   |
| Напиток из шиповника с изюмом                  | 150          | 1,0              | 0,0          | 25,0         | 104                           | 0,00        | 0,2          | 36            | 0           | 0,02         | 114,0                | 6,4           | 0,0           | 0,5          | 23,0           | 0,000        | 0,0          | 0,000            | ГОСТ 2077-84                 |        |
| Хлеб ржаной                                    | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0         | 58,0                          | 0,0         | 0,0          | 0,0           | 0,0         | 0,0          | 3,6                  | 3,8           | 17,4          | 0,8          | 21,3           | 0,010        | 0,0          | 0,000            | ТТК                          |        |
| <b>Итого за Обед</b>                           | <b>520</b>   | <b>18</b>        | <b>12</b>    | <b>63</b>    | <b>490</b>                    | <b>0,4</b>  | <b>36,5</b>  | <b>92,1</b>   | <b>0,4</b>  | <b>0,6</b>   | <b>250,6</b>         | <b>50,2</b>   | <b>231,2</b>  | <b>4,9</b>   | <b>644,7</b>   | <b>0,028</b> | <b>0,050</b> | <b>0,002</b>     |                              |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                     |              |                  |              |              |                               |             |              |               |             |              |                      |               |               |              |                |              |              |                  | 251                          | 2015   |
| Запеканка творожная со сгущённым молоком       | 150          | 13,0             | 16,0         | 7,0          | 287                           | 0,02        | 0            | 15            | 0           | 0,02         | 198                  | 33            | 297           | 0,9          | 220            | 0,020        | 0,03         | 0,000            | 411                          | 2015   |
| Чай с низким содержанием сахара                | 150          | 0,0              | 0,0          | 1,0          | 45                            | 0,00        | 0            | 0             | 0           | 0,01         | 6,0                  | 1,2           | 4,0           | 0,4          | 12             | 0,000        | 0,00         | 0,000            |                              |        |
| Батон йодированный                             | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0         | 61                            | 0,05        | 0,0          | 0,0           | 0,00        | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000            | ГУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Полдник</b>                        | <b>320</b>   | <b>15</b>        | <b>16,6</b>  | <b>18,0</b>  | <b>393</b>                    | <b>0,12</b> | <b>13,14</b> | <b>63,1</b>   | <b>0,24</b> | <b>0,13</b>  | <b>218,59</b>        | <b>31,96</b>  | <b>159,25</b> | <b>0,23</b>  | <b>159,73</b>  | <b>0,010</b> | <b>0,20</b>  | <b>0,000</b>     |                              |        |
| <b>Итого за день</b>                           | <b>1384</b>  | <b>48</b>        | <b>54</b>    | <b>129</b>   | <b>1440</b>                   | <b>0,89</b> | <b>76,75</b> | <b>326,21</b> | <b>3,13</b> | <b>1,09</b>  | <b>564,28</b>        | <b>138,52</b> | <b>700,82</b> | <b>12,77</b> | <b>1309,30</b> | <b>0,070</b> | <b>0,41</b>  | <b>0,03</b>      |                              |        |

## 3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины     |              |               |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |                |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептов             |        |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                         | В1, мг       | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг       | В2, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг          | I, мг        | F, мг        |              |                              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |              |               |                         |              |              |               |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным | 150          | 5,0              | 7,0          | 27,0          | 193                     | 0,02         | 0,00         | 30,00         | 0,26         | 0,05         | 18,36                | 2,74          | 28,87         | 0,43         | 21,95          | 0,020        | 0,00         | 0,000        | 100                          | 2015   |
| Молоко кипяченое                             | 150          | 4,6              | 4,1          | 7,6           | 85                      | 0,06         | 2,05         | 32            | 0,075        | 0,24         | 190                  | 22            | 142           | 0,2          | 231            | 0,012        | 0,029        | 0,003        | 419                          | 2015   |
| Масло сливочное порциями                     | 10           | 0,1              | 7,3          | 0,1           | 66                      | 0,06         | 0,00         | 45,0          | 1,30         | 0,01         | 2,40                 | 0,05          | 3,00          | 0,02         | 2,60           | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                            | 2015   |
| Батон йодированный                           | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                      | 0,05         | 0,0          | 0,0           | 0,00         | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>330</b>   | <b>11</b>        | <b>19</b>    | <b>45</b>     | <b>405</b>              | <b>0,2</b>   | <b>2,1</b>   | <b>107,0</b>  | <b>1,6</b>   | <b>0,3</b>   | <b>217,0</b>         | <b>34,8</b>   | <b>199,6</b>  | <b>1,2</b>   | <b>294,6</b>   | <b>0,042</b> | <b>0,0</b>   | <b>0,004</b> |                              |        |
| <b>2 завтрак</b>                             |              |                  |              |               |                         |              |              |               |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Фрукт  | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44,0                    | 0,03         | 10,00        | 0,00          | 0,00         | 0,02         | 16,00                | 9,00          | 11,00         | 2,20         | 278,00         | 0,00         | 0,01         | 0,00         | 386                          | 2015   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                    | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44,0</b>             | <b>0,03</b>  | <b>10,00</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,02</b>  | <b>16,00</b>         | <b>9,00</b>   | <b>11,00</b>  | <b>2,20</b>  | <b>278,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |              |               |                         |              |              |               |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Суп картофельный с яйцом и курой             | 160          | 4,0              | 2,0          | 14,0          | 102                     | 0,09         | 1,36         | 0,29          | 0            | 0,37         | 103,6                | 1,07          | 52,6          | 1,01         | 9,3            | 0,002        | 0,2          | 0,001        | 83                           | 2015   |
| Печень по-строгоновски 30/30                 | 60           | 17,0             | 11,0         | 29,0          | 163                     | 0,19         | 19,5         | 31            | 0,21         | 0,18         | 44,25                | 41,60         | 179,2         | 2,20         | 98,40          | 0,003        | 1,4          | 0,000        | 255                          | 2011   |
| Каша гречневая рассыпчатая                   | 110          | 8,9              | 6,0          | 39,8          | 248                     | 0,25         | 0,0          | 0             | 0,01         | 0,08         | 15,90                | 133,02        | 199,7         | 4,50         | 26,00          | 0,002        | 0            | 0,000        | 179                          | 215    |
| Компот из смеси ягод с/м                     | 150          | 0,2              | 0,0          | 14,0          | 57                      | 0,02         | 0            | 0             | 0            | 0,02         | 140                  | 8             | 14            | 2,8          | 240            | 0,001        | 0,00         | 0,000        | 393                          | 2015   |
| Хлеб ржаной                                  | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0          | 58,0                    | 0,0          | 0,0          | 0,0           | 0,0          | 0,0          | 3,6                  | 3,8           | 17,4          | 0,8          | 21,3           | 0,010        | 0,0          | 0,000        | ГОСТ 2077-84                 |        |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>510</b>   | <b>32</b>        | <b>19</b>    | <b>107</b>    | <b>628</b>              | <b>0,6</b>   | <b>20,9</b>  | <b>31,3</b>   | <b>0,2</b>   | <b>0,7</b>   | <b>307,4</b>         | <b>187,5</b>  | <b>462,9</b>  | <b>11,3</b>  | <b>395,0</b>   | <b>0,018</b> | <b>1,600</b> | <b>0,001</b> |                              |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |              |                  |              |               |                         |              |              |               |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Запеканка картофельная с мясным фаршем       | 150          | 7,0              | 4,0          | 56,0          | 291                     | 0,11         | 0            | 21            | 0,08         | 0,03         | 23                   | 11            | 61            | 1,1          | 1              | 0,003        | 0            | 0,000        | 308                          | 2015   |
| Чай с низким содержанием сахара              | 150          | 0,0              | 0,0          | 1,0           | 45                      | 0,00         | 0            | 0             | 0            | 0,01         | 6,0                  | 1,2           | 4,0           | 0,4          | 12             | 0,000        | 0,00         | 0,000        | 411                          | 2015   |
| Батон йодированный                           | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                      | 0,05         | 0,0          | 0,0           | 0,00         | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Полдник</b>                      | <b>320</b>   | <b>8,5</b>       | <b>4,6</b>   | <b>67,0</b>   | <b>397</b>              | <b>0,160</b> | <b>0,100</b> | <b>21,000</b> | <b>0,080</b> | <b>0,060</b> | <b>35,600</b>        | <b>22,100</b> | <b>90,500</b> | <b>2,100</b> | <b>52,300</b>  | <b>0,013</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> |                              |        |
| <b>Итого за день</b>                         | <b>1260</b>  | <b>52,08</b>     | <b>43,21</b> | <b>228,28</b> | <b>1474,1</b>           | <b>0,97</b>  | <b>33,01</b> | <b>159,29</b> | <b>1,935</b> | <b>1,072</b> | <b>575,91</b>        | <b>253,38</b> | <b>763,95</b> | <b>16,82</b> | <b>1019,85</b> | <b>0,073</b> | <b>1,649</b> | <b>0,005</b> |                              |        |

## 4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины     |              |                |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |                |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептов             |        |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                         | В1, мг       | С, мг        | А, мкг         | Д, мкг       | В2, мг       | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг         | Fe, мг       | К, мг          | І, мг        | Ф, мг        |              |                              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |              |               |                         |              |              |                |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 17,0             | 8,0          | 33,0          | 193                     | 0,07         | 0,86         | 37,76          | 0,26         | 0,23         | 153,69               | 24,18         | 148,34        | 0,85         | 213,45         | 0,020        | 0,01         | 0,000        | таблица 1                    | 2015   |
| Чай с молоком с сахаром                           | 150          | 2,7              | 2,3          | 11,3          | 77                      | 0,04         | 1,19         | 18,00          | 0,01         | 0,14         | 112,00               | 13,50         | 82,6          | 0,28         | 136,60         | 0,001        | 0,00         | 0,015        | 413                          | 2015   |
| Сыр порционный                                    | 10           | 2,3              | 3,8          | 0,0           | 43                      | 0,00         | 0,16         | 0,026          | 0            | 0,03         | 100                  | 4             | 8             | 0,06         | 12             | 0,000        | 0            | 0,000        | 7                            | 2015   |
| Масло сливочное порциями                          | 5            | 0,1              | 3,6          | 0,1           | 33                      | 0,03         | 0,00         | 24,5           | 0,65         | 0,01         | 1,20                 | 0,02          | 1,50          | 0,01         | 1,30           | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                            | 2015   |
| Батон йодированный                                | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                      | 0,05         | 0,0          | 0,0            | 0,00         | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>335</b>   | <b>24</b>        | <b>18</b>    | <b>54</b>     | <b>407</b>              | <b>0,19</b>  | <b>2,21</b>  | <b>80,29</b>   | <b>0,92</b>  | <b>0,43</b>  | <b>373,49</b>        | <b>52,00</b>  | <b>266,18</b> | <b>1,80</b>  | <b>402,25</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b>  |                              |        |
| <b>2 завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                         |              |              |                |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Молоко ванильное                                  | 150          | 4,6              | 4,1          | 7,6           | 85,0                    | 0,06         | 2,05         | 32             | 0,075        | 0,24         | 189,60               | 22,10         | 142,20        | 0,16         | 230,70         | 0,01         | 0,03         | 0,00         | 419                          | 2015   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                         | <b>150</b>   | <b>4,6</b>       | <b>4,1</b>   | <b>7,6</b>    | <b>85,0</b>             | <b>0,06</b>  | <b>2,05</b>  | <b>32</b>      | <b>0,075</b> | <b>0,24</b>  | <b>189,60</b>        | <b>22,10</b>  | <b>142,20</b> | <b>0,16</b>  | <b>230,70</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |              |               |                         |              |              |                |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Суп картофельный с зеленым горошком и капустой    | 160          | 4,4              | 4,1          | 13,3          | 107                     | 0,08         | 13,99        | 8,38           | 0,01         | 0,33         | 109,6                | 1,95          | 57,93         | 0,37         | 1,53           | 0,001        | 0,20         | 0,000        | 87                           | 2015   |
| Котлета "Рыжик"                                   | 50           | 6,0              | 10,0         | 4,0           | 130                     | 0,05         | 1,02         | 1,3            | 0,47         | 0,11         | 17,90                | 1,86          | 139,09        | 1,07         | 259,66         | 0,001        | 0,01         | 0,001        | тпк                          | 2015   |
| Картофельное пюре                                 | 110          | 1,0              | 3,0          | 11,0          | 114                     | 0,16         | 26,0         | 25,91          | 0,09         | 0,13         | 27,11                | 20,35         | 63,50         | 0,07         | 475,53         | 0,003        | 0,0          | 0,000        | 339                          | 2015   |
| Икра свекольная                                   | 20           | 0,5              | 0,9          | 2,5           | 20                      | 0,01         | 1,3          | 0,00           | 0,00         | 0,01         | 7,65                 | 5,93          | 12,16         | 0,35         | 84,28          | 0,000        | 1,2          | 0,000        | 55                           | 2015   |
| Напиток из смеси сухофруктов                      | 150          | 0,3              | 0,0          | 20,8          | 85                      | 0,01         | 0,3          | 0              | 0            | 0,01         | 23,87                | 4,50          | 11,6          | 0,94         | 87,36          | 0,001        | 0            | 0,000        | 394                          | 2015   |
| Хлеб ржаной                                       | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0          | 58,0                    | 0,0          | 0,0          | 0,0            | 0,0          | 0,0          | 3,6                  | 3,8           | 17,4          | 0,8          | 21,3           | 0,010        | 0,0          | 0,000        | ГОСТ 2077-84                 |        |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>520</b>   | <b>14</b>        | <b>18</b>    | <b>62</b>     | <b>513</b>              | <b>0,3</b>   | <b>42,6</b>  | <b>35,6</b>    | <b>0,6</b>   | <b>0,6</b>   | <b>189,8</b>         | <b>38,4</b>   | <b>301,6</b>  | <b>3,6</b>   | <b>929,7</b>   | <b>0,016</b> | <b>1,450</b> | <b>0,001</b> |                              |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                        |              |                  |              |               |                         |              |              |                |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Пудинг из творога с подливой молочной сладкой     | 150          | 19,0             | 14,9         | 35,3          | 352                     | 0,06         | 0,19         | 123,3          | 7,9          | 0,23         | 193                  | 23            | 191           | 1,5          | 190            | 0,020        | 0,001        | 0,001        | 249/369                      | 2015   |
| Кисель из ягод с/м                                | 150          | 0,1              | 0,0          | 20,6          | 83                      | 0,00         | 1,37         | 0              | 0            | 0,00         | 100                  | 3             | 7             | 0,1          | 33             | 0,001        | 0            | 0,000        | 396                          | 2015   |
| Батон йодированный                                | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                      | 0,05         | 0,0          | 0,0            | 0,00         | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Полдник</b>                           | <b>320</b>   | <b>14</b>        | <b>9</b>     | <b>77</b>     | <b>451</b>              | <b>0,11</b>  | <b>1,56</b>  | <b>123,30</b>  | <b>7,90</b>  | <b>0,25</b>  | <b>299,60</b>        | <b>35,92</b>  | <b>223,00</b> | <b>2,19</b>  | <b>262,68</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |
| <b>Итого за день</b>                              | <b>1325</b>  | <b>56,23</b>     | <b>49,69</b> | <b>200,54</b> | <b>1456,75</b>          | <b>0,709</b> | <b>48,43</b> | <b>271,216</b> | <b>9,46</b>  | <b>1,522</b> | <b>1052,45</b>       | <b>148,41</b> | <b>933,01</b> | <b>7,754</b> | <b>1825,29</b> | <b>0,086</b> | <b>1,502</b> | <b>0,021</b> |                              |        |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины    |              |               |             |             | Минеральные вещества |              |               |             |               |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептов             |        |  |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------|--|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                         | В1, мг      | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг         | l, мг        | F, мг        |              |                              | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |             |                      |              |               |             |               |              |              |              |                              |        |  |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 4,1              | 4,0          | 25,3          | 154                     | 0,10        | 0,00         | 20,00         | 0,20        | 0,04        | 81,30                | 2,23         | 104,10        | 0,76        | 8,60          | 0,020        | 0,00         | 0,000        | таблица 1                    | 2015   |  |
| Кофейный напиток с молоком                        | 150          | 2,3              | 2,0          | 10,6          | 70                      | 0,30        | 21,30        | 125,30        | 1,10        | 0,25        | 110,20               | 10,50        | 99,20         | 0,10        | 109,70        | 0,000        | 0,01         | 0,000        | 414                          | 2015   |  |
| Масло сливочное порциями                          | 10           | 0,1              | 7,3          | 0,1           | 66                      | 0,06        | 0,00         | 45,0          | 1,30        | 0,01        | 2,40                 | 0,05         | 3,00          | 0,02        | 2,60          | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                            | 2015   |  |
| Батон йодированный                                | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                      | 0,05        | 0,0          | 0,0           | 0,00        | 0,02        | 6,60                 | 10           | 25,5          | 0,60        | 39,30         | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10 71.11-00248363077-2016 |        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>330</b>   | <b>8,0</b>       | <b>13,9</b>  | <b>46,0</b>   | <b>351</b>              | <b>0,5</b>  | <b>21,3</b>  | <b>190,3</b>  | <b>2,6</b>  | <b>0,3</b>  | <b>200,5</b>         | <b>22,7</b>  | <b>231,8</b>  | <b>1,5</b>  | <b>160,2</b>  | <b>0,030</b> | <b>0,020</b> | <b>0,001</b> |                              |        |  |
| <b>2 завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |             |                      |              |               |             |               |              |              |              |                              |        |  |
| Сок в индивидуальной упаковке                     | 200          | 1,0              | 0,2          | 20,2          | 88                      | 0,02        | 0,00         | 0,00          | 0,00        | 0,02        | 14,00                | 8,00         | 14,00         | 0,30        | 0,00          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ту                           |        |  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                         | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>88</b>               | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b> | <b>0,02</b> | <b>14,00</b>         | <b>8,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |  |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |             |                      |              |               |             |               |              |              |              |                              |        |  |
| Борщ с картофелем со свиной и сметаной            | 160          | 6,0              | 10,0         | 12,0          | 162                     | 0,03        | 6,58         | 0,0           | 0,01        | 0,03        | 285,3                | 1,68         | 34,06         | 0,76        | 2,40          | 0,003        | 1,40         | 0,001        | 64                           | 2015   |  |
| Гуляш "Болоньезе"                                 | 50           | 7,0              | 10,0         | 2,0           | 126                     | 0,12        | 13,6         | 0,85          | 0,00        | 0,34        | 24,60                | 2,37         | 81,01         | 1,21        | 411,59        | 0,001        | 0,04         | 0,001        | ттк                          |        |  |
| Макаронные изделия отварные                       | 110          | 3,2              | 0,6          | 23,8          | 114                     | 0,06        | 0            | 0,00          | 0,00        | 0,02        | 5,49                 | 1,60         | 34,84         | 0,09        | 39,06         | 0,000        | 0,00         | 0,001        | 218                          | 2015   |  |
| Компот из смеси ягод с/м                          | 150          | 0,2              | 0,0          | 14,0          | 57                      | 0,02        | 0            | 0             | 0           | 0,02        | 140                  | 8            | 14            | 2,8         | 240           | 0,001        | 0,00         | 0,000        | 393                          | 2015   |  |
| Хлеб ржаной                                       | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0          | 58,0                    | 0,0         | 0,0          | 0,0           | 0,0         | 0,0         | 3,6                  | 3,8          | 17,4          | 0,8         | 21,3          | 0,010        | 0,0          | 0,000        | ГОСТ 2077-84                 |        |  |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>500</b>   | <b>18</b>        | <b>21</b>    | <b>62</b>     | <b>517</b>              | <b>0,3</b>  | <b>20,1</b>  | <b>0,9</b>    | <b>0,0</b>  | <b>0,4</b>  | <b>459,0</b>         | <b>17,5</b>  | <b>181,3</b>  | <b>5,7</b>  | <b>714,4</b>  | <b>0,015</b> | <b>1,441</b> | <b>0,003</b> |                              |        |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>                        |              |                  |              |               |                         |             |              |               |             |             |                      |              |               |             |               |              |              |              |                              |        |  |
| Безжики мясные со сметанным соусом                | 150          | 7,0              | 12,0         | 8,0           | 188                     | 0,05        | 2,38         | 2,00          | 0,12        | 0,05        | 20,71                | 12,33        | 58,00         | 0,89        | 124,26        | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ттк                          |        |  |
| Чай с низким содержанием сахара                   | 150          | 0,0              | 0,0          | 1,0           | 45                      | 0,00        | 0            | 0             | 0           | 0,01        | 6,0                  | 1,2          | 4,0           | 0,4         | 12            | 0,000        | 0,00         | 0,000        | 411                          | 2015   |  |
| Батон йодированный                                | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                      | 0,05        | 0,0          | 0,0           | 0,00        | 0,02        | 6,60                 | 10           | 25,5          | 0,60        | 39,30         | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10 71.11-00248363077-2016 |        |  |
| <b>Итого за Полдник</b>                           | <b>320</b>   | <b>8,5</b>       | <b>12,6</b>  | <b>19,0</b>   | <b>294</b>              | <b>0,01</b> | <b>7,14</b>  | <b>163,10</b> | <b>0,24</b> | <b>0,14</b> | <b>224,39</b>        | <b>37,06</b> | <b>167,35</b> | <b>0,17</b> | <b>115,33</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,20</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |  |
| <b>Итого за день</b>                              | <b>1350</b>  | <b>35,90</b>     | <b>47,58</b> | <b>147,03</b> | <b>1249,84</b>          | <b>0,81</b> | <b>48,58</b> | <b>354,26</b> | <b>2,85</b> | <b>0,91</b> | <b>897,88</b>        | <b>85,19</b> | <b>594,46</b> | <b>7,61</b> | <b>989,88</b> | <b>0,05</b>  | <b>1,66</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |  |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины     |               |               |              |              | Минеральные вещества |               |                |              |                |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептур             |        |  |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------|--|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                         | В1, мг       | С, мг         | А, мкг        | Д, мкг       | В2, мг       | Са, мг               | Мг, мг        | Р, мг          | Fe, мг       | К, мг          | Л, мг        | Ф, мг        |              |                              | Se, мг |  |
| <b>Завтрак</b>                           |              |                  |              |               |                         |              |               |               |              |              |                      |               |                |              |                |              |              |              |                              |        |  |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150          | 3,7              | 5,4          | 27,0          | 171                     | 0,18         | 0,91          | 30,94         | 0,09         | 0,04         | 102,00               | 34,50         | 105,30         | 0,20         | 184,00         | 0,020        | 0,01         | 0,001        | таблица 1                    | 2015   |  |
| Чай с молоком с сахаром                  | 150          | 2,7              | 2,3          | 11,3          | 77                      | 0,04         | 1,19          | 18,00         | 0,01         | 0,14         | 112,00               | 13,50         | 82,6           | 0,28         | 136,60         | 0,001        | 0,00         | 0,001        | 413                          | 2015   |  |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0,1              | 7,3          | 0,1           | 66                      | 0,06         | 0,00          | 45,0          | 1,30         | 0,01         | 2,40                 | 0,05          | 3,00           | 0,02         | 2,60           | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                            | 2015   |  |
| Батоночик к чаю                          | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                      | 0,05         | 0,0           | 0,0           | 0,00         | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5           | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10 71 11-09248363077-2016 |        |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>330</b>   | <b>7,9</b>       | <b>15,6</b>  | <b>48,4</b>   | <b>376</b>              | <b>0,330</b> | <b>2,100</b>  | <b>93,940</b> | <b>1,395</b> | <b>0,212</b> | <b>223,000</b>       | <b>57,950</b> | <b>216,400</b> | <b>1,100</b> | <b>362,500</b> | <b>0,031</b> | <b>0,022</b> | <b>0,003</b> |                              |        |  |
| <b>2 завтрак</b>                         |              |                  |              |               |                         |              |               |               |              |              |                      |               |                |              |                |              |              |              |                              |        |  |
| Сок в индивидуальной упаковке            | 200          | 1,0              | 0,2          | 20,2          | 88                      | 0,02         | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 0,02         | 14,00                | 8,00          | 14,00          | 0,30         | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ту                           |        |  |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>88</b>               | <b>0,02</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,02</b>  | <b>14,00</b>         | <b>8,00</b>   | <b>14,00</b>   | <b>0,30</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |  |
| <b>Обед</b>                              |              |                  |              |               |                         |              |               |               |              |              |                      |               |                |              |                |              |              |              |                              |        |  |
| Суп полевой на мясном бульоне            | 160          | 2,0              | 1,8          | 11,2          | 69                      | 0,2          | 19,29         | 10,3          | 0,01         | 0,5          | 95,6                 | 32            | 245            | 1,9          | 3,4            | 0,001        | 1            | 0,001        | 86                           | 2015   |  |
| Жаркое по-домашнему                      | 150          | 18,4             | 4,7          | 16,3          | 181                     | 0,16         | 18,90         | 20,0          | 0,18         | 0,40         | 27,40                | 2,53          | 99,70          | 1,60         | 573,80         | 0,003        | 0,10         | 0,001        | 292                          | 2015   |  |
| Овощи натуральные соленные               | 20           | 0,2              | 0,0          | 0,3           | 2                       | 0,01         | 0,7           | 0,00          | 0,00         | 0,02         | 4,60                 | 2,80          | 4,80           | 0,12         | 28,20          | 0,000        | 0,0          | 0,000        | 70                           | 2011   |  |
| Напиток из смеси сухофруктов             | 150          | 0,3              | 0,0          | 20,8          | 85                      | 0,01         | 0,3           | 0             | 0            | 0,01         | 238,50               | 4,50          | 11,6           | 0,94         | 87,36          | 0,001        | 0            | 0,000        | 394                          | 2015   |  |
| Хлеб ржаной                              | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0          | 58,0                    | 0,0          | 0,0           | 0,0           | 0,0          | 0,0          | 3,6                  | 3,8           | 17,4           | 0,8          | 21,3           | 0,010        | 0,0          | 0,000        | ГОСТ 2077-84                 |        |  |
| <b>Итого за Обед</b>                     | <b>510</b>   | <b>21</b>        | <b>7</b>     | <b>49</b>     | <b>395</b>              | <b>0,420</b> | <b>39,190</b> | <b>30,300</b> | <b>0,190</b> | <b>0,945</b> | <b>369,700</b>       | <b>45,630</b> | <b>378,450</b> | <b>5,360</b> | <b>714,060</b> | <b>0,015</b> | <b>1,100</b> | <b>0,002</b> |                              |        |  |
| <b>Уплотненный полдник</b>               |              |                  |              |               |                         |              |               |               |              |              |                      |               |                |              |                |              |              |              |                              |        |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150          | 1,6              | 3,8          | 16,9          | 109                     | 0,02         | 0             | 20            | 0,09         | 0,01         | 4                    | 12            | 36             | 0,2          | 24             | 0,010        | 0,9          | 0,000        | таблица 1                    | 2015   |  |
| Ватрушка с творогом                      | 75           | 3,0              | 7,0          | 41,0          | 168                     | 0,05         | 0             | 46            | 0,05         | 0,04         | 26,6                 | 10,1          | 44,3           | 0,4          | 40             | 0,003        | 0,00         | 0,001        | 441                          | 2015   |  |
| Чай с низким содержанием сахара          | 150          | 0,0              | 0,0          | 1,0           | 45                      | 0,00         | 0             | 0             | 0            | 0,01         | 6,0                  | 1,2           | 4,0            | 0,4          | 12             | 0,000        | 0,00         | 0,000        | 411                          | 2015   |  |
| <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>375</b>   | <b>12</b>        | <b>11</b>    | <b>68</b>     | <b>322</b>              | <b>0,14</b>  | <b>7</b>      | <b>125,30</b> | <b>0,11</b>  | <b>0,1</b>   | <b>55,48</b>         | <b>33,83</b>  | <b>90,8</b>    | <b>1,26</b>  | <b>127,07</b>  | <b>0,000</b> | <b>0,20</b>  | <b>0,001</b> |                              |        |  |
| <b>Итого за день</b>                     | <b>1415</b>  | <b>41,76</b>     | <b>33,33</b> | <b>185,29</b> | <b>1180,13</b>          | <b>0,91</b>  | <b>48,29</b>  | <b>249,54</b> | <b>1,695</b> | <b>1,277</b> | <b>662,18</b>        | <b>145,41</b> | <b>699,65</b>  | <b>8,02</b>  | <b>1203,63</b> | <b>0,046</b> | <b>1,322</b> | <b>0,006</b> |                              |        |  |

2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |                |               |              | Минеральные вещества |               |                |              |                |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептов             |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|-------------------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г |                               | В1, мг       | С, мг        | А, мкг         | Д, мкг        | В2, мг       | Са, мг               | Мg, мг        | Р, мг          | Fe, мг       | К, мг          | І, мг        | F, мг        |              |                              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |              |             |                               |              |              |                |               |              |                      |               |                |              |                |              |              |              |                              |        |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом | 150          | 5,0              | 6,0          | 32,0        | 202                           | 0,21         | 0,42         | 55,68          | 0,47          | 0,21         | 111,81               | 23,10         | 135,12         | 0,48         | 269,46         | 0,020        | 0,00         | 0,000        | таблица 1                    | 2015   |
| Молоко кипяченое                      | 150          | 4,6              | 4,1          | 7,6         | 85                            | 0,06         | 2,05         | 32             | 0,075         | 0,24         | 190                  | 22            | 142            | 0,2          | 231            | 0,012        | 0,029        | 0,003        | 419                          | 2015   |
| Масло сливочное порциями              | 10           | 0,1              | 7,3          | 0,1         | 66                            | 0,06         | 0,00         | 45,0           | 1,30          | 0,01         | 2,40                 | 0,05          | 3,00           | 0,02         | 2,60           | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                            | 2015   |
| Батон йодированный                    | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0        | 61                            | 0,05         | 0,0          | 0,0            | 0,00          | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5           | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>330</b>   | <b>11</b>        | <b>18</b>    | <b>50</b>   | <b>414</b>                    | <b>0,4</b>   | <b>2,5</b>   | <b>132,7</b>   | <b>1,8</b>    | <b>0,5</b>   | <b>310,4</b>         | <b>55,2</b>   | <b>305,8</b>   | <b>1,3</b>   | <b>542,1</b>   | <b>0,042</b> | <b>0,039</b> | <b>0,004</b> |                              |        |
| <b>2 завтрак</b>                      |              |                  |              |             |                               |              |              |                |               |              |                      |               |                |              |                |              |              |              |                              |        |
| Напиток кисло-молочный                | 150          | 3                | 3            | 5           | 72                            | 0,04         | 13           | 0              | 0             | 0,03         | 20,8                 | 11,7          | 14,3           | 2,86         | 361,4          | 0,02         | 0,01         | 0            | 420                          | 2015   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>             | <b>150</b>   | <b>3</b>         | <b>3</b>     | <b>5</b>    | <b>72</b>                     | <b>0,04</b>  | <b>13</b>    | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>0,03</b>  | <b>20,8</b>          | <b>11,7</b>   | <b>14,3</b>    | <b>2,86</b>  | <b>361,4</b>   | <b>0,02</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0</b>     |                              |        |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |              |             |                               |              |              |                |               |              |                      |               |                |              |                |              |              |              |                              |        |
| Суп картофельный с горохом луценым    | 160          | 4,0              | 3,0          | 14,0        | 109                           | 0,16         | 18,90        | 20,20          | 0,18          | 0,40         | 185,00               | 2,87          | 99,7           | 0,60         | 40,10          | 0,001        | 0,10         | 0,001        | 87                           | 2015   |
| Люля-кебаб из курицы                  | 50           | 9,4              | 9,7          | 10,0        | 164                           | 0,02         | 0            | 37             | 0,26          | 0,10         | 26,40                | 2,10          | 22,7           | 0,43         | 17,00          | 0,001        | 0            | 0,000        | тгк                          |        |
| Каша гречневая рассыпчатая            | 110          | 8,9              | 6,0          | 39,8        | 248                           | 0,25         | 0,0          | 0              | 0,01          | 0,08         | 15,90                | 133,02        | 199,7          | 4,50         | 26,00          | 0,002        | 0            | 0,000        | 179                          | 215    |
| Сове красный основной                 | 20           | 1,0              | 3,0          | 16,0        | 53                            | 0,07         | 0,0          | 2              | 0,01          | 0,01         | 1,30                 | 1,28          | 3,6            | 0,89         | 0,76           | 0,001        | 0,00         | 0,000        | 366                          | 2015   |
| Компот из смеси ягод с/м              | 150          | 0,2              | 0,0          | 14,0        | 57                            | 0,02         | 0            | 0              | 0             | 0,02         | 140                  | 8             | 14             | 2,8          | 240            | 0,001        | 0,00         | 0,000        | 393                          | 2015   |
| Хлеб ржаной                           | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0        | 58,0                          | 0,0          | 0,0          | 0,0            | 0,0           | 0,0          | 3,6                  | 3,8           | 17,4           | 0,8          | 21,3           | 0,010        | 0,0          | 0,000        | ГОСТ 2077-84                 |        |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>520</b>   | <b>25</b>        | <b>22</b>    | <b>104</b>  | <b>689</b>                    | <b>0,6</b>   | <b>18,9</b>  | <b>59,2</b>    | <b>0,5</b>    | <b>0,6</b>   | <b>372,2</b>         | <b>151,1</b>  | <b>357,0</b>   | <b>10,0</b>  | <b>345,2</b>   | <b>0,016</b> | <b>0,1</b>   | <b>0,001</b> | тгк                          |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>            |              |                  |              |             |                               |              |              |                |               |              |                      |               |                |              |                |              |              |              |                              |        |
| Омлет картофельный                    | 150          | 13,2             | 25,5         | 2,5         | 293                           | 0,02         | 0,02         | 346,15         | 11,82         | 0,00         | 107,08               | 18,00         | 242,54         | 2,72         | 61,00          | 0,00         | 0,00         | 0,100        | 229                          | 2015   |
| Сыр полусоленный                      | 10           | 2,3              | 3,8          | 0,0         | 43                            | 0,00         | 0,16         | 0,026          | 0             | 0,03         | 100                  | 4,40          | 8,24           | 0,06         | 11,60          | 0,00         | 0,00         | 0,000        | 7                            | 2015   |
| Чай с низким содержанием сахара       | 150          | 0,0              | 0,0          | 1,0         | 45                            | 0,00         | 0            | 0              | 0             | 0,01         | 6,0                  | 1,2           | 4,0            | 0,4          | 12             | 0,000        | 0,00         | 0,000        | 411                          | 2015   |
| Батон йодированный                    | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0        | 61                            | 0,05         | 0,0          | 0,0            | 0,00          | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5           | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Полдник</b>               | <b>330</b>   | <b>17,0</b>      | <b>29,9</b>  | <b>13,5</b> | <b>442</b>                    | <b>0,070</b> | <b>0,180</b> | <b>346,176</b> | <b>11,820</b> | <b>0,060</b> | <b>219,680</b>       | <b>33,500</b> | <b>280,280</b> | <b>3,780</b> | <b>123,900</b> | <b>0,010</b> | <b>0,000</b> | <b>0,100</b> |                              |        |
| <b>Итого за день</b>                  | <b>1330</b>  | <b>56,63</b>     | <b>72,74</b> | <b>172</b>  | <b>1617,58</b>                | <b>1,05</b>  | <b>34,55</b> | <b>538,056</b> | <b>14,125</b> | <b>1,202</b> | <b>923,09</b>        | <b>251,42</b> | <b>957,43</b>  | <b>17,92</b> | <b>1372,52</b> | <b>0,088</b> | <b>0,149</b> | <b>0,105</b> |                              |        |

## 3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |               |               |              |              | Минеральные вещества |               |               |              |                |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептов             |        |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг       | С, мг         | А, мкг        | Д, мкг       | В2, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг          | I, мг        | F, мг        |              |                              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |              |               |                               |              |               |               |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 4,0              | 5,0          | 15,0          | 213                           | 0,02         | 0,00          | 20,00         | 0,56         | 0,02         | 4,70                 | 15,30         | 47,40         | 0,32         | 32,00          | 0,020        | 0,10         | 0,001        | таблица 1                    | 2015   |
| Чай с сахаром                                    | 150          | 0,0              | 0,0          | 3,0           | 63                            | 0,00         | 0,1           | 0             | 0            | 0,01         | 5                    | 1             | 7             | 0,8          | 25             | 0,000        | 0            | 0,000        | 411                          | 2015   |
| Масло сливочное порциями                         | 10           | 0,1              | 7,3          | 0,1           | 66                            | 0,06         | 0,00          | 45,0          | 1,30         | 0,01         | 2,40                 | 0,05          | 3,00          | 0,02         | 2,60           | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                            | 2015   |
| Батон йодированный                               | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                            | 0,05         | 0,0           | 0,0           | 0,00         | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>330</b>   | <b>6</b>         | <b>13</b>    | <b>28</b>     | <b>403</b>                    | <b>0,1</b>   | <b>0,1</b>    | <b>65,0</b>   | <b>1,9</b>   | <b>0,1</b>   | <b>18,7</b>          | <b>26,5</b>   | <b>83,2</b>   | <b>1,8</b>   | <b>99,0</b>    | <b>0,030</b> | <b>0,3</b>   | <b>0,002</b> | <b>тк</b>                    |        |
| <b>2 завтрак</b>                                 |              |                  |              |               |                               |              |               |               |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Фрукт  | 100          | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44,0                          | 0,03         | 10,00         | 0,00          | 0,00         | 0,02         | 16,00                | 9,00          | 11,00         | 2,20         | 278,00         | 0,00         | 0,01         | 0,00         | 385                          | 2015   |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                        | <b>100</b>   | <b>0,4</b>       | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44,0</b>                   | <b>0,03</b>  | <b>10,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>  | <b>0,02</b>  | <b>16,00</b>         | <b>9,00</b>   | <b>11,00</b>  | <b>2,20</b>  | <b>278,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |              |               |                               |              |               |               |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Рассольник ленинградский с курой и сметаной      | 160          | 5,0              | 4,1          | 11,5          | 103                           | 0,12         | 13,56         | 0,86          | 0            | 0,34         | 205,6                | 2,37          | 81            | 1,21         | 40,1           | 0,001        | 0,04         | 0,001        | 82                           | 2015   |
| Запеканка из печени с рисом                      | 150          | 15,6             | 7,4          | 23,5          | 223                           | 0,27         | 8,71          | 743,9         | 6,3          | 1,91         | 26                   | 29            | 311           | 5,9          | 303            | 0,001        | 0,01         | 0,010        | тк                           |        |
| Соус молочный                                    | 20           | 1,0              | 2,0          | 1,4           | 28                            | 0,04         | 0,7           | 0,01          | 0,00         | 0,09         | 15,43                | 1,40          | 1,05          | 1,63         | 16,40          | 0,030        | 0,0          | 0,000        | 368                          | 2015   |
| Напиток из шиповника с изюмом                    | 150          | 1,0              | 0,0          | 25,0          | 104                           | 0,00         | 0,2           | 36            | 0            | 0,02         | 114,0                | 6,4           | 0,0           | 0,5          | 233,0          | 0,000        | 0            | 0,001        | 417                          | 2015   |
| Хлеб пшаной                                      | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0          | 58,0                          | 0,0          | 0,0           | 0,0           | 0,0          | 0,0          | 3,6                  | 3,8           | 17,4          | 0,8          | 21,3           | 0,010        | 0,0          | 0,000        | ГОСТ 2077-84                 |        |
| <b>Итого за Обед</b>                             | <b>510</b>   | <b>25</b>        | <b>14</b>    | <b>71</b>     | <b>516</b>                    | <b>0</b>     | <b>23</b>     | <b>781</b>    | <b>6</b>     | <b>2</b>     | <b>364</b>           | <b>43</b>     | <b>411</b>    | <b>10</b>    | <b>614</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>0</b>     | <b>тк</b>                    |        |
| <b>Уплотненный полдник</b>                       |              |                  |              |               |                               |              |               |               |              |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Рагу из овощей с курицей                         | 150          | 5,0              | 5,0          | 6,0           | 126                           | 0,16         | 18,9          | 20,2          | 0,18         | 0,40         | 48                   | 3             | 10            | 1,6          | 6              | 0,001        | 0,1          | 0,050        | тк                           |        |
| Чай с низким содержанием сахара                  | 150          | 0,0              | 0,0          | 1,0           | 45                            | 0,00         | 0             | 0             | 0            | 0,01         | 6,0                  | 1,2           | 4,0           | 0,4          | 12             | 0,000        | 0,00         | 0,000        | 411                          | 2015   |
| Батон йодированный                               | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                            | 0,05         | 0,0           | 0,0           | 0,00         | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Полдник</b>                          | <b>320</b>   | <b>6,5</b>       | <b>5,6</b>   | <b>17,0</b>   | <b>232</b>                    | <b>0,210</b> | <b>18,900</b> | <b>20,200</b> | <b>0,180</b> | <b>0,430</b> | <b>60,600</b>        | <b>14,000</b> | <b>39,500</b> | <b>2,600</b> | <b>57,000</b>  | <b>0,011</b> | <b>0,100</b> | <b>0,060</b> |                              |        |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1260</b>  | <b>37,08</b>     | <b>32,65</b> | <b>126,29</b> | <b>1194,7</b>                 | <b>0,84</b>  | <b>52,19</b>  | <b>865,97</b> | <b>8,34</b>  | <b>2,895</b> | <b>459,43</b>        | <b>92,12</b>  | <b>544,5</b>  | <b>16,62</b> | <b>1048,10</b> | <b>0,083</b> | <b>0,46</b>  | <b>0,074</b> |                              |        |



## 4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |               |               |              | Минеральные вещества |               |               |              |                |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептов             |        |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|------------------------------|--------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг       | С, мг        | А, мкг        | Д, мкг        | В2, мг       | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг         | Fe, мг       | K, мг          | I, мг        | F, мг        |              |                              | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |              |               |                               |              |              |               |               |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Каша манная молочная жидкая с маслом  | 150          | 5,0              | 7,0          | 18,0          | 175                           | 0,10         | 1            | 26            | 0,20          | 0,10         | 26,00                | 27,00         | 171,20        | 0,70         | 18,20          | 0,020        | 0,1          | 0,001        | таблица 1                    | 2015   |
| Кофейный напиток с молоком            | 150          | 2,3              | 2,0          | 10,6          | 70                            | 0,30         | 21,30        | 125,30        | 1,10          | 0,25         | 110,20               | 10,50         | 99,20         | 0,10         | 109,70         | 0,000        | 0,01         | 0,000        | 414                          | 2015   |
| Масло сливочное порциями              | 10           | 0,1              | 7,3          | 0,1           | 66                            | 0,06         | 0,00         | 45,0          | 1,30          | 0,01         | 2,40                 | 0,05          | 3,00          | 0,02         | 2,60           | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                            | 2015   |
| Яйно вареное                          | 47           | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                            | 0,05         | 0,00         | 100,0         | 1,04          | 0,18         | 22,00                | 4,80          | 76,80         | 0,60         | 56,00          | 0,000        | 0,03         | 0,015        | 227                          | 2015   |
| Батон йодированный                    | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                            | 0,05         | 0,0          | 0,0           | 0,00          | 0,02         | 6,60                 | 10            | 25,5          | 0,60         | 39,30          | 0,010        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>377</b>   | <b>14</b>        | <b>21,45</b> | <b>39</b>     | <b>435,1</b>                  | <b>0,56</b>  | <b>22,3</b>  | <b>296,3</b>  | <b>3,64</b>   | <b>0,562</b> | <b>167,2</b>         | <b>52,25</b>  | <b>375,7</b>  | <b>2,02</b>  | <b>225,8</b>   | <b>0,03</b>  | <b>0,146</b> | <b>0,017</b> |                              |        |
| <b>2 завтрак</b>                      |              |                  |              |               |                               |              |              |               |               |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Молоко ванильное                      | 150          | 4,6              | 4,1          | 7,6           | 85,0                          | 0,06         | 2,05         | 32            | 0,075         | 0,24         | 189,60               | 22,10         | 142,20        | 0,16         | 230,70         | 0,01         | 0,03         | 0,003        | 419                          | 2015   |
| Кондитерское изделие                  | 17           | 1                | 3            | 11            | 57                            | 0,04         | 13           | 0             | 0             | 0,03         | 12,3                 | 1,7           | 12,3          | 2            | 2,3            | 0,001        | 0,01         | 0,000        | ГОСТ 24901-2014              |        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>             | <b>167</b>   | <b>5,58</b>      | <b>7,08</b>  | <b>18,58</b>  | <b>142</b>                    | <b>0,1</b>   | <b>15,05</b> | <b>32</b>     | <b>0,075</b>  | <b>0,27</b>  | <b>201,9</b>         | <b>23,8</b>   | <b>154,5</b>  | <b>2,16</b>  | <b>233</b>     | <b>0,009</b> | <b>0,039</b> | <b>0,003</b> |                              |        |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |              |               |                               |              |              |               |               |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Суп картофельный со свиной            | 160          | 4,9              | 4,8          | 10,0          | 106                           | 0,08         | 6,65         | 1,65          | 0,02          | 0,06         | 123,00               | 2,08          | 61,02         | 0,83         | 40,13          | 0,001        | 0,40         | 0,001        | 89                           | 2015   |
| Котлета рыбная                        | 50           | 8,0              | 4,2          | 5,9           | 93                            | 0,04         | 0,0          | 30,00         | 0,26          | 0,07         | 17,88                | 14,01         | 66,92         | 1,30         | 56,54          | 0,015        | 0,0          | 0,000        | тк                           |        |
| Картофельное пюре                     | 110          | 2,3              | 3,5          | 18,0          | 113                           | 0,16         | 26,0         | 25,91         | 0,09          | 0,13         | 27,11                | 20,35         | 63,50         | 0,07         | 475,53         | 0,003        | 0,0          | 0,000        | 339                          | 2015   |
| Икра свекольная                       | 20           | 0,5              | 0,9          | 2,5           | 20                            | 0,01         | 1,3          | 0,00          | 0,00          | 0,01         | 7,65                 | 5,93          | 12,16         | 0,35         | 84,28          | 0,000        | 0,0          | 0,000        | 55                           | 2015   |
| Напиток из смеси сухофруктов          | 150          | 0,3              | 0,0          | 20,8          | 85                            | 0,01         | 0,3          | 0             | 0             | 0,01         | 238,50               | 4,50          | 11,6          | 0,94         | 87,36          | 0,001        | 0            | 0,000        | 394                          | 2015   |
| Хлеб ржаной                           | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0          | 58,0                          | 0,0          | 0,0          | 0,0           | 0,0           | 0,0          | 3,6                  | 3,8           | 17,4          | 0,8          | 21,3           | 0,010        | 0,0          | 0,000        | ГОСТ 2077-84                 |        |
| <b>Итого за Обед</b>                  | <b>520</b>   | <b>17,95</b>     | <b>13,76</b> | <b>67,16</b>  | <b>474,4</b>                  | <b>0,336</b> | <b>34,25</b> | <b>57,56</b>  | <b>0,37</b>   | <b>0,293</b> | <b>417,74</b>        | <b>50,67</b>  | <b>232,55</b> | <b>4,29</b>  | <b>765,14</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,44</b>  | <b>0,001</b> |                              |        |
| <b>Употребленный напиток</b>          |              |                  |              |               |                               |              |              |               |               |              |                      |               |               |              |                |              |              |              |                              |        |
| Пудинг из творога с подливой молочной | 150          | 19,0             | 14,9         | 35,3          | 352                           | 0,06         | 0,19         | 123,3         | 7,9           | 0,23         | 193                  | 23            | 191           | 1,5          | 190            | 0,020        | 0,001        | 0,001        | 249/369                      | 2015   |
| Кисель из ягод с/м                    | 150          | 0,1              | 0,0          | 20,6          | 83                            | 0,00         | 1,37         | 0,00          | 0,00          | 0,00         | 10,49                | 3,12          | 6,80          | 0,10         | 33,48          | 0,00         | 0,00         | 0,00         | 396                          | 2015   |
| Батон йодированный                    | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                            | 0,05         | 0,0          | 0,00          | 0,00          | 0,02         | 6,60                 | 9,90          | 25,50         | 0,60         | 39,30          | 0,01         | 0,00         | 0,00         | ТУ 10.71.11-00248363077-2016 |        |
| <b>Итого за Полдник</b>               | <b>320</b>   | <b>1,6</b>       | <b>0,6</b>   | <b>65,9</b>   | <b>496</b>                    | <b>0,11</b>  | <b>1,56</b>  | <b>123,30</b> | <b>7,90</b>   | <b>0,25</b>  | <b>210,09</b>        | <b>35,92</b>  | <b>223,00</b> | <b>2,19</b>  | <b>262,68</b>  | <b>0,03</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  |                              |        |
| <b>Итого за день</b>                  | <b>1384</b>  | <b>39,14</b>     | <b>42,92</b> | <b>190,65</b> | <b>1547,4</b>                 | <b>1,109</b> | <b>73,16</b> | <b>509,16</b> | <b>11,985</b> | <b>1,379</b> | <b>996,93</b>        | <b>162,64</b> | <b>985,75</b> | <b>10,66</b> | <b>1486,62</b> | <b>0,10</b>  | <b>0,626</b> | <b>0,022</b> |                              |        |

5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |                |             |              | Минеральные вещества |              |               |             |                |              |              | № рецептуры  | Сборник рецептов              |        |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мкг         | Д, мкг      | В2, мг       | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг      | K, мг          | I, мг        | F, мг        |              |                               | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                                    |              |                  |              |               |                               |             |              |                |             |              |                      |              |               |             |                |              |              |              |                               |        |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 4,1              | 4,0          | 25,3          | 154                           | 0,10        | 0,00         | 20,00          | 0,20        | 0,04         | 81,30                | 2,23         | 104,10        | 0,76        | 8,60           | 0,020        | 0,00         | 0,000        | таблица 1                     | 2015   |
| Масло сливочное порциями                          | 5            | 0,1              | 3,6          | 0,1           | 33                            | 0,03        | 0,00         | 24,5           | 0,65        | 0,01         | 1,20                 | 0,02         | 1,50          | 0,01        | 1,30           | 0,000        | 0,01         | 0,001        | 6                             | 2015   |
| Сыр порционный                                    | 10           | 2,3              | 3,8          | 0,0           | 43                            | 0,00        | 0,16         | 0,026          | 0           | 0,03         | 100                  | 4            | 8             | 0,06        | 12             | 0,000        | 0            | 0,000        | 7                             | 2015   |
| Чай с сахаром                                     | 150          | 0,0              | 0,0          | 3,0           | 63                            | 0,00        | 0,1          | 0              | 0           | 0,01         | 5                    | 1            | 7             | 0,8         | 25             | 0,000        | 0            | 0,000        | 411                           | 2015   |
| Батон йодированный                                | 20           | 1,5              | 0,6          | 10,0          | 61                            | 0,05        | 0,0          | 0,0            | 0,00        | 0,02         | 6,60                 | 10           | 25,5          | 0,60        | 39,30          | 0,020        | 0            | 0,000        | ТУ 10.71.11-0024836.3077-2016 |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>                           | <b>335</b>   | <b>7,97</b>      | <b>12,03</b> | <b>38,36</b>  | <b>354,4</b>                  | <b>0,18</b> | <b>0,26</b>  | <b>44,526</b>  | <b>0,85</b> | <b>0,105</b> | <b>194,1</b>         | <b>17,75</b> | <b>146,59</b> | <b>2,26</b> | <b>85,9</b>    | <b>0,04</b>  | <b>0,01</b>  | <b>0,001</b> |                               |        |
| <b>2 завтрак</b>                                  |              |                  |              |               |                               |             |              |                |             |              |                      |              |               |             |                |              |              |              |                               |        |
| Сок в индивидуальной упаковке                     | 200          | 1,0              | 0,2          | 20,2          | 88                            | 0,02        | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,02         | 14,00                | 8,00         | 14,00         | 0,30        | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 0,00         | ту                            |        |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>                         | <b>200</b>   | <b>1,0</b>       | <b>0,2</b>   | <b>20,2</b>   | <b>88</b>                     | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b> | <b>0,02</b>  | <b>14,00</b>         | <b>8,00</b>  | <b>14,00</b>  | <b>0,30</b> | <b>0,00</b>    | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>  |                               |        |
| <b>Обед</b>                                       |              |                  |              |               |                               |             |              |                |             |              |                      |              |               |             |                |              |              |              |                               |        |
| Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной     | 160          | 2,0              | 5,1          | 7,4           | 84                            | 0,03        | 11,08        | 0,0            | 0,01        | 0,34         | 204,0                | 2,30         | 81,01         | 1,21        | 411,59         | 0,003        | 1,40         | 0,001        | 73                            | 2015   |
| Бефстроганов из отварного мяса                    | 60           | 6,8              | 6,2          | 3,3           | 96                            | 0,01        | 0,0          | 10,00          | 0,30        | 0,05         | 16,70                | 1,02         | 58,40         | 0,49        | 71,75          | 0,002        | 0,001        | 0,001        | 294                           | 2015   |
| Макаронные изделия отварные                       | 110          | 3,2              | 0,6          | 23,8          | 114                           | 0,06        | 0            | 0,00           | 0,00        | 0,02         | 5,49                 | 1,60         | 34,84         | 0,09        | 39,06          | 0,001        | 0,00         | 0,001        | 218                           | 2015   |
| Компот из смеси ягод с/м                          | 150          | 0,2              | 0,0          | 14,0          | 57                            | 0,02        | 0            | 0              | 0           | 0,02         | 140                  | 8            | 14            | 2,8         | 240            | 0,001        | 0,00         | 0,000        | 393                           | 2015   |
| Хлеб ржаной                                       | 30           | 2,0              | 0,3          | 10,0          | 58,0                          | 0,0         | 0,0          | 0,0            | 0,0         | 0,0          | 3,6                  | 3,8          | 17,4          | 0,8         | 21,3           | 0,001        | 0,0          | 0,000        | ГОСТ 2077-84                  |        |
| <b>Итого за Обед</b>                              | <b>510</b>   | <b>14</b>        | <b>12</b>    | <b>59</b>     | <b>408</b>                    | <b>0,2</b>  | <b>11,1</b>  | <b>10,0</b>    | <b>0,3</b>  | <b>0,5</b>   | <b>369,8</b>         | <b>16,7</b>  | <b>205,7</b>  | <b>5,4</b>  | <b>783,7</b>   | <b>0,008</b> | <b>1,402</b> | <b>0,003</b> | ттк                           |        |
| <b>Полдник</b>                                    |              |                  |              |               |                               |             |              |                |             |              |                      |              |               |             |                |              |              |              |                               |        |
| Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 150          | 6,5              | 9,3          | 25,1          | 211                           | 0,15        | 1,17         | 46,57          | 0,02        | 0,21         | 131                  | 7            | 176           | 2,1         | 254            | 0,020        | 1            | 0,001        | 183                           | 2011   |
| Чай с низким содержанием сахара                   | 150          | 0,0              | 0,0          | 1,0           | 45                            | 0,00        | 0            | 0              | 0           | 0,01         | 6,0                  | 1,2          | 4,0           | 0,4         | 12             | 0,000        | 0,00         | 0,000        | 411                           | 2015   |
| Манник  | 50           | 1,8              | 7,8          | 25,5          | 181                           | 0,14        | 7            | 11,96          | 0,11        | 0,1          | 19,30                | 5,20         | 32,0          | 0,30        | 50,20          | 0,002        | 0,00         | 0,000        | ттк                           |        |
| <b>Итого за Полдник</b>                           | <b>350</b>   | <b>8,29</b>      | <b>17,08</b> | <b>51,63</b>  | <b>436,41</b>                 | <b>0,29</b> | <b>8,17</b>  | <b>58,53</b>   | <b>0,13</b> | <b>0,32</b>  | <b>156,43</b>        | <b>13,5</b>  | <b>211,54</b> | <b>2,75</b> | <b>316,59</b>  | <b>0,022</b> | <b>1</b>     | <b>0,001</b> |                               |        |
| <b>Итого за день</b>                              | <b>1395</b>  | <b>31,42</b>     | <b>41,53</b> | <b>168,69</b> | <b>1287,25</b>                | <b>0,65</b> | <b>19,52</b> | <b>113,056</b> | <b>1,29</b> | <b>0,897</b> | <b>734,32</b>        | <b>55,97</b> | <b>577,78</b> | <b>10,7</b> | <b>1186,19</b> | <b>0,070</b> | <b>2,412</b> | <b>0,005</b> |                               |        |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |       |        |       |       |        |        |  |  |
|----------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|--|--|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг | F, мг  | Se, мг |  |  |
| Итого за весь период       | 425              | 481     | 2017        | 13927                         | 9        | 482   | 4429   | 99,6   | 1,02   | 7989,4               | 801    | 7010  | 102    | 3985  | 0,729 | 11,667 | 0,374  |  |  |
| Среднее значение за период | 42,5             | 48,1    | 201,7       | 1392,7                        | 0,9      | 48,2  | 442,9  | 10,0   | 0,1    | 798,9                | 80,1   | 701,0 | 10,2   | 398,5 | 0,073 | 1,167  | 0,037  |  |  |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной 2004г.