



# ТИПОВОЕ МЕНЮ( возрастная категория от 7 -11лет)

1 день

| Примечание, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |        |        |      | Средняя энергетическая ценность |      |      |      |
|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|------|---------------------------------|------|------|------|
|                                      |              | Белок, г         | Жир, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | K, мг    | Na, мг | Cl, мг |      |                                 |      |      |      |
|                                      |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |      |                                 |      |      |      |
| Завтрак                              |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |      |                                 |      |      |      |
| ГОРОШЕК ЗАПЕКАНЫЙ ОТВАРНОЙ           | 30           | 1,00             | 0,07   | 2,27                          | 1,44        | 0,03  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,60   | 20,00  | 4,80   | 0,23   | 35,54    | 0,05   | 0,00   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2022 |
| ПЛОД С МЯСОМ                         | 240          | 17,00            | 48,47  | 48,32                         | 2,54        | 0,77  | 0,13   | 0,60   | 0,00                 | 32,13  | 232,48 | 65,75  | 2,16   | 956,85 | 7,02     | 0,01   | 0,08   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2022 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 250          | 0,69             | 0,08   | 21,53                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,24   | 0,60   | 1,40   | 0,00   | 157,56 | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,27             | 0,83   | 12,75                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2,27             | 0,83   | 12,75                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2021 |
| Итого за прием пищи:                 | 530          | 23,34            | 47,45  | 99,92                         | 129,19      | 3,40  | 0,90   | 0,40   | 0,00                 | 62,48  | 322,37 | 88,16  | 4,16   | 702,26 | 7,02     | 0,01   | 0,08   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 |      |
| Дополнительное меню                  |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |      |                                 |      |      |      |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОШКОМ И ПТИЦЕЙ | 250/110      | 8,30             | 8,06   | 19,87                         | 101,02      | 4,76  | 0,26   | 0,04   | 0,24                 | 0,00   | 40,26  | 100,97 | 20,46  | 2,16   | 502,30   | 5,29   | 0,00   | 0,06 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                        | 250          | 0,97             | 0,19   | 19,59                         | 83,42       | 1,60  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 12,60  | 12,00  | 7,20   | 2,32   | 240,00 | 2,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 30           | 2,27             | 0,83   | 12,75                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30           | 2,27             | 0,83   | 12,75                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 8,70   | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 | 2021 |
| Итого за прием пищи:                 | 530          | 13,91            | 9,07   | 66,28                         | 411,95      | 0,36  | 0,16   | 0,06   | 0,24                 | 0,00   | 69,48  | 103,77 | 67,06  | 6,45   | 885,38   | 7,29   | 0,00   | 0,06 | 0,00                            | 0,00 | 0,00 |      |
| Всего за день:                       |              | 37,25            | 56,52  | 166,18                        | 1 131,24    | 9,34  | 1,22   | 0,34   | 0,66                 | 0,00   | 130,96 | 509,54 | 155,43 | 10,61  | 1 603,63 | 14,37  | 0,01   | 0,14 |                                 |      |      |      |

2 день

| Примечание, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |        |        |       | На рецептур | Сборник рецептур |      |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------------|------------------|------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | K, мг | Na, мг | Cl, мг | Ca, мг | F, мг |             |                  |      |
|                                       |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |        |        |       |             |                  |      |
| Завтрак                               |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |        |        |       |             |                  |      |
| МЯСО КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ      | 30           | 0,57             | 2,87    | 2,31                          | 35,10       | 2,10  | 0,01   | 0,02   | 0,00  | 12,30                | 11,10  | 4,50   | 0,75   | 84,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2008 |
| КОТЕЛЕЦ ПОЛЫНОВСКИЙ                   | 100          | 12,66            | 25,16   | 8,70                          | 301,02      | 2,01  | 0,26   | 0,12   | 0,01  | 18,02                | 131,00 | 20,52  | 1,51   | 304,50 | 7,47  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2012 |
| КАША РАСЦЕДАННАЯ ГРЯЧЕВАЯ             | 150          | 7,44             | 4,58    | 33,65                         | 205,29      | 0,00  | 0,20   | 0,15   | 0,01  | 0,06                 | 163,51 | 109,32 | 3,85   | 231,19 | 2,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2021 |
| КАШЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ                | 250          | 0,00             | 0,00    | 28,21                         | 112,83      | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 11,55                | 4,30   | 1,83   | 0,00   | 0,87   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2006 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30           | 2,27             | 0,83    | 12,75                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 2,27             | 0,83    | 12,75                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2021 |
| Итого за прием пищи:                  | 540          | 25,23            | 34,25   | 109,87                        | 826,65      | 4,11  | 0,57   | 0,28   | 0,10  | 69,74                | 390,13 | 169,37 | 7,34   | 770,34 | 9,47  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2021 |
| Дополнительное меню                   |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |        |        |       |             |                  |      |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ | 250/110      | 4,50             | 7,70    | 12,24                         | 136,76      | 8,26  | 0,07   | 0,07   | 0,20  | 49,42                | 70,72  | 27,36  | 1,45   | 382,51 | 8,16  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2011 |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                         | 250          | 0,97             | 0,19    | 19,59                         | 83,42       | 1,60  | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 12,60                | 12,00  | 7,20   | 2,32   | 240,00 | 2,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30           | 2,27             | 0,83    | 12,75                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 30           | 2,27             | 0,83    | 12,75                         | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 8,70                 | 45,00  | 14,10  | 1,17   | 70,50  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2021 |
| Итого за прием пищи:                  | 620          | 10,93            | 9,71    | 58,63                         | 308,99      | 9,89  | 0,19   | 0,13   | 0,20  | 77,62                | 152,92 | 58,56  | 5,74   | 732,71 | 8,10  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00        | 0,00             | 2021 |
| Всего за день:                        |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |        |        |       |             |                  |      |

## 3 день

| Продукты питания, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          | № рецептур | Сборная рецептура |        |       |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|------------|-------------------|--------|-------|
|                                                  |              | Белок, г         | Жир, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    |            |                   | Na, мг | F, мг |
|                                                  |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                   |        |       |
|                                                  |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                   |        |       |
| Завтрак                                          |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                   |        |       |
| КАПУСТА КВАШЕНАЯ                                 | 30           | 0.48             | 1.53   | 2.32                          | 25.76       | 0.19  | 0.01   | 0.01   | 0.00                 | 0.00   | 13.13  | 8.48   | 4.37   | 0.10   | 81.85    | 0.82       | 0.00              | 2011   |       |
| ТЕФЕЛИ С СОУСОМ                                  | 120          | 8.96             | 27.33  | 13.33                         | 300.88      | 1.76  | 0.21   | 0.06   | 0.07                 | 0.04   | 17.62  | 99.35  | 19.89  | 1.18   | 244.31   | 4.78       | 0.00              | 2022   |       |
| ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                | 150          | 3.17             | 4.10   | 21.36                         | 134.83      | 10.32 | 0.11   | 0.10   | 0.04                 | 0.05   | 41.59  | 84.86  | 35.11  | 1.19   | 763.03   | 8.54       | 0.00              | 2011   |       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 200          | 0.18             | 0.00   | 10.09                         | 41.11       | 0.04  | 0.00   | 0.01   | 0.00                 | 0.00   | 4.64   | 7.42   | 3.98   | 0.74   | 25.10    | 0.00       | 0.00              | 2022   |       |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                             | 15           | 1.13             | 0.32   | 6.28                          | 33.03       | 0.00  | 0.03   | 0.01   | 0.00                 | 0.00   | 4.35   | 22.50  | 7.05   | 0.28   | 36.29    | 0.00       | 0.00              | 2021   |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2.29             | 0.18   | 15.00                         | 79.00       | 0.00  | 0.06   | 0.02   | 0.00                 | 0.00   | 8.70   | 25.20  | 0.90   | 0.60   | 38.70    | 0.00       | 0.00              | 2021   |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 24           | 1.80             | 2.35   | 17.86                         | 100.08      | 0.00  | 0.02   | 0.01   | 0.00                 | 0.00   | 6.96   | 21.80  | 4.80   | 0.50   | 28.70    | 0.00       | 0.00              | 2008   |       |
| Итого за прием пищи:                             | 509          | 17.93            | 36.62  | 86.61                         | 751.56      | 20.31 | 0.43   | 0.22   | 0.11                 | 0.09   | 93.19  | 269.42 | 80.68  | 4.98   | 1 215.28 | 14.14      | 0.00              | 0.06   |       |
| Дополнительное меню                              |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                   |        |       |
| СУП С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ | 250/10       | 5.29             | 6.48   | 10.03                         | 142.98      | 4.93  | 0.06   | 0.22   | 0.00                 | 0.00   | 31.64  | 70.68  | 22.43  | 1.18   | 280.20   | 4.37       | 0.00              | 2011   |       |
| СОС ФРИТОВЫЙ                                     | 200          | 0.97             | 0.19   | 19.59                         | 92.42       | 0.60  | 0.02   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 12.60  | 7.20   | 2.52   | 260.00 | 2.00     | 0.00       | 2011              |        |       |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2.27             | 0.63   | 12.75                         | 68.01       | 0.00  | 0.06   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 8.70   | 45.00  | 14.10  | 1.17   | 70.50    | 0.00       | 0.00              | 2021   |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 30           | 2.29             | 0.18   | 15.00                         | 79.00       | 0.00  | 0.06   | 0.02   | 0.00                 | 0.00   | 8.70   | 25.20  | 0.90   | 0.60   | 38.70    | 0.00       | 0.00              | 2021   |       |
| Итого за прием пищи:                             | 520          | 19.82            | 6.60   | 65.44                         | 372.21      | 9.53  | 0.21   | 0.12   | 0.00                 | 0.00   | 59.04  | 153.69 | 53.63  | 5.47   | 726.40   | 0.37       | 0.00              | 0.06   |       |
| Всего за день:                                   |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                   |        |       |
|                                                  |              | 28.78            | 42.62  | 151.85                        | 1 123.77    | 26.84 | 0.64   | 0.34   | 0.25                 | 0.09   | 155.03 | 423.11 | 133.71 | 10.43  | 1 944.74 | 20.51      | 0.00              | 0.12   |       |

## 4 день

| Прим. пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          | № рецептур | Сборная рецептур |        |         |      |  |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|------------|------------------|--------|---------|------|--|
|                                    |              | Белок, г         | Жир, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    |            |                  | Na, мг | F, мг   |      |  |
|                                    |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                  |        |         |      |  |
|                                    |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                  |        |         |      |  |
| Завтрак                            |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                  |        |         |      |  |
| Сыр (Полусухой)                    | 15           | 3.45             | 4.43   | 0.00                          | 54.60       | 0.11  | 0.03   | 0.05   | 0.00                 | 0.00   | 132.00 | 75.00  | 5.25   | 0.15   | 11.20    | 0.00       | 0.00             | 0.01   | 34      | 2008 |  |
| Сметана натуральная                | 150          | 15.76            | 18.09  | 2.74                          | 233.62      | 0.10  | 0.07   | 0.47   | 0.31                 | 2.61   | 102.02 | 228.74 | 17.24  | 2.41   | 222.69   | 26.72      | 0.04             | 0.26   | 234     | 2021 |  |
| Чай с лимоном                      | 200          | 0.23             | 0.00   | 7.23                          | 30.08       | 0.76  | 0.00   | 0.01   | 0.00                 | 0.00   | 14.42  | 8.31   | 6.28   | 0.79   | 32.98    | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 78 № 31 | 2022 |  |
| Хлеб пшеничный                     | 30           | 2.29             | 0.79   | 15.00                         | 79.00       | 0.00  | 0.06   | 0.02   | 0.00                 | 0.00   | 8.90   | 25.20  | 9.90   | 0.60   | 38.70    | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 1.5     | 2021 |  |
| Брунеты свежие                     | 100          | 0.38             | 0.31   | 6.51                          | 46.69       | 4.00  | 0.02   | 0.02   | 0.01                 | 0.00   | 14.40  | 9.50   | 7.20   | 1.94   | 278.00   | 2.00       | 0.00             | 0.01   | 1.4     | 2008 |  |
| Кондитерское изделие (печенье)     | 25           | 1.48             | 1.18   | 18.75                         | 91.50       | 0.00  | 0.02   | 0.01   | 0.00                 | 0.00   | 2.76   | 12.50  | 2.25   | 0.25   | 17.75    | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 0.00    | 2008 |  |
| Итого за прием пищи:               | 520          | 23.19            | 24.28  | 53.36                         | 536.39      | 4.97  | 0.17   | 0.58   | 0.37                 | 2.51   | 272.49 | 359.66 | 48.12  | 6.33   | 602.30   | 29.72      | 0.04             | 0.07   |         |      |  |
| Дополнительное меню                |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |            |                  |        |         |      |  |
| Суп картофельный с крутой и птицей | 250/10       | 5.03             | 5.49   | 17.64                         | 145.07      | 5.71  | 0.15   | 0.07   | 0.21                 | 0.00   | 32.30  | 68.56  | 25.63  | 1.20   | 436.51   | 4.03       | 0.00             | 0.00   | 501     | 2011 |  |
| Сос. фритовой                      | 200          | 0.97             | 0.19   | 19.59                         | 92.42       | 0.60  | 0.02   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 12.60  | 7.20   | 2.52   | 260.00 | 2.00     | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 389     | 2011 |  |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 30           | 2.27             | 0.63   | 12.75                         | 68.01       | 0.00  | 0.06   | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 8.70   | 45.00  | 14.10  | 1.17   | 70.50    | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 1.6     | 2021 |  |
| Хлеб пшеничный                     | 30           | 2.29             | 0.79   | 15.00                         | 79.00       | 0.00  | 0.06   | 0.02   | 0.00                 | 0.00   | 8.90   | 25.20  | 9.90   | 0.60   | 38.70    | 0.00       | 0.00             | 0.00   | 1.6     | 2021 |  |
| Итого за прием пищи:               | 520          | 19.56            | 6.56   | 65.23                         | 378.33      | 7.31  | 0.22   | 0.13   | 0.21                 | 0.00   | 60.50  | 178.26 | 56.83  | 5.49   | 788.71   | 6.83       | 0.00             | 0.00   |         |      |  |
| Всего за день:                     |              | 33.71            | 30.76  | 110.67                        | 906.03      | 12.28 | 0.39   | 0.71   | 0.56                 | 2.51   | 332.80 | 538.06 | 104.95 | 11.62  | 1 782.01 | 35.55      | 0.04             | 0.13   |         |      |  |

5 день

| Прим. пище., наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Витамины    |         |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |         | № рецеп. туши | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|---------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | С, мг   | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | K, мг   | Na, мг        | F, мг            |
|                                 |              |                  |         |             |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |         |               |                  |
| ГОРОШЕК ЗАПЕКАЮЩИЙ ОВЯННОЙ      | 20           | 0,72             | 0,05    | 1,51        | 9,31    | 0,02   | 0,02   | 0,00                 | 0,00   | 4,32   | 11,39  | 4,54   | 0,15   | 22,78   | 0,00          | 0,00             |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА                   | 100          | 22,81            | 3,96    | 20,81       | 200,81  | 1,23   | 0,23   | 0,07                 | 0,02   | 11,27  | 92,87  | 16,87  | 5,09   | 244,02  | 4,24          | 0,04             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОВЯННЫЕ      | 150          | 5,46             | 3,69    | 34,91       | 194,78  | 0,00   | 0,07   | 0,02                 | 0,02   | 23,59  | 49,83  | 10,28  | 0,04   | 84,30   | 0,77          | 0,01             |
| КОМПОЗИЦИОНАЛЬНЫЙ С МОЛОКОМ     | 200          | 8,16             | 3,42    | 16,06       | 105,69  | 0,24   | 0,02   | 0,09                 | 0,02   | 110,82 | 83,12  | 17,03  | 0,31   | 182,52  | 0,00          | 0,00             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ            | 30           | 2,27             | 0,63    | 12,75       | 69,01   | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 8,70   | 45,00  | 14,15  | 3,17   | 70,50   | 0,00          | 0,00             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30           | 2,29             | 0,79    | 16,06       | 79,60   | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 8,60   | 25,10  | 9,95   | 0,60   | 38,70   | 0,00          | 0,00             |
| Итого за прием пищи:            | 530          | 38,44            | 11,77   | 84,24       | 774,53  | 2,43   | 0,44   | 0,23                 | 0,06   | 165,54 | 301,43 | 72,44  | 4,26   | 603,81  | 14,72         | 0,05             |
| Обед                            |              |                  |         |             |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |         |               |                  |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ        | 250          | 7,43             | 4,00    | 16,37       | 131,43  | 6,24   | 0,08   | 0,04                 | 0,00   | 30,93  | 56,81  | 25,42  | 0,94   | 449,30  | 4,81          | 0,05             |
| ШАШЛЫК С САХАРОМ                | 200          | 0,19             | 0,00    | 10,09       | 41,11   | 0,04   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 4,64   | 7,42   | 3,96   | 0,74   | 25,10   | 0,00          | 0,00             |
| ХЛЕБ РАЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 30           | 2,27             | 0,63    | 12,75       | 69,01   | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 8,70   | 45,00  | 14,15  | 3,17   | 70,50   | 0,00          | 0,00             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30           | 2,29             | 0,79    | 16,06       | 79,60   | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 8,60   | 25,10  | 9,95   | 0,60   | 38,70   | 0,00          | 0,00             |
| Итого за прием пищи:            | 510          | 12,19            | 4,82    | 54,28       | 318,27  | 6,29   | 0,16   | 0,13                 | 0,02   | 53,15  | 126,43 | 53,20  | 3,45   | 583,68  | 4,81          | 0,05             |
| Всего за день:                  |              | 50,63            | 16,59   | 138,52      | 1092,80 | 8,72   | 0,60   | 0,36                 | 0,08   | 218,69 | 427,86 | 125,62 | 7,71   | 1187,49 | 19,53         | 0,10             |

6 день

| Прим. пище., наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Витамины    |         |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |         | № рецеп. туши | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|---------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | С, мг   | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | Na, мг        | F, мг            |
|                                 |              |                  |         |             |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |         |               |                  |
| КУРА КАКАОБЫЙ КОНСЕРВИРОВАННАЯ  | 20           | 0,67             | 2,67    | 2,21        | 35,70   | 0,01   | 0,02   | 0,00                 | 0,00   | 12,30  | 11,10  | 4,50   | 0,21   | 94,50   | 0,00          | 0,00             |
| ГУЛЯШ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ             | 100          | 11,76            | 14,02   | 3,05        | 185,17  | 0,04   | 0,09   | 0,10                 | 0,05   | 23,72  | 100,80 | 15,07  | 1,06   | 153,48  | 4,21          | 0,01             |
| КАША РАССОЛЕННАЯ ПТИЦЕЙ         | 150          | 1,44             | 4,58    | 33,65       | 205,29  | 0,00   | 0,10   | 0,07                 | 0,05   | 12,28  | 123,51 | 32,32  | 3,83   | 231,18  | 2,00          | 0,01             |
| КОМПОЗИЦИОНАЛЬНЫЙ С МОЛОКОМ     | 200          | 0,69             | 0,09    | 21,53       | 90,09   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 8,28   | 0,00   | 1,60   | 0,00   | 157,56  | 0,00          | 0,00             |
| ХЛЕБ РАЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 30           | 2,27             | 0,63    | 12,75       | 69,01   | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 8,70   | 45,00  | 14,15  | 3,17   | 70,50   | 0,00          | 0,00             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30           | 2,29             | 0,79    | 16,06       | 79,60   | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 8,60   | 25,10  | 9,95   | 0,60   | 38,70   | 0,00          | 0,00             |
| КОМПОЗИЦИОНАЛЬНЫЙ (ПТИЦЕЙ)      | 25           | 1,40             | 1,18    | 10,75       | 81,25   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 2,75   | 12,50  | 2,25   | 0,20   | 17,75   | 0,00          | 0,00             |
| Итого за прием пищи:            | 565          | 28,90            | 23,36   | 107,09      | 783,94  | 3,04   | 0,26   | 0,17                 | 0,05   | 74,51  | 309,11 | 105,94 | 7,09   | 753,66  | 6,21          | 0,01             |
| Обед                            |              |                  |         |             |         |        |        |                      |        |        |        |        |        |         |               |                  |
| СУП МЯСОВЫЙ С ГОРЬКОМ И ПТИЦЕЙ  | 200/10       | 8,38             | 8,06    | 18,87       | 181,87  | 4,76   | 0,20   | 0,09                 | 0,06   | 40,29  | 100,97 | 35,88  | 2,18   | 502,30  | 5,25          | 0,05             |
| СОС ФРУКТОВЫЙ                   | 200          | 0,97             | 0,19    | 15,59       | 83,42   | 1,60   | 0,02   | 0,00                 | 0,00   | 12,60  | 12,60  | 7,25   | 2,52   | 240,00  | 2,00          | 0,00             |
| ХЛЕБ РАЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ           | 30           | 2,27             | 0,63    | 12,75       | 69,01   | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 8,70   | 45,00  | 14,15  | 3,17   | 70,50   | 0,00          | 0,00             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 30           | 2,29             | 0,79    | 16,06       | 79,60   | 0,00   | 0,00   | 0,02                 | 0,00   | 8,60   | 25,10  | 9,95   | 0,60   | 38,70   | 0,00          | 0,00             |
| Итого за прием пищи:            | 520          | 13,91            | 9,07    | 66,26       | 411,09  | 6,36   | 0,22   | 0,11                 | 0,06   | 69,49  | 183,77 | 67,66  | 4,45   | 851,58  | 7,25          | 0,05             |
| Всего за день:                  |              | 46,41            | 32,43   | 173,35      | 1164,99 | 9,40   | 0,88   | 0,47                 | 0,14   | 144,00 | 541,60 | 224,00 | 13,54  | 1615,26 | 13,56         | 0,14             |

7 день

| Приним пища, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |          |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |     |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|------------|------------------|-----|
|                                                      |              | Белок, г         | Жир, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг  | Са, мг               | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг   | K, мг  | Na, мг |            |                  |     |
|                                                      |              |                  |        |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |     |
|                                                      |              |                  |        |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |     |
| Завтрак                                              |              |                  |        |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |     |
|                                                      | 100          | 12,83            | 8,97   | 10,00                         | 112,13      | 0,51  | 0,08   | 0,11   | 0,04  | 81,29  | 180,43               | 37,42  | 0,99   | 327,16   | 85,36  | 0,31   | 0,61       | 2012             |     |
| Рыба, запеченная (соль, майонез)                     | 160          | 3,69             | 3,16   | 38,79                         | 199,37      | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 7,66   | 73,88                | 24,73  | 0,52   | 64,66    | 0,76   | 0,31   | 0,03       | 0,1              |     |
| Рис, отварной                                        | 200          | 5,00             | 0,00   | 28,21                         | 112,83      | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 11,56  | 4,32                 | 1,93   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 411              |     |
| Хлеб, пшеничный                                      | 15           | 1,13             | 0,32   | 6,39                          | 31,00       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 4,35   | 22,80                | 7,56   | 0,58   | 35,25    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 1,8              |     |
| Хлеб, ржанопшеничный                                 | 30           | 2,26             | 0,19   | 12,78                         | 62,00       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 8,70   | 25,20                | 9,90   | 0,60   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 1,5              |     |
| Хлеб, пшеничный                                      | 495          | 35,56            | 12,64  | 66,49                         | 594,13      | 0,51  | 0,19   | 0,16   | 0,06  | 92,05  | 306,33               | 81,03  | 2,45   | 456,66   | 100,12 | 0,03   | 0,44       |                  |     |
| Итого за прием пищи                                  |              |                  |        |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |     |
| Дополнительное меню                                  |              |                  |        |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |     |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем и петрушкой | 250/10       | 5,29             | 5,69   | 10,00                         | 142,34      | 4,93  | 0,06   | 0,06   | 0,22  | 0,00   | 31,84                | 70,89  | 22,43  | 1,16     | 293,22 | 4,37   | 0,00       | 0,04             | 112 |
| Сок фруктовый                                        | 200          | 0,07             | 0,19   | 19,59                         | 83,42       | 1,80  | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 12,82  | 12,80                | 7,20   | 2,52   | 240,00   | 2,00   | 0,00   | 0,00       | 309              |     |
| Хлеб, пшеничный                                      | 30           | 2,27             | 0,83   | 12,75                         | 95,01       | 0,05  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 8,76   | 45,60                | 14,10  | 1,17   | 70,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 1,8              |     |
| Хлеб, ржанопшеничный                                 | 20           | 2,29             | 0,19   | 15,05                         | 79,80       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 8,90   | 25,20                | 9,90   | 0,60   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 1,5              |     |
| Хлеб, пшеничный                                      | 528          | 10,82            | 8,99   | 65,44                         | 372,21      | 0,53  | 0,21   | 0,12   | 0,22  | 0,00   | 59,84                | 153,69 | 50,63  | 5,47     | 726,40 | 6,37   | 0,00       | 0,04             |     |
| Итого за прием пищи                                  |              |                  |        |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |     |
| Сито за день:                                        |              |                  |        |                               |             |       |        |        |       |        |                      |        |        |          |        |        |            |                  |     |
|                                                      | 30,62        | 13,14            | 163,93 | 988,34                        | 7,04        | 0,40  | 0,28   | 0,31   | 0,30  | 151,89 | 460,02               | 134,66 | 10,07  | 1 166,06 | 106,49 | 0,03   | 0,46       |                  |     |

8 день

| Приним. пища, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |        | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |       |        |        |        |        |          |        | На расчетный рацион | Сборник рецептов |        |      |
|-------------------------------------|--------------|------------------|--------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|---------------------|------------------|--------|------|
|                                     |              | Белок, г         | Жир, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | D, мг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | Na, мг |                     |                  | Cl, мг |      |
|                                     |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |       |        |        |        |        |          |        |                     |                  |        |      |
| Завтрак                             |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |       |        |        |        |        |          |        |                     |                  |        |      |
| Капуста квашеная                    | 30           | 0,48             | 1,53   | 2,30                          | 25,76       | 0,19  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 13,13 | 8,49   | 4,37   | 0,16   | 81,96  | 0,02     | 0,00   | 0,00                | 47               | 2011   |      |
| Батонки с маслом и молочным соусом  | 100          | 15,32            | 21,42  | 12,30                         | 282,45      | 0,48  | 0,19   | 0,12   | 0,04                 | 0,00  | 68,88  | 142,60 | 29,64  | 1,29   | 253,11   | 8,52   | 0,00                | 0,00             | 635    | 2012 |
| Хлеб пшеничный                      | 150          | 3,57             | 4,10   | 21,30                         | 134,93      | 10,32 | 0,11   | 0,10   | 0,04                 | 0,00  | 41,58  | 84,86  | 30,11  | 1,16   | 723,53   | 5,54   | 0,00                | 0,04             | 312    | 2011 |
| Напиток витаминный                  | 200          | 0,43             | 0,15   | 18,62                         | 82,55       | 35,20 | 0,02   | 0,03   | 0,00                 | 0,00  | 19,17  | 10,51  | 6,22   | 0,44   | 71,36    | 0,00   | 0,00                | 0,00             | 657    | 2022 |
| Хлеб пшеничный                      | 15           | 1,13             | 0,32   | 6,39                          | 31,00       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 4,35   | 22,80  | 7,05   | 0,59   | 35,25    | 0,00   | 0,00                | 0,00             | 1,6    | 2021 |
| Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,26             | 0,19   | 12,78                         | 62,00       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 8,70   | 45,60  | 14,10  | 1,16   | 70,50    | 0,00   | 0,00                | 0,00             | 1,5    | 2021 |
| Итого за прием пищи:                | 635          | 17,83            | 27,71  | 79,97                         | 638,49      | 54,10 | 0,41   | 0,29   | 0,14                 | 0,10  | 152,02 | 294,16 | 87,28  | 4,23   | 1 244,00 | 17,60  | 0,00                | 0,00             |        |      |
| Дополнительное меню                 |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |       |        |        |        |        |          |        |                     |                  |        |      |
| Рассольник с картофелем и петрушкой | 250/10       | 4,75             | 6,71   | 15,23                         | 140,89      | 5,76  | 0,06   | 0,06   | 0,21                 | 0,00  | 26,69  | 63,72  | 25,02  | 1,13   | 441,91   | 4,68   | 0,00                | 0,00             | 59     | 2021 |
| Сок фруктовый                       | 200          | 0,07             | 0,19   | 19,59                         | 83,42       | 1,80  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 12,80  | 12,80  | 7,20   | 2,52   | 240,00   | 2,00   | 0,00                | 0,00             | 369    | 2011 |
| Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,27             | 0,83   | 12,75                         | 95,01       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 8,70   | 45,60  | 14,10  | 1,17   | 70,50    | 0,00   | 0,00                | 0,00             | 1,8    | 2021 |
| Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,29             | 0,16   | 15,03                         | 79,80       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 8,90   | 25,20  | 7,56   | 0,60   | 38,78    | 0,00   | 0,00                | 0,00             | 1,5    | 2021 |
| Итого за прием пищи:                | 520          | 10,26            | 7,72   | 42,42                         | 269,91      | 7,36  | 0,21   | 0,12   | 0,21                 | 0,00  | 55,09  | 156,50 | 50,22  | 5,42   | 731,11   | 6,68   | 0,00                | 0,00             |        |      |
| Итого за день:                      |              |                  |        |                               |             |       |        |        |                      |       |        |        |        |        |          |        |                     |                  |        |      |
|                                     |              | 29,99            | 35,43  | 138,59                        | 1 608,49    | 61,95 | 0,62   | 0,41   | 0,35                 | 0,10  | 207,11 | 460,66 | 143,51 | 9,05   | 2 035,11 | 24,56  | 0,00                | 0,14             |        |      |

9 день

| Пром. пищ. наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества |         | энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        | № рецептур | Сборная рецептур |         |        |       |
|----------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|------------|------------------|---------|--------|-------|
|                                                    |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг  | K, мг  |            |                  | L, мг   | So, мг | F, мг |
|                                                    |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |         |        |       |
| Завтрак                                            |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |         |        |       |
| ЗАПЕКАНКА МОРИСКАЯ С ТВОРОГОМ И СЛИВОЧНЫМ ПОЛОМКОМ | 180          | 15,25            | 10,64   | 25,94                         | 1,82        | 0,11  | 0,27   | 1,70   | 0,02                 | 213,15 | 226,89 | 50,74  | 1,40   | 209,96  | 11,58  | 0,02       | 0,07             | 164     | 2012   |       |
| ЧАЙ С ЛИМОНАД                                      | 200          | 0,23             | 0,00    | 10,23                         | 0,76        | 0,00  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 14,47  | 8,31   | 6,28   | 0,79   | 33,03   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 16 № 31 | 2022   |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 20           | 1,53             | 0,12    | 10,04                         | 63,20       | 0,00  | 0,03   | 0,01   | 0,00                 | 4,60   | 18,82  | 6,60   | 0,42   | 25,80   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 1,5     | 2021   |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 100          | 0,99             | 0,39    | 9,51                          | 45,59       | 0,00  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 14,40  | 9,90   | 7,20   | 1,84   | 278,02  | 2,00   | 0,00       | 0,01             | БН      | 2026   |       |
| КОФЕ СЛАДОСЛАДНОЕ (РАЗЛИЧНЫЕ)                      | 24           | 1,90             | 2,36    | 17,66                         | 100,08      | 0,00  | 0,02   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,94   | 21,91  | 4,80   | 0,50    | 28,42  | 0,00       | 0,00             | 0,00    | 2026   |       |
| Итого за прием пищи:                               | 524          | 19,20            | 13,80   | 72,69                         | 563,22      | 0,18  | 0,30   | 1,71   | 0,02                 | 264,28 | 293,52 | 75,62  | 5,07   | 743,21  | 13,35  | 0,02       | 0,06             |         |        |       |
| Дополнительное меню                                |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |         |        |       |
| СЫР ИЗ СЛИВОК КАКУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ПТИЦЕЙ         | 250/10       | 5,08             | 8,37    | 151,07                        | 12,26       | 0,00  | 0,00   | 0,08   | 0,23                 | 0,00   | 49,12  | 70,05  | 24,15  | 1,27    | 381,01 | 4,99       | 0,00             | 0,04    | 86     | 2011  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 200          | 0,07             | 0,19    | 19,69                         | 63,42       | 1,40  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 12,60  | 12,60  | 7,20   | 2,52    | 240,00 | 7,00       | 0,00             | 0,00    | 389    | 2011  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,27             | 0,53    | 12,75                         | 66,01       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 9,70   | 45,60  | 14,50  | 1,17    | 70,56  | 0,00       | 0,00             | 0,00    | 1,5    | 2021  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 30           | 2,29             | 0,19    | 13,03                         | 79,60       | 0,00  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,90   | 25,20  | 9,90   | 0,60    | 38,72  | 0,00       | 0,00             | 0,00    | 1,5    | 2021  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                     | 320          | 19,81            | 9,38    | 56,03                         | 260,33      | 0,18  | 0,14   | 0,23   | 0,00                 | 77,33  | 152,25 | 35,35  | 5,56   | 700,21  | 8,90   | 0,00       | 0,04             |         |        |       |
| Итого за прием пищи:                               |              | 29,81            | 23,18   | 123,79                        | 663,92      | 0,38  | 0,48   | 1,94   | 0,02                 | 331,81 | 446,36 | 130,97 | 10,63  | 1443,42 | 20,28  | 0,02       | 0,12             |         |        |       |
| Всего за день:                                     |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |         |        |       |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № рецептур |        |        |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг  |            | L, мкг | Se, мг | F, мкг |
|                                |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |        |        |
|                                |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |        |        |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |        |        |
|                                | 100          | 10,33            | 24,45   | 33,68                         | 319,32      | 0,21  | 0,22   | 0,06   | 0,01                 | 0,04   | 42,46  | 100,64 | 22,02  | 1,41   | 266,67 | 6,15       | 0,00   | 2028   |        |
|                                | 150          | 5,46             | 3,09    | 34,01                         | 194,78      | 0,03  | 0,02   | 0,02   | 0,00                 | 0,06   | 23,45  | 40,65  | 10,26  | 0,54   | 64,30  | 0,77       | 0,01   | 2021   |        |
|                                | 200          | 3,81             | 3,09    | 24,28                         | 145,15      | 0,24  | 0,01   | 0,10   | 0,00                 | 0,02   | 111,40 | 92,04  | 25,20  | 0,76   | 180,24 | 9,00       | 0,00   | 2011   |        |
|                                | 30           | 2,27             | 0,63    | 12,75                         | 66,01       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 8,70   | 45,60  | 14,10  | 1,17   | 70,56  | 0,00       | 0,00   | 2021   |        |
|                                | 30           | 2,29             | 0,19    | 13,03                         | 79,60       | 0,00  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,90   | 25,20  | 9,90   | 0,60   | 38,72  | 0,00       | 0,00   | 2021   |        |
|                                | 510          | 23,86            | 32,05   | 186,45                        | 985,89      | 0,45  | 0,40   | 0,26   | 0,06                 | 0,10   | 132,70 | 311,93 | 81,60  | 4,88   | 838,83 | 15,92      | 0,01   | 2021   |        |
| Дополнительное меню            |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |        |        |
|                                | 200/10       | 5,03             | 5,49    | 17,84                         | 141,07      | 0,10  | 0,07   | 0,21   | 0,00                 | 0,00   | 32,30  | 95,52  | 25,63  | 1,26   | 438,51 | 4,03       | 0,00   | 2011   |        |
|                                | 200          | 0,07             | 0,19    | 19,69                         | 63,42       | 1,40  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 12,60  | 12,60  | 7,20   | 2,52   | 240,00 | 2,00       | 0,00   | 2021   |        |
|                                | 30           | 2,27             | 0,63    | 12,75                         | 66,01       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 8,70   | 45,60  | 14,10  | 1,17   | 70,56  | 0,00       | 0,00   | 2021   |        |
|                                | 30           | 2,29             | 0,19    | 13,03                         | 79,60       | 0,00  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 6,90   | 25,20  | 9,90   | 0,60   | 38,72  | 0,00       | 0,00   | 2021   |        |
|                                | 520          | 10,56            | 8,56    | 65,23                         | 370,30      | 0,31  | 0,22   | 0,13   | 0,21                 | 0,02   | 60,60  | 178,35 | 56,83  | 5,49   | 786,71 | 8,03       | 0,00   | 2021   |        |
| Итого за прием пищи:           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |        |        |
| Всего за день:                 |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |        |        |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |          |          |        |           |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг    | Mg, мг   | Fe, мг | K, мг     | L, мкг | Se, мг | P, мг |
|                                                                          |                  |         |             |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |
| Итого за весь период                                                     | 334,24           | 338,92  | 1 505,95    | 10 537,07                           | 103,98   | 8,32   | 4,10   | 5,97  | 3,60   | 2 073,30             | 4 835,76 | 1 510,29 | 105,91 | 15 288,23 | 294,95 | 0,12   | 1,57  |
| Среднее значение за период                                               | 33,42            | 33,89   | 150,60      | 1 053,71                            | 10,39    | 0,83   | 0,41   | 0,59  | 0,36   | 207,33               | 483,58   | 151,03   | 10,59  | 1 528,82  | 29,50  | 0,01   | 0,16  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12,8             | 30,6    | 56,6        |                                     |          |        |        |       |        |                      |          |          |        |           |        |        |       |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Дополнительное меню |
|---------------|---------|---------------------|
| 7-11 лет      | 531     | 619                 |