

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ НУЖД ТМБ ДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Белоснежка»

Меню составлено с использованием программного продукта «Вижен-Софт: Питание в детском саду 2021, Питание в школе 2021», версия 1.2.5, принадлежащего ООО «Вижен-Софт», 194358, Санкт-Петербург, Придорожная аллея, д.1/153, офис 302, номер лицензии 3186-3455-7560-1656. При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 576 с.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 640с.
- 3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2008. 800 с.

СВ. Горбушкин

4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, москва Дели принт, 2011 г.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦВТ

| | 1000 | Lamo | 4.000 | | O 3-7 | 7,000 | I som | I same | 10 com |
|---|---|---------------------------------------|----------------------------|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| 1,pm. | 2 день | Jane | 4.ptm | Same | 6 gins | 7 день. | 1 gent | 1 gens | 10 gmm |
| CHICAGO C MACADA | EVERTERON COURSE | Г коливали сместем и Т | вутерегод с днемом | Вантра БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | БУТІРБРОД С ДИЕМОМ | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | SAFIEKANNA HS TROPO |
| EVTEREPOLIC MACADM | вутервиод с сыром 35 | EVTEPSPOD C MACROM H CHIPOM 40 | 55 | CuPOM 40 | 25 | 25 | 55 | 35 | 200 |
| HALLA "OPYNEA" | наша Рисовая индкая | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | наша манная жидная | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | МИДКАВ "ТЕРНОЛЕС" | малако стушенна |
| 200 | 200 | ИКДЕЛИЯМИ 200 | 150 | 200 | 200 | 200 | 150 | 200 | 10 |
| кимо с молоком | номейный налиток с молоком | КАКАО С МОЛОНОМ СТУЩЕННЫМ | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | MAR C CAXAPOM | накао с молоком | накао с молоком | ЧАЙ С ЛИМОНОМ И. САХАРОМ | ирфейный налиток с молоком | NAM C CAXAPOM |
| 200 | 200 | 366 | 700 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| | | | | 1 Nerge | NAME AND ADDRESS OF THE OWNER, TH | | | | |
| COK GRANDOBIAN | HATMTON BHTAMHHHL 250 | OPYNITAL CREMBIE 100 | COR GPYRTOGLISH 200 | HADINTON BYTHANNING. 250 | DOM GRANDOSTIN | 4799TM CBDHOVE 100 | COM RPYNTORNA 300 | 150 | CON OPPRIORISM |
| | - 100 | | | Offic | - | 100 | | | |
| Contractor and C | Autorest namunos | CARATUS HOMOSONIA | CARRET ROMANIANO | | | BOARDOON CAT | CAMAT HIS CREAMIN C | CAJAT HAPTOREJAHUR C | CAMAT WE HAPTOREM |
| MOPROBIO H SENTINA | вынегрет овощной | (KOHCEPBUPOBANHOŘ) | САЛАТ ДОМАШНИЙ | KOHEEPEHPOBAHHAE 50 | HRPA MOPKOBHAR | помидовы сус | зеленым горошком | МОРНОВЬЮ И ЗЕЛЕН.ГОР. | МОРСКОЙ КАПУСТОЙ |
| 68 | our uncon runned c | 50 | our exercises and | | | THE US CREWED PROPERTY. | CHINDS HIM CO CHITTING | annuc vanvered | РАССОЛЬНИК |
| вомц с ексолью,китоеслем н сметаной | суп крестынновой с крупой | CVIT "MAXTEPCKIAR" | суп лювительский | суп с макаронными изделиями | суп гогаковый | ЩК ИЗ СВЕНЕЙ КАТУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | свехольних со сметаной | ВОРЩ С НАПУСТОЙ НАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | ленинградский |
| 180 | 180 | 150 | 180 | 180 | 180 | 180 | 193 | 200 | 150 |
| суель на гоевдины | печень по-строгановон | шницель Рыбный натуральный | птица, тушеная в соусе | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТИ С ОВОЩАМИ | OTBAPHOTO MRCA | шнокцель Русленный запеченный | ЭРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ | PACY HIS ITTHUM | ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУ |
| налагонный изделия | BATIENAHKA OBOULHAR | COVC CMETAHRINA | PATY OBOUJHOE | PMC OTBAPHOR | HALLIA (TEP/TOBAR | PATY OBDILLHOE | соус сметаннай | хие иттенниния | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИ |
| OTBAPHNE | | | *** | 145 | PACCUPINATAR | 150 | - 10 | | OTEAPHLIE |
| XMS CUDOFFEAR | XATE CIMENNAME | KALIA REPROBAS | XVER USERNARING | XXEE URBEANNY | хлея пшоничный | жлее пшенчный | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | X/KE PHIAHON | KASE RILLDISPOSARI |
| III | 35 | PACCHITHATAA 150 | В | 36 | 40 | 49 | 130 | 25 | 15 |
| XVEE PRIVATOR | жлеб Римной | хля пшеничный | хлеб Ріканой | X/XEE PHIAHOR | жлее руканой | жлее Рэкиной | Kree muttereedil | KOMDOT HE KYPATH | XAES PHIANOR |
| 25 | 25 | 35 | 15 | 25 | 30 | 30 | 40 | 290 | 25 |
| HOMPSOT HS MINISMA. | компот ягодный 200 | X/IES PHAHOR 25 | номпот ягодный 200 | номпот ягодный 180 | HOMFIOT HS HISOMA 300 | нисель ягодный 300 | XAME PHANOR | () · | жомпот из изнома 200 |
| - 400 | 200 | налиток из повидла | 200 | | | 100 | номпот из свених яблок | | |
| | | 188 | | | | | 180 | | |
| a special resources | Name of the Owner | The same of the same of | Service recognises | Ronge | The second second second | Company of the second | The same of the same of | District Constitution of the | THE STREET WAS |
| пиномыя слеченыя | кесіцеь саханый | молоко питывов | вулочка домашняя | вилочил дорожния | пирожня печеные из сдобного теста с рисом и | шаненика с нелокоми | сочни створогом | витрушки с повидлом | пирамии с печены |
| 70 | 50 | 300 | 50 | 50 | Mernu 70 | 50 | 10 | 76 | 70 |
| HERMP | NE 6497 | nevense | HERHP | KEOHF | RECOP | KEOWF | молоко литывов | молоко питьевое | КСФИР |
| 388 | 200 | 90 | 200 | 200 | 300 | 200 | 200 | 200 | 180 |
| | | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100 | | | | | | | |
| CARLOW STREET, CO. | 1 - 1 - 1 - 1 - 1 | - | | Two | The same of the sa | FEW WARRANTS | THE POST WEST AND ADDRESS. | THE PERSON NAMED IN | - Automorphism |
| (консервированной) | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ВЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | ОГУРЦЫ НОНСЕРВИРОВАННЫЕ | САЛАТ НЗ ЗЕЛЕНОГО САРОШКА С ЛУМОМ | винегрет овощной | БАРОНИКИ ЛОНИВЫЕ | САЛАТ ЗИМНИЙ | помидовы с/с | HKPA KASAHIDBAR ROHCEPSHPOBAHIAR |
| 50 | 50 | 60 | 50 | PERMATEM 60 | 60 | 200 | 60 | 50 | 60 |
| DMAET C MRCOM | ЗРАЗЫ РЫЕНЫЕ РУЕЛЕННЫЕ | КАПУСТА ТУШНАЯ С МЯСОМ | Суфле из печени | пудинг из говядины | Суфле из Рыбы | молоко стущенное | Сувле на печени | печень, тушеная в соусе | КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУШЕННЫЕ |
| 150 | 70 | 180 | 80 | 79 | 70 | 95 | 60 | 80 | 70 |
| живпиненый | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | хлея пшеничный | СОУС СМЕТАННЫЙ | РАГУ ОВОЩНОЕ | нартофельное пюре | MARIC CAXAPOM | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛИВОМ | KAUSA REPROBASI PACCHIPMATARI | соус сметанный |
| 18 | 130 | 18 | 30 | 150 | 130 | 200 | 46 | 150 | 46 |
| XITES PREMIOR 25 | XASS RESERVANCIAN 15 | XAES PIKAHOR 25 | нотлеты из овошей 230 | XACE FROCHWARDS 25 | XЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 15 | MPSWITH CREWOKE 100 | нотлеты из овощей 150 | хлев пшеничный 15 | SATISHAHKA OBOZIHA SBS |
| ROMITOT HE OHCEPSHIPOSAHHAX SPYKTUS | X/IES PHIANCR | KOMPOT HS KOHCEPSHPOSAHHЫX | хлев пшеничный | хлеб Рианой | ЕЛЕЕ РЖАНОЙ | | XXXS RUEHYHSAR | X/RE PHANOR | XARE PRANCE |
| 100 | 25 | OPYKTOR 300 | 15 | 30 | 25 | | 15 | 25 | 20 |
| | SOMNOT VIS OMEON | | КЛЕБ РЖАНОЙ | ROMITOT HE CHECH | компот ягодный | | клев Рианой | ROMPOT HS CREMIX REJOR | висель ягодный |
| | CYXOФРУКТОВ 200 | | 25 | CYXD4P9KT08 | 200 | | 25 | 200 | 200 |
| | 200 | | кисель ягодный | | | | компот эгодный | | |
| | | | 200 8A9/M 20 | | | | 200 | | |
| | | | | | | | | | |

| 11 gen | 12 geva | 33 gene | 14 день | 35 день | 16 день | 37 день | 18 даннь | 19 April | 20 gens |
|--------------------------------|----------------------|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|
| SALMINIST TO | | - | | | erpain | | 10.000 | 31,000 | The party of the p |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | вутерерод с сыром | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | вутерврод с джемом | вутелерод с маслом | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГ |
| 25 | 35 | 55 | 40 | 200 | 25 | 25 | 55 | 25 | 200 |
| RANERS RANGES RELIAN | НАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | МАКАРОННЫМИ МАКАРОННЫМИ | молоно стущеное | каша манная жидная | HINDRAN HENDRAN | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | молоко стущеное |
| 200 | voarbu il ummane e | 150 | 200 | 35 | 200 | 100 | 150 | 200 | 10 |
| канао с молоком | кофейный налиток с | чай с лимоном и | KAKAO C MOJIOKOM | MARIC CAXAPOM | какао с молоком | ноеейный налиток с | чий с лимоном и | какао с молоком | HAR C CAXAPOM |
| 300 | MO/IOROM 200 | CAXAPOM | CLATTERPIN CLATTERPIN | 300 | 200 | MOROKOM 300 | CATAPOM 200 | 200 | 200 |
| | | | | | intum . | | | | |
| сок фенетовый | сок емуктовый | - REPORTINI CREIKINE | HAZWITOK BWTAAWHING. | сок өгүктөвий | сок өгүктовый | HARRITOK BICTAMOHRIG. | сок егупстовый | XIDIF | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ |
| 200 | 200 | 100 | 256 | 300 | 200 | 250 | 200 | 150 | 100 |
| The second second | | Asserted the second | in the second second | 9 | Heat | and the second | The control of the co | the state of the s | The same of the sa |
| винегрет овощной | CATAT SHIMBING | (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | ИКРА МОРКОВНАЯ | помидоры с/с | САЛАТ ЗИМИНЙ | H VEOLOROM | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАЛИСТОЙ | огунцы жансереированные | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ |
| 60 | 50 | 50 | 50 | SB | 50 | 60 | 50 | 50 | 50 |
| SNA | XAP40 | суп аващнай | суп картофельный с мясными фрикадельками | сип с клицками | суп с веленым горошном и яйцом | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | солянка из птицы | суп с морской капустой, ийцом | СУП КАРТОФЕЬНЫЙ С РЫБРЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ |
| 190 | 180 | 180 | 380 | 180 | 189 | 199 | 180 | 180 | 180 |
| жотлеты домашние | Philip Sationer | YEA | WO EN NOR-OTHER | плов из птицы | CYNFIE HS PLIELS | суние на прчени | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С НАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | гуляш из говядины | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ И ПТИЦЫ |
| KAITYCTA TYLLIDHAR | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ | XAES CIMENIANNIAN | COVC CMETANNIAR | XASS FILLD HAVE HELD | 70 НАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | KATIYCTA TYUJEHAR | 250 ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ | РИС ОТВАРНОЙ | PATY OBOUGHOE |
| 150 | 150 | 45 | 30 | 25 | 150 | 150 | AN . | 100 | 100 |
| XAEE RUIDINGON | XXEE THERMAN | XAES PHIAHOR | PATY OBOUGHOE | KAES PAKAHOR | хлея пшеничный | хлез пшоничный | X/IEE PHIAHOR | хите пшоничный | хлеь пшеничный |
| 25 | 35 | 30 | 150 | 25 | 25 | 35 | 25 | 25 | 35 |
| XXES PRANCÉ | XJES PWAHOR | KOMBOT HS KONCEPBUPOSAHHUX OPYKTOS | хлев пшеничный | компот ягодный | хлее Римной | XAEE PACAHOR | KOMPOT MS KOHCEPSMPOSAHHAX GPYKTOS | хлея Ржаной | XJES PIKAHOŘ |
| 25 | 25 | 180 | 35 | 200 | 25 | 25 | 180 | В | 25 |
| компот вгодный | компот из кураги | | KONANT 231X | | COMPOST HIS CHECH CONDEPONTOR | инсель ягодный | | HOMITOT HS KYPAFW | KOMPOT M3 CREWORE REA |
| 180 | 200 | | NOMITOT HS CHERKIX REJICK | | 200 | 180 | | 200 | 388 |
| manufacture of the second | The second second | The second second second | Control of the particular | Nov | rupens . | di dinemina di la | Partition of the Partition of the | Market Services | Value of the later was a |
| молоко питьевое. | ХАЧАПУРИ | ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ | ВАТРУШНА СТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ | пранивы | ногияни молочные | сочни с творогом | ШАНЕЯКА С ПЕЛОКАМИ | ПИРОННИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С НАПУСТОЙ | СДОБА ОБЫННОВЕННА |
| UEAEHPE 500 | MOTOKO DATIFICADE | REGRAD. | молоно питывоє | 90 | MOVONO UNITPRINCE | AND ROWS DATE TRACE | 30 | 80 | 10 |
| 60 | 200 | 200 | 200 | 250 | 300 | MOVOKO UNIPEROE | 200 | МОЛОКО ГИПЪЕВОЕ 200 | MONOKO NATVEBOE 200 |
| | өрүкты свежие 100 | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА | помидоры с/с | CAMAT WIS KAPTOREMS C | САЛАТ ДОМАЦІНИЙ | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ | CATAT NO MOPOIOR | HINPA MOPHOBHAR | CANAT "CTEPHOR" H3 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С | CARAS CALCALONS |
| зеленого | 50 | MOPCKOR KATYCTOR | es es | РАЗНЫХ ОВОЩІЙ ОВ | калусты | AND THE PROPERTY OF THE PROPER | РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | морк. и зелян лорош. | CATAT "MOSARKA" |
| OM/ET C MRCOM | ФРИКАДЕЛЬКИ НЭ ПТИЦЫ | MRCO TYMEHOE | печень по-стросиновоки | PIJEA, TYURHHAR B TOMATE | запинанна овощная с | MIRCO TYMBHOE C | БИТОЧКИ ИЗ КУР | PLIEA OTBAPHAR | КОТЛЕТЫ ДОМАЦИНЕ |
| 150 | 70 | 70 | 79 | C OBOILLAMIN 70 | MRCDM 150 | CROSSAMH B COPCE | 76 | 70 | 70 |
| хлее пшончный | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | KALUA FPEHHEBAR | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | COVE TOMATHЫЙ | хлев пшеничный | РАГУ ОВОЩНОЕ | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С | WATTYCTA TYLLEHAN |
| 15 | 150 | DATTMINATES 150 | 130 | 130 | 40 | 15 | 150 | MORENHAM 130 | 150 |
| хлев Ржаной | жите пштинника | XALE PIKAHOR | хлсь пшончный | хись пшененный | хусь пшоничний | KITEE PHIANOR | хлек пшеничный | живничный | хись пшоничный |
| 25 | 15 | 15 | . 15 | 15 | 15 | 25 | 15 | 15 | 15 |
| ОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИР. ФРУКТОВ | клеб Рэканой | номпат эгодный | клев Ржаной | XAES PSIGNOR | KREE PIKAHOR | номпот вгодный | хлев Ржаной | жлев рианой | хлеб Рэканой |
| | 15 | 200 | 25 | В | В | 290 | | 25 | B |
| 200 | | | компот ягодный | HOMITOT HIS CREMINOLIBRADIC | чая с лимоном и | | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | КОМПОТ ЯГОДНЫЙ | номпот вгодный |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | компот из чернослива | | | | CAXAPOM | | | | |
| | 200 8A40H | | 200 | 180 GPVICTU CREXINE | CAXAPOM 200 | | 380 | 180 844/08 | 180 |

| 197507919970109 | 1 | | | _ | 1 | дом | , ,,,,, | Jonne | J III I | ***** | | · Opp | KIOU | 0.0. | INDO | ~ 3 | -7 | - | | _ | _ | _ | _ | _ |
|--------------------------|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------------------|--------------------|-------------------|
| Наименование продукта | Норма на 1 реб.,г | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Факт.за 20 дн., г | Факт за день, г | Выпол- нение,9 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | .55 | 55 | 30 | 55 | 50 | 45 | 50 | 50 | 55 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 995 | -0,2 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 70 | 96,7 | 83,1 | 88,1 | 80 | 75 | 83,2 | 109,8 | 70 | 62,5 | 74,8 | 92,6 | 65 | 83 | 58,3 | 75,6 | 70 | 90,3 | 70 | 89 | 1587 | -0,6 | 100 |
| Мука пшеничная | 29 | 27,2 | 26 | 2,4 | 41,7 | 32,2 | 32,3 | 41,6 | 35,1 | 39,1 | 30,9 | 11,9 | 25 | 25,7 | 43,2 | 14,4 | 34,9 | 36,7 | 20,8 | 28,9 | 41,1 | 591,1 | 0,6 | 102 |
| Крупы,бобовые | 43 | 33,9 | 43,1 | 55,2 | 18 | 111,1 | 94,3 | 14 | 2,1 | 77,7 | 23,2 | 47,9 | 54,4 | 69 | | 47 | 29,8 | 29,8 | | 68 | 12,9 | 831,4 | -1,4 | 100 |
| Макаронные изделия | 12 | 55 | | 20 | | 16,4 | | | | | 55 | | 55 | | 20 | | | 16,4 | | | | 237,8 | -0,1 | 100 |
| Картофель | 140 | 43,8 | 214,8 | 54 | 189,1 | 58,6 | 158,4 | 80,2 | 223,7 | 111,3 | 141 | 49,2 | 44,1 | 148,6 | 278 | 121,7 | 315,9 | 90,8 | 171,9 | 150 | 149,6 | 2794,7 | -0,3 | 100 |
| Овощи разные,зелень | 220 | 125,7 | 247,8 | 276,8 | 295,3 | 241,2 | 124,5 | 193,9 | 309,8 | 176,6 | 187,7 | 302,3 | 273,4 | 130,9 | 181,6 | 226,2 | 83,9 | 351,7 | 183,3 | 159,7 | 390,6 | 4462,9 | 3,1 | 101 |
| Фрукты свежие | 100 | 73 | 32,2 | 273 | 58 | 29 | 32,2 | 264,4 | 77 | 41,1 | 20 | 202 | 100 | 205,7 | 69,2 | 169,2 | 7,8 | 50,2 | 154,8 | 29 | 166 | 2053,8 | 2,7 | 103 |
| Сухофрукты | 11 | 20 | 25 | | | 25 | 20 | | | 20 | 20 | | 45 | | | | 25 | | | 20 | | 220 | | 100 |
| Соки фрукт, и овощные | 100 | 200 | | 2 | 200 | | 200 | | 200 | (| 200 | 200 | 200 | | | 200 | 200 | | 200 | | | 2000 | | 100 |
| Мясо | 55 | 139,5 | 13,9 | 94,4 | 15,7 | 84,7 | 90 | 65,5 | 13,9 | 15,5 | 13,1 | 90,7 | 17,5 | 130,5 | 26,6 | | 61,1 | 121,2 | | 77,9 | 42,7 | 1114,4 | 0,7 | 101 |
| Субпродукты (печень) | 25 | 29,5 | 59,2 | | 84,8 | | | | 84,8 | 70,2 | 29,1 | | | | 51,8 | | | 84,8 | | | | 494,2 | -0,3 | 100 |
| Птица | 24 | | | | 52,5 | 20,3 | | | | 50,3 | 52,5 | | 41,4 | | 52,1 | 90,3 | | | 72,3 | | 51,8 | 483,5 | 0,2 | 101 |
| Рыба | 37 | | 35,6 | 60,2 | | 43,5 | 60,1 | | 35,6 | | 66,7 | 20,6 | 63 | 10,7 | | 43,5 | 95,1 | | 73 | 98 | 34,8 | 740,4 | | 100 |
| Молоко, кефир | 450 | 594,2 | 446,8 | 375,4 | 313,7 | 324,4 | 621,3 | 653,9 | 334,2 | 634,4 | 338,8 | 570,8 | 423,3 | 265,1 | 434,3 | 333 | 622,3 | 512 | 282,6 | 702,3 | 367,5 | 9150,3 | 7,5 | 102 |
| Творог | 40 | | | | | | | 158,5 | 34,1 | | 196 | | | | 41,4 | 132,7 | | 34,1 | | | 196 | 792,8 | -0,4 | 100 |
| Сыр | 6 | | 15 | 15 | | 15 | | | | 15 | | | 21,5 | | 15 | | | 22,5 | 1,9 | | | 120,9 | | 101 |
| Сметана | 11 | 12 | 28,3 | 7,8 | 16,6 | | 9,1 | 0,6 | 31,1 | 20,8 | 41,4 | | 6,5 | | 29,2 | 5,3 | | 3 | 0,5 | | 6,9 | 219,1 | | 100 |
| Масло сливочное | 21 | 21,1 | 16,9 | 10,1 | 30,6 | 25,6 | 22,4 | 23,3 | 38,2 | 16,5 | 15,5 | 19,14 | 22,1 | 13,8 | 17,9 | 11,5 | 22,6 | 25,2 | 24,9 | 27,7 | 23 | 428 | 0,4 | 102 |
| Масло растительное | 11 | 9,2 | 17,9 | 17,7 | 8,5 | 10,5 | 14 | 0,2 | 15,7 | 5,9 | 7,7 | 12,8 | 4,4 | 16 | 11,7 | 16,1 | 17,5 | 9,8 | 7,5 | 5,4 | 16,1 | 224,6 | 0,2 | 102 |
| Яйцо | 40 | 101,8 | 18,1 | 2,4 | 116,3 | 8,1 | 15,7 | 20,9 | 130,1 | 7,2 | 18,9 | 80,4 | 11,2 | 96,9 | 15,7 | 12,1 | 19 | 21,3 | 99,3 | 13,7 | 14,5 | 823,6 | 1,2 | 103 |
| Сахар | 30 | 31,7 | 37,9 | 13,3 | 31,6 | 30,9 | 28,2 | 39,4 | 32,8 | 27,8 | 42,2 | 21 | 28,3 | 22,5 | 20,2 | 23,8 | 39,4 | 38,9 | 25,7 | 23,1 | 34,6 | 593,3 | -0,3 | 100 |
| Кондитерские изделия | 20 | | | 48 | 50 | | | | 30 | 35 | | 60 | 30 | 30 | | 60 | | | 30 | 30 | | 403 | 0,2 | 101 |
| Чай | 0,6 | | | | 1,2 | 1,2 | | 1,2 | 1,2 | | 1,2 | | | 1,2 | | 1,2 | 1,2 | | 1,2 | | 1,2 | 12 | | 100 |
| Какао | 0,6 | 1,5 | | 1,5 | | | 1,5 | 1,5 | | | | 1,5 | | | 1,5 | | 1,5 | | | 1,5 | | 12 | | 100 |
| Кофейный наиток | 1,2 | | 6 | | | | | | 2 | 6 | | - 51 | 6 | | | | | 6 | | · · | | 24 | | 100 |
| Дрожжи хлеб-ные | 0,5 | 0,8 | 0,8 | | 0,9 | 0,8 | 0,8 | 0,3 | 1 | 1,1 | 0,2 | | | 0,8 | 0,8 | | | - 4 | 0,8 | 1 | 0,7 | 9,8 | | 100 |
| Крахмал | 3 | | | | 13,5 | | - 1 | 15 | | | 15 | | | | 1 | | | 13,5 | - | | | 57 | -0,1 | 99 |
| Соль | 50 | 5,2 | 4,1 | 4,7 | 4,4 | 4,2 | 6,3 | 3,3 | 4,5 | 5,5 | 5,4 | 4,4 | 5,5 | 5,8 | 5,3 | 3,7 | 3,5 | 6,1 | 2,9 | 6,3 | 5,2 | 96,3 | -0,2 | 100 |
| Витаминизир, Наиток | 50 | | 250 | | | 250 | | | | | | | | | 250 | | - | 250 | | | | 1000 | | 100 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

3-7

| Наименование | Норма на 1 ребенка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | Факт. 33 20 дней | Факт. за день | Выполне ние, % |
|----------------------------------|--------------------------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------------|---------------------|-------------------|
| ищевые вещества | и энергия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Белки, г | 54 | 52,2 | 52,5 | 54,6 | 53,2 | 53,1 | 53,2 | 52,2 | 53,4 | 55,8 | 55,6 | 54,3 | 60,3 | 48,8 | 54,4 | 54,6 | 48,5 | 54,6 | 47,8 | 53,3 | 56 | 1068,4 | 53,4 | 100 |
| Жиры, г | 60 | 54,9 | 59,5 | 60,8 | 55,9 | 58,2 | 60,9 | 58,5 | 60 | 59,6 | 60,1 | 60,4 | 60,3 | 56,2 | 61,8 | 57,7 | 54,8 | 59,6 | 54,4 | 58,9 | 64,6 | 1177,1 | 58,9 | 100 |
| Углеводы, г | 261 | 272,2 | 253,9 | 264,7 | 259,7 | 266,3 | 269,8 | 252,6 | 255,3 | 250,2 | 277,7 | 272 | 303,8 | 257 | 245,6 | 268,7 | 236,8 | 262,9 | 240,4 | 251,5 | 241,3 | 5202,4 | 260,1 | 100 |
| Энергетическая ценность, ккал | 1800 | 1795,2 | 1757,5 | 1848,3 | 1763 | 1807,1 | 1844,8 | 1750,7 | 1781,7 | 1771,9 | 1881,5 | 1856,3 | 2010,1 | 1781,2 | 1769,1 | 1816,7 | 1637,1 | 1816,3 | 1644,4 | 1757,6 | 1779,4 | 35820,1 | 1791 | 100 |

1 день

| Приом пини чанизматиче бриев | Macca | Пище | евые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нераль | 14. | Ng | Сборник |
|--|----------------|----------|----------|-----------------|---------------------|-------|-----------|-----------|--------|----------------|----------|
| Прием пищи, наименование блюда | порции | Белюн, г | жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | C, MF | Са, мг | Мд. мг | Fe, мг | рецеп- туры | рецептур |
| | 3aı | втрак | Ÿ | | | | | | | | 77. |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.8 | 82.2 | 0.00 | 4.65 | 5.94 | 0.37 | 99 | 2013 |
| каша "дружба" | 200 | 5.8 | 4.5 | 29.8 | 183,8 | 0.65 | 133.89 | 29.69 | 0.54 | 275 | 2012 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.6 | 3.6 | 15.1 | 106.6 | 1.11 | 106.67 | 35.08 | 0.78 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 10.9 | 12.2 | 54.7 | 372,6 | 1.76 | 245.21 | 70.71 | 1.69 | | |
| | II 3a | втрак | | 2 | | | 37 | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | | | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.6 | 4.3 | 5.8 | 68.3 | 3.83 | 14.40 | 13.70 | 0.56 | 40 | 2011 |
| БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 180 | 3.1 | 4.1 | 11.6 | 95.8 | 4.20 | 48.36 | 27.72 | 1.68 | 84 | 2011 |
| СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 6.1 | 8.1 | 2.0 | 105.0 | 0.11 | 25.75 | 17.56 | 2.34 | 298 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.9 | 3.7 | 37.6 | 207.9 | 0.00 | 26.52 | 10.99 | 1.03 | 202.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0.4 | 0.1 | 24.4 | 101.0 | 0.00 | 22.80 | 9.38 | 0.54 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 21.3 | 20.7 | 108.7 | 707.9 | 8.14 | 149.13 | 94.03 | 7.68 | | |
| | Пол | ідник | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ | 70 | 3.0 | 4.3 | 24.5 | 148.5 | 4.60 | 20.70 | 7.20 | 1.90 | 406.1 | 2011 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 101.5 | 1.26 | 216.00 | 25.20 | 0.18 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.2 | 10.1 | 31.7 | 250.0 | 5.86 | 236.70 | 32.40 | 2.08 | | |
| | y ₂ | кин | | | | | 100000000 | MINO-MINO | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50 | 1.4 | 2.6 | 3.9 | 44.5 | 1.86 | 8.39 | 8.79 | 0.29 | 12 | 2012 |
| ОМЛЕТ С МЯСОМ | 150 | 6.1 | 8.9 | 3.0 | 115.8 | 0.30 | 94.29 | 22.55 | 2.88 | 314 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0.6 | 0.1 | 32.4 | 134.6 | 8.26 | 17.28 | 11.41 | 0.66 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 10.8 | 11.9 | 56.9 | 378.9 | 10.42 | 127.12 | 51.49 | 5.00 | | |
| Всего за день: | | 52.2 | 55.1 | 272.2 | 1 795.4 | 30.18 | 772,16 | 256.63 | 19.25 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нералы еществ | | Ne peuen- | Сборник |
|----------------------------------|----------------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------|------------------|--------|--------------|------------|
| прием пищи, паименование отнора | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | зтрак | | | 2 | | Vi - | 722 | | | 17- |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 5.0 | 4.5 | 10.0 | 102.0 | 0.11 | 136.60 | 11.85 | 0.55 | 3 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 4.9 | 4.5 | 29.8 | 179.8 | 0.53 | 111.80 | 25.56 | 0.37 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.4 | 3.1 | 12.5 | 92.5 | 0.52 | 111.97 | 20.38 | 0.46 | 513 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 13.3 | 12.1 | 52.3 | 374.3 | 1.16 | 360.37 | 57.79 | 1.38 | 7,000 | - |
| | II 3a | втрак | S | | | | 200 | 98 | -2-16 | | |
| НАГИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 250 | 0.0 | 0.0 | 23.5 | 94.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 0.0 | 0.0 | 23.5 | 94.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | 0 | бед | | | | | | | | | |
| винегрет овощной | 60 | 0.7 | 3.0 | 4.3 | 47.6 | 2.26 | 13.18 | 9.97 | 0.46 | 82 | 2013 |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 180 | 2.6 | 4.7 | 9.8 | 82.4 | 5.64 | 34.56 | 18.36 | 1.08 | 98 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 6.9 | 8.7 | 1.2 | 110.3 | 8.11 | 23.81 | 10.77 | 3.33 | 255 | 2011 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 150 | 3.4 | 4.9 | 28.2 | 170.4 | 13.57 | 56.04 | 45.86 | 2.58 | 155 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 33.1 | 25,76 | 17.53 | 10.54 | 0.38 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 730 | 18.1 | 21.8 | 77.9 | 573.7 | 55.34 | 156.42 | 110.18 | 9.36 | | A 1000 CO. |
| | Пол | ідник | ñ = - | | (1) | | | | | | |
| КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 2.5 | 3.2 | 25.0 | 138.8 | 0.00 | 14.40 | 2.60 | 0.20 | 415 | 2011 |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 112.8 | 1.40 | 240.00 | 28.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.3 | 9.6 | 33.0 | 251.6 | 1.40 | 254.40 | 30.60 | 0.40 | | |
| | y ₂ | кин | | | | | 10 | 115-00-00 | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 50 | 1.0 | 4.5 | 3.9 | 59.5 | 3.50 | 20.50 | 7.50 | 0.35 | | 2008 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 6.3 | 7.5 | 14.8 | 152.3 | 0.70 | 38.39 | 19.54 | 0.93 | 237 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.7 | 3.7 | 18.3 | 117.9 | 8.84 | 33.39 | 25.05 | 1.02 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| хлеб Ржаной | 25 | 1,6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 50.3 | 0.00 | 7.93 | 1.71 | 0.00 | 527 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 12.7 | 16.0 | 67.2 | 464.0 | 13,04 | 107.37 | 62.54 | 3.47 | | The second |
| Всего за день: | | 52.4 | 59.5 | 253.9 | 1 757.7 | 70.94 | 878.56 | 261.11 | 14.61 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нералы веществ | | Ne peuen- | Сборния |
|--------------------------------------|---------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------|--------------|---------|
| прием пищи, наименование отнода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | C, Mr | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецепту |
| | 3aı | втрак | | | | | 6 | 0.00 | 1 | 1 | 2— |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40 | 4.9 | 8.4 | 9.8 | 135.2 | 0.04 | 116.85 | 10.14 | 0.49 | 96 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 5.1 | 3.5 | 20.0 | 132.3 | 0.54 | 114.42 | 15.35 | 0.46 | 112 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2.0 | 2.3 | 16.3 | 94.7 | 0.10 | 77,66 | 14.90 | 0.34 | 510 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 420 | 12.0 | 14.2 | 46.1 | 362,2 | 0.68 | 308.93 | 40.39 | 1.29 | | - |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | | |
| | 0 | бед | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50 | 1.4 | 2.6 | 3.9 | 44.5 | 1.86 | 8.39 | 8.79 | 0.29 | 12 | 2012 |
| СУП "ШАХТЕРСКИЙ" | 180 | 3.2 | 3.0 | 13.8 | 109.4 | 4.68 | 27.00 | 32.16 | 1.56 | 101 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 70 | 6.6 | 10.0 | 7.3 | 145.2 | 0.70 | 36.40 | 40.50 | 1.28 | 242 | 2008 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.2 | 1.1 | 0.3 | 15.6 | 0.01 | 7.62 | 0.76 | 0.02 | 371 | 2008 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.0 | 4.6 | 30.9 | 177.2 | 0.00 | 26.32 | 18.60 | 0.82 | 323 | 2008 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| НАПИТОК ИЗ ПОВИДЛА | 180 | 0.1 | 0.0 | 14.4 | 58.0 | 0.04 | 9.61 | 2.75 | 0.16 | 387 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 18.7 | 21.7 | 97.9 | 679.8 | 7.29 | 126.64 | 118.24 | 5.66 | | |
| | Пол | дник | | | | 7.22 | - | | | | |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 30 | 2.3 | 2.9 | 22.3 | 125.1 | 0.00 | 8.70 | 6.00 | 0.63 | | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 330 | 8.9 | 9.4 | 44.1 | 298.9 | 11.02 | 230.97 | 48.46 | 1.63 | | |
| | У: | жин | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.1 | 2.5 | 4.7 | 45.2 | 2.52 | 17.15 | 11.29 | 0.64 | 53 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 180 | 9.8 | 12.3 | 9.1 | 186.3 | 23.82 | 66.20 | 36.27 | 2.87 | | |
| хлеб ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0.6 | 0.1 | 32.4 | 134.6 | 8.26 | 17.28 | 11.41 | 0.66 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 14.2 | 15.2 | 63.8 | 450.1 | 34.60 | 107.79 | 67.71 | 5.34 | | |
| Всего за день: | 1/ (2.1 | 54.8 | 60.8 | 264.6 | 1 848.4 | 63.57 | 792.60 | 294.86 | 14.76 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нералы еществ | 0.00 | Ne peuen- | Сборник |
|--------------------------------|----------------|----------|---------|-----------------|---------------------|--------|--------|------------------|--------|--------------|----------|
| прием пищи, наименование опода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | C, Mr | Са, мг | Мд, мг | Fe, Mr | туры | рецептур |
| | Заг | зтрак | | | | | 0.00 | 2.7 | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2.1 | 4.3 | 33.8 | 179.2 | 4.80 | 12.29 | 12.03 | 0.65 | 2 | 2011 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 6.3 | 6.9 | 4.1 | 103.6 | 0.30 | 103.97 | 16.26 | 2.19 | 307 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 10.4 | 44.2 | 1,30 | 16.60 | 7.43 | 0.95 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 8.7 | 11.2 | 48.3 | 327.0 | 6.40 | 132.86 | 35.72 | 3.79 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | in . | 2 | | | | | |
| САЛАТ ДОМАШНИЙ | 60 | 1.9 | 3.8 | 7.2 | 70.1 | 3.69 | 9.79 | 11.22 | 0.59 | | |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ | 180 | 5.9 | 2.6 | 25.3 | 149.0 | 7.00 | 26.00 | 71.00 | 2.50 | 93 | 2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 70 | 6.1 | 9.3 | 0.3 | 109.3 | 0.35 | 16.27 | 9.48 | 0.70 | 290 | 2011 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 12.38 | 46.64 | 33.85 | 1.46 | 344 | 2012 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 33.1 | 25.76 | 17.53 | 10.54 | 0.38 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 21.0 | 20.9 | 83.1 | 608.6 | 49.18 | 127.53 | 150.77 | 7.16 | | |
| | Пол | дник | | | | | - | | | | |
| БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 2.6 | 3.4 | 24.0 | 137.0 | 0.10 | 17.80 | 2.50 | 0.10 | 424 | 2011 |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 112.8 | 1.40 | 240.00 | 28.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.4 | 9.8 | 32.0 | 249.8 | 1.50 | 257.80 | 30.50 | 0.30 | | |
| | y ₂ | кин | 700 | | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 50 | 0.4 | 0.0 | 0.8 | 6.3 | 1.00 | 10.35 | 6.30 | 0.27 | 113 | 2013 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 6.7 | 8.0 | 3.3 | 111.7 | 11.97 | 57.46 | 19.29 | 5.19 | R/K | K/K |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.2 | 1,1 | 0.3 | 15.6 | 0.01 | 7.62 | 0.76 | 0.02 | 371 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ | 130 | 3.4 | 3.7 | 18,9 | 122.1 | 12.15 | 60.53 | 46.85 | 2.24 | 146 | 2012 |
| хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1,6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| кисель ягодный | 180 | 0.2 | 0.1 | 20.2 | 83.5 | 14.40 | 17.63 | 6.65 | 0.21 | 350 | 2011 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.5 | 0.6 | 15.0 | 68.7 | 0.00 | 2.88 | 1.80 | 0.27 | 507 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 14.1 | 13.8 | 76.1 | 491.9 | 39.53 | 163.63 | 90.39 | 9.37 | | |
| Всего за день: | | 53.2 | 55.9 | 259.7 | 1 763.3 | 100.61 | 695.82 | 315.38 | 23.42 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нераль: неществ | | Ne peuen- | Сборник |
|--|--------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------|--------|--------------|----------|
| прием пищи, наименование отнода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Mg, Mr | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | втрак | | - X1 | | | 25 | | 10.00 | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40 | 4.9 | 8.4 | 9.8 | 135.2 | 0.04 | 116.85 | 10.14 | 0.49 | 96 | 2013 |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КУКУРУЗНОЙ КРУПЫ | 200 | 6.0 | 5.0 | 46.6 | 255.1 | 0.53 | 109.73 | 26.60 | 1.60 | 174 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 22.2 | 0.05 | 13.71 | 6.59 | 88.0 | 502 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 11.1 | 13.4 | 61.7 | 412.5 | 0.62 | 240.29 | 43.33 | 2.97 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 250 | 0.0 | 0.0 | 23.5 | 94.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 0.0 | 0.0 | 23.5 | 94.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | - |
| | 0 | бед | | | | 17 | 1 | 904 | | | |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 50 | 0.4 | 0.0 | 0.8 | 6.3 | 1,00 | 10,35 | 6.30 | 0.27 | 113 | 2013 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 180 | 4.2 | 5.6 | 11.3 | 112.7 | 0.72 | 26.04 | 13.08 | 0.96 | 105 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 70 | 7.0 | 8.4 | 7.4 | 133.4 | 1.17 | 25.51 | 29.13 | 0.70 | 349 | 2013 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.7 | 5.2 | 38.8 | 216.5 | 0.00 | 7.46 | 24,48 | 0.52 | 325 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.4 | 29.8 | 23.20 | 15.78 | 9.49 | 0.34 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 690 | 19.8 | 19.7 | 92.0 | 628.6 | 26.09 | 96.44 | 97.16 | 4.32 | | |
| | Пол | тдник | 0-3 | | 0. | i. — | 7A | | 27 | | |
| БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ | 50 | 1.8 | 2.6 | 22.6 | 120.8 | 0.00 | 3.16 | 0.83 | 0.00 | 425 | 2011 |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 112.8 | 1.40 | 240.00 | 28.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 7.6 | 9.0 | 30.6 | 233.6 | 1.40 | 243.16 | 28.83 | 0.20 | | |
| | У1 | жин | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ | 60 | 1.5 | 5.0 | 3.7 | 65.5 | 2.25 | 11.12 | 9.99 | 0.38 | 48 | 2004 |
| пудинг из говядины | 70 | 5.7 | 6.0 | 1.9 | 88.5 | 0.11 | 22.00 | 2.58 | 0.24 | 387 | 2013 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 12.38 | 46.64 | 33.85 | 1.46 | 344 | 2012 |
| хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.2 | 57.4 | 0.00 | 5.18 | 7.43 | 0.45 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.00 | 4.86 | 5.13 | 1.08 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 50.3 | 0.00 | 7.93 | 1.71 | 0.00 | 527 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 535 | 14.6 | 16.2 | 58.6 | 438,3 | 14.74 | 97.73 | 60.69 | 3,61 | | |
| Всего за день: | | 53.1 | 58.3 | 266.4 | 1 807.1 | 42.85 | 677.62 | 230.01 | 11.10 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | евые вещ | ества | Энергети- ческая | | 5.7 - 5.5 | нераль: веществ | 75 11241 | Ne peuen- | Сборник |
|---|--------|----------|----------|-----------------|---------------------|-------|-----------|--------------------|----------|--------------|----------|
| прием пищи, наименование отпода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | зтрак | v) | | A | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.8 | 82.2 | 0.00 | 4.65 | 5.94 | 0.37 | 99 | 2013 |
| РЕМЕТИ В В В В В В В В В В В В В В В В В В В | 200 | 5.2 | 4.4 | 27.8 | 171.4 | 0.80 | 173.83 | 23.14 | 0.40 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.6 | 3.6 | 15.1 | 106.6 | 1.11 | 106.67 | 35.08 | 0.78 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 10.3 | 12.1 | 52.7 | 360.2 | 1.91 | 285.15 | 64,16 | 1.55 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | A. (|
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | | | | | - | | |
| икра морковная | 50 | 0.9 | 2.5 | 4.2 | 43.6 | 2.10 | 21.06 | 16.51 | 0.53 | 56 | 2008 |
| СУП ГОРОХОВЫЙ | 180 | 3.8 | 3.5 | 7.9 | 78.4 | 3.36 | 31.44 | 27.00 | 1.68 | 87 | 2016 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА | 70 | 6.0 | 9.9 | 3.0 | 125.0 | 0.20 | 20.65 | 14.56 | 1.29 | 245 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.0 | 4.6 | 30.9 | 177.2 | 0.00 | 26.32 | 18.60 | 0.82 | 323 | 2008 |
| хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.00 | 8.28 | 11.88 | 0.72 | 114 | 2013 |
| хлеб РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.00 | 4.86 | 5.13 | 1.08 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0.4 | 0.1 | 24.4 | 101.0 | 0.00 | 22.80 | 9.38 | 0.54 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 19.0 | 21.1 | 102.2 | 676.5 | 5.66 | 135.41 | 103.06 | 6.66 | | |
| | Пол | тдник | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С МЯСОМ И РИСОМ | 70 | 4.5 | 6.3 | 34.0 | 210.7 | 0.56 | 18.95 | 7.44 | 0.70 | 562 | 2013 |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | 8.4 | 8.0 | 112.8 | 1.40 | 240.00 | 28.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 10.3 | 12.7 | 42.0 | 323.5 | 1,96 | 258.95 | 35.44 | 0.90 | | |
| | У: | кин | - 0 | | | | | S | - " | | |
| винегрет овощной | 60 | 0.7 | 3.0 | 4.3 | 47.6 | 2.26 | 13.18 | 9.97 | 0.46 | 82 | 2013 |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 6.2 | 7.7 | 5.5 | 116.3 | 0.23 | 50.43 | 33,11 | 0.70 | 268 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.7 | 3.7 | 18.3 | 117.9 | 8.84 | 33.39 | 25.05 | 1.02 | 434 | 2013 |
| хлеь пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 33.1 | 25.76 | 17.53 | 10.54 | 0.38 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 12.6 | 14.8 | 52.8 | 398.9 | 37.09 | 121.69 | 87.41 | 3.73 | | |
| Всего за день: | | 53.2 | 60.9 | 269.9 | 1 845.1 | 50.62 | 815.20 | 298.07 | 15.64 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пищ | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | неральн еществ | | Ng peuen- | Сборник |
|--------------------------------------|----------------|----------|------------|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------|--------------|----------|
| riphem tiniqui, nammenotaline conqua | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3ar | этрак | | | 7 | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.8 | 82,2 | 0.00 | 4.65 | 5.94 | 0.37 | 99 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200 | 4.5 | 4.6 | 17.4 | 130.2 | 0.66 | 133.31 | 21.15 | 0.23 | 170 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.6 | 3.6 | 15.1 | 106.6 | 1,11 | 105.67 | 35.06 | 0.78 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 9.6 | 12.3 | 42.3 | 319.0 | 1.77 | 244.63 | 62.17 | 1.38 | | |
| \$ | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | | |
| | 0 | бед | | | | 0 - | | (6) | | | |
| помидоры с/с | 50 | 0.5 | 0.0 | 1.2 | 6.8 | 2.00 | 6.30 | 9.00 | 0.45 | 113 | 2013 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3.8 | 4.2 | 6.3 | 78.9 | 8.71 | 36,19 | 17.77 | 1.01 | 84 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 70 | 7,1 | 10.4 | 15.5 | 184.0 | 0.11 | 26.52 | 21.41 | 1.75 | 282 | 2012 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 12.38 | 46.64 | 33.85 | 1.46 | 344 | 2012 |
| хлеб ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.00 | 8.28 | 11.88 | 0.72 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.00 | 4.86 | 5.13 | 1.08 | 115 | 2013 |
| кисель ягодный | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.5 | 92.8 | 16.00 | 19.59 | 7.39 | 0.23 | 350 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 19.1 | 19.9 | 93.2 | 631.0 | 39.20 | 148.38 | 106.43 | 6.70 | | |
| | Пол | тдник | | 2. | 9 | 9 | : | a _ 7 | | | |
| ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ | 60 | 3.1 | 4.0 | 31.4 | 174.2 | 1.80 | 17.40 | 4.92 | 0.96 | 570 | 2013 |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 112.8 | 1.40 | 240.00 | 28.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 8.9 | 10.4 | 39.4 | 287.0 | 3.20 | 257.40 | 32.92 | 1.16 | 10 | |
| | y ₂ | кин | 7 70111710 | | | | | | | | |
| ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 10.1 | 12.4 | 28.1 | 264.6 | 0.37 | 151.05 | 41.90 | 0.93 | 331 | 2013 |
| молоко сгущенное | 35 | 2.3 | 2.9 | 19.0 | 112.0 | 0.14 | 96.71 | 10.71 | 0.06 | 490 | 2013 |
| HAЙ C CAXAPOM | 200 | 0.2 | 0.0 | 5,3 | 22.2 | 0.05 | 13.71 | 6.59 | 0.88 | 502 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 535 | 13.6 | 15.6 | 65.1 | 456.2 | 10.54 | 279.74 | 79.26 | 2.71 | | |
| Всего за день: | | 52.2 | 58.5 | 252.7 | 1 750.6 | 64.69 | 948.42 | 300.84 | 12.79 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | евые вещ | ества | Энергети- ческая | | 100000 | нераль веществ | 1,500,000 | № peuen- | Сборник |
|---------------------------------------|--------|----------|----------|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------|-----------|-------------|----------|
| прием пищи, паименование опода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | C, Mr | Са, мг | Мд, мг | Fe, Mr | туры | рецептур |
| | 3aı | втрак | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2.1 | 4.3 | 33.8 | 179.2 | 4.80 | 12.29 | 12.03 | 0.65 | 2 | 2011 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 6.3 | 6.9 | 4.1 | 103.6 | 0.30 | 103.97 | 16.26 | 2.19 | 307 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 10.4 | 44.2 | 1.30 | 16.60 | 7.43 | 0.95 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 8.7 | 11.2 | 48.3 | 327.0 | 6.40 | 132.86 | 35.72 | 3.79 | | - |
| × × × × × × × × × × × × × × × × × × × | II 3a | втрак | | | | | | \$11 | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4,00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | - |
| | 0 | бед | | | | | | V. | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 0.9 | 2.1 | 3.9 | 37.6 | 2.10 | 14.28 | 9.40 | 0.53 | 53 | 2011 |
| СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ | 180 | 2.6 | 4.7 | 7.4 | 82.4 | 5.04 | 37.20 | 24.96 | 1.44 | 136 | 2013 |
| ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ | 70 | 6.3 | 7.5 | 14.8 | 152.3 | 0.70 | 38.39 | 19.54 | 0.93 | 237 | 2011 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.2 | 1.1 | 0.3 | 15.6 | 0.01 | 7.95 | 0.78 | 0.02 | 371 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.7 | 3.7 | 18.3 | 117.9 | 8.84 | 33.39 | 25.05 | 1.02 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.00 | 8.28 | 11.88 | 0.72 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.00 | 4.86 | 5.13 | 1.08 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 7.9 | 34.3 | 1.48 | 11.68 | 4.06 | 0.73 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 17.7 | 19.7 | 84.4 | 591,4 | 18.17 | 156.03 | 100.80 | 6.47 | | |
| | Пол | лдник | | | | | | | | | |
| СОЧНИ С ТВОРОГОМ | 80 | 4.6 | 5.6 | 33.8 | 204.0 | 0.00 | 8.14 | 1.33 | 0.26 | 61 | 2007 |
| молоко питьевое | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 10.2 | 11.8 | 42.9 | 320.4 | 1.04 | 212.14 | 23.73 | 0.42 | | |
| | y: | жин | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 60 | 1.3 | 2.1 | 6.4 | 50.0 | 3.25 | 12.69 | 12.87 | 0.54 | | |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 6.7 | 8.0 | 3.3 | 111.7 | 11.97 | 57.46 | 19.29 | 5.19 | s/ic | K/K |
| СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ | 40 | 0.8 | 2.3 | 3.5 | 37.7 | 0.90 | 12.70 | 4.45 | 0.18 | 454 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ | 150 | 3.9 | 4.2 | 21.7 | 140.5 | 13.97 | 69.61 | 53.88 | 2.58 | 146 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34,5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| хлеб Ржаной | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 33.1 | 25.76 | 17.53 | 10.54 | 0.38 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 15.7 | 17.0 | 59.6 | 457.0 | 55.85 | 177.15 | 109.77 | 10.04 | | |
| Всего за день: | | 53.3 | 59.9 | 255.4 | 1 781.8 | 85.46 | 692.18 | 278.02 | 23.52 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нераль: іеществ | | N≊ peuen- | Сборник |
|--|--------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|---------|--------------------|--------|--------------|----------|
| repersion remarks, reaction are serrough | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | C, Mr | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | втрак | | | | - 7 | ii | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 5.0 | 4.5 | 10.0 | 102.0 | 0.11 | 136.60 | 11.85 | 0.55 | 3 | 2008 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 2.9 | 4.7 | 29.6 | 172.1 | 0.93 | 190.32 | 53.60 | 1.20 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.4 | 3.1 | 12.5 | 92.5 | 0.52 | 111.97 | 20.38 | 0.46 | 513 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 11.3 | 12.3 | 52.1 | 366.6 | 1.56 | 438.89 | 85.83 | 2.21 | 1111000 | |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 1.05 | 180.00 | 21.00 | 0.15 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6,0 | 84.6 | 1.05 | 180.00 | 21.00 | 0.15 | | |
| | 0 | бед | | | , E 3; | | | 2 4 | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 1.3 | 2.3 | 4.8 | 45.2 | 3.20 | 11.99 | 11.42 | 0.47 | 40 | 2011 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200 | 4.7 | 8.4 | 10.6 | 142.7 | 6.68 | 50.40 | 24.93 | 1.38 | 133 | 2013 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 6.8 | 7.2 | 21.2 | 177.2 | 7.58 | 25.33 | 32.61 | 1.69 | 443 | 1996 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1.0 | 0.1 | 19.6 | 83.7 | 0.32 | 37.16 | 20.72 | 0.58 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 660 | 18.0 | 18.4 | 83.5 | 578.7 | 17.78 | 136.18 | 104.36 | 5.65 | | |
| 18 | Пол | тдник | | | | | | | 110000 | | |
| ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ | 70 | 3.5 | 4.0 | 39.2 | 207.2 | 5.62 | 11,47 | 5.62 | 0.23 | 559 | 2013 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 270 | 9.1 | 10.2 | 48.3 | 323,6 | 6.66 | 215,47 | 28.02 | 0.39 | | |
| | y: | жин | | | | | | | | | |
| помидоры с/с | 50 | 0.5 | 0.0 | 1.2 | 6.8 | 2.00 | 6.30 | 9.00 | 0.45 | 113 | 2013 |
| ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 80 | 6.5 | 8.8 | 1.7 | 112.5 | 9.36 | 13.19 | 11.23 | 4.01 | 261 | 2011 |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.0 | 4.6 | 30.9 | 177.2 | 0.00 | 26.32 | 18.60 | 0.82 | 323 | 2008 |
| хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 200 | 0.2 | 0.2 | 8.7 | 38.1 | 1.64 | 12.97 | 4.51 | 0.81 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 12.9 | 13.9 | 60.1 | 418.6 | 13.00 | 65.94 | 52.08 | 7.26 | | |
| Всего за день: | | 55.7 | 59.6 | 250.0 | 1 772.1 | 40.05 | 1 036.4 | 291.29 | 15,66 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Знергети- ческая | | 17.55 | нераль веществ | | № peyen- | Сборник |
|---------------------------------------|--------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|----------------------|-------------------|--------|-------------|---------------|
| прием пищи, папаченование отпода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | втрак | | | | | a because the second | | | | AL CONTRACTOR |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 9.5 | 11.4 | 33.3 | 273.4 | 0.27 | 62.78 | 14.76 | 0.80 | 319 | 2013 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2.0 | 2.5 | 16.3 | 96.0 | 0.12 | 82.89 | 9.18 | 0.05 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 22.2 | 0.05 | 13.71 | 6.59 | 0.88 | 502 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 11.7 | 13.9 | 54.9 | 391.6 | 0.44 | 159.38 | 30.53 | 1.73 | | |
| - 5n - 10t | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | 0) | | 07- | 7.0 | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАЛУСТОЙ | 50 | 0.7 | 2.6 | 4.6 | 45.0 | 2.90 | 11.71 | 26.19 | 2.05 | 63 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180 | 3.8 | 4.9 | 12.5 | 109.6 | 4.80 | 52.44 | 23.40 | 1.32 | 96 | 2011 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ | 70 | 6.1 | 9.3 | 0.3 | 109.3 | 0.35 | 16.27 | 9.48 | 0.70 | 290 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.9 | 3.7 | 37.6 | 207.9 | 0.00 | 26.52 | 10.99 | 1.03 | 202.1 | 2011 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 200 | 0.4 | 0.1 | 24.4 | 101.0 | 0.00 | 22.80 | 9.38 | 0.54 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 21.1 | 21.0 | 106.7 | 702.7 | 8.05 | 141.04 | 94.12 | 7.17 | | |
| | Пол | дник | | | | | | | W. 18 | | |
| ПИРОЖКИ С ПЕЧЕНЬЮ | 70 | 3.0 | 4.3 | 24.5 | 148.5 | 4.60 | 20.70 | 7.20 | 1.90 | 406.1 | 2011 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | 5.8 | 7.2 | 101.5 | 1.26 | 216.00 | 25.20 | 0.18 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.2 | 10.1 | 31.7 | 250.0 | 5.86 | 236.70 | 32.40 | 2.08 | | 7 |
| | У: | кин | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60 | 1.1 | 5.3 | 4.6 | 71.4 | 4.20 | 24.60 | 9.00 | 0.42 | | 2008 |
| КНЕЛИ РЫБНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ | 70 | 7.6 | 3.6 | 4.0 | 78.5 | 0.24 | 44.01 | 32.30 | 0.59 | 340 | 2013 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 40 | 0.3 | 1.5 | 0.4 | 20.8 | 0.01 | 10.16 | 1.02 | 0.03 | 371 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ | 130 | 3.0 | 4.3 | 24.5 | 148.2 | 11.80 | 48.73 | 39.88 | 2.24 | 155 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1.3 | 0.2 | 8.2 | 39.6 | 0.00 | 3.24 | 3.42 | 0.72 | 115 | 2013 |
| кисель ягодный | 200 | 0.2 | 0.1 | 22.5 | 92.8 | 16.00 | 19.59 | 7.39 | 0.23 | 350 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 13.5 | 15.0 | 64.2 | 451.3 | 32.25 | 150.33 | 93.01 | 4.23 | | 70 707 704 |
| Всего за день: | 2.5% | 55.5 | 60.2 | 277.7 | 1 881.6 | 50.60 | 701,45 | 258.06 | 18.01 | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нераль веществ | 100000000000000000000000000000000000000 | No peuen- | Сборник |
|--|----------------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------|---|--------------|----------|
| Typeron magny married sample | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| V | 3aı | трак | | | | | | | (0) | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.8 | 82.2 | 0.00 | 4.65 | 5.94 | 0.37 | 99 | 2013 |
| KALIAN RABAHPR ALIAN | 200 | 5.6 | 4.9 | 33.4 | 199.7 | 0.53 | 133.80 | 30.72 | 0.80 | 184 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.6 | 3.6 | 15.1 | 106.6 | 1.11 | 106.67 | 35.08 | 0.78 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 10.7 | 12.6 | 58.3 | 388.5 | 1.64 | 245.12 | 71.74 | 1.95 | | VII |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | | | | | - | | |
| винегрет овощной | 60 | 0.7 | 3.0 | 4.3 | 47.6 | 2.26 | 13.18 | 9.97 | 0.46 | 82 | 2013 |
| YXA | 180 | 3.7 | 1.7 | 10.2 | 70.8 | 5.52 | 27.12 | 20.76 | 0.72 | 158 | 2013 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 70 | 8.2 | 12.0 | 8.8 | 176.1 | 0.28 | 26.10 | 13.54 | 1.26 | 271 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.3 | 4.2 | 13.6 | 107.4 | 31.91 | 80.58 | 28.29 | 1.73 | 346 | 2008 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.4 | 29.8 | 23.20 | 15.78 | 9.49 | 0.34 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 700 | 20,4 | 21.4 | 70.6 | 561.6 | 63.17 | 174.06 | 96.73 | 6.04 | | |
| A STATE OF THE PROPERTY OF THE | Пол | цник | | | | | | | | | |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 60 | 4.5 | 5.9 | 44.6 | 250.2 | 0.00 | 17.40 | 12.00 | 1.26 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 10.1 | 12.1 | 53.7 | 366.6 | 1.04 | 221.40 | 34.40 | 1.42 | | |
| | y ₂ | кин | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 60 | 1.7 | 4.6 | 3.5 | 62.0 | 2.22 | 9.99 | 10.49 | 0.35 | 10 | 2012 |
| ОМЛЕТ С МЯСОМ | 150 | 6.1 | 8.9 | 3.0 | 115.8 | 0.30 | 94.29 | 22.55 | 2.88 | 314 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0.6 | 0.1 | 32.4 | 134.6 | 8,26 | 17.28 | 11.41 | 0.66 | 347.1 | 2011 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 12.1 | 14.2 | 69.2 | 453.8 | 20.76 | 146.99 | 73.25 | 5.90 | | |
| Всего за день: | | 54.3 | 60.5 | 272.0 | 1 856.5 | 90.61 | 801.57 | 284.12 | 18.11 | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | 1 1 1 1 1 1 1 1 1 | нераль веществ | | Ne peuen- | Сборник |
|--------------------------------|--------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|-------------------|-------------------|--------|--------------|--|
| присм пище, наименование опода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fo, мг | туры | рецептур |
| | Зая | зтрак | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 5.0 | 4.5 | 10.0 | 102.0 | 0.11 | 136.60 | 11.85 | 0.55 | 3 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 180 | 5.5 | 7.1 | 33.3 | 219.5 | 0.51 | 106.29 | 29.53 | 0.45 | 259 | 2013 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.4 | 3.1 | 12.5 | 92.5 | 0.52 | 111.97 | 20.38 | 0.46 | 513 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 415 | 13.9 | 14.7 | 55.8 | 414.0 | 1.14 | 354.86 | 61.76 | 1.46 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | A | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 50 | 1.1 | 1.8 | 5.3 | 41.7 | 2.71 | 10.60 | 10.74 | 0.45 | | |
| XAP4O | 180 | 2.5 | 5.6 | 10.7 | 103.2 | 0.60 | 23.04 | 15.72 | 1.08 | 108 | 2008 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ | 70 | 6.2 | 7.5 | 4.3 | 108.9 | 0.14 | 44.94 | 39.20 | 1.26 | 254 | 2012 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.9 | 3.7 | 37.6 | 207.9 | 0.00 | 26.52 | 10.99 | 1.03 | 202.1 | 2011 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1.0 | 0.1 | 19.6 | 83.7 | 0.32 | 37.16 | 20.72 | 0.58 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 20.9 | 19.1 | 104.8 | 675.3 | 3.77 | 153.56 | 112.05 | 5.93 | | - |
| | Пол | дник | 187 | | | | | | | 7. | |
| хачапури | 60 | 3.8 | 5.0 | 19.9 | 139.5 | 1.60 | 57.65 | 6.61 | 0.40 | 60 | 2007 |
| МОЛОКО ПИТЬЕВОЕ | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.9 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 10.00 | 18.32 | 20.11 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 360 | 10.3 | 11.5 | 41.7 | 313.5 | 12.64 | 279.97 | 49.12 | 1.40 | | |
| | У: | кин | 10 | | 1: - 2 | | | | | | |
| помидоры с/с | 50 | 0.5 | 0.0 | 1.2 | 6.8 | 2.00 | 6.30 | 9.00 | 0.45 | 113 | 2013 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 6.2 | 9.3 | 7.0 | 136.6 | 0.35 | 25.40 | 12.41 | 0.82 | 308 | 2012 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.3 | 4.2 | 13.6 | 107.4 | 31.91 | 80.58 | 28.29 | 1.73 | 346 | 2008 |
| хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| хлеб Ржаной | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА | 200 | 0.6 | 0.2 | 19.4 | 83.8 | 0.30 | 26:28 | 24.77 | 0.68 | 531 | 2013 |
| ВАФЛИ | 30 | 0.8 | 1.0 | 22.5 | 103.0 | 0.00 | 4.32 | 2.70 | 0.41 | 607 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 14.1 | 15.0 | 81.3 | 521.6 | 34.56 | 150.04 | 85.91 | 5.26 | | To the last of the |
| Всего за день: | "" | 60.2 | 60.5 | 303.8 | 2 010.4 | 56.11 | 952.43 | 316.84 | 16.85 | | |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нераль: неществ | | Ne peuen- | Сборник |
|--|--------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------|--------------------|--------|--------------|------------|
| прием пищи, наименование опида | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | зтрак | | | | | | | 2. | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 56 | 2.1 | 4.3 | 33.8 | 179.2 | 4.80 | 12.29 | 12.03 | 0.65 | 2 | 2011 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 6.3 | 6.9 | 4.1 | 103.6 | 0.30 | 103.97 | 16.26 | 2.19 | 307 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 10.4 | 44.2 | 1.30 | 16.60 | 7.43 | 0.95 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 8.7 | 11.2 | 48.3 | 327.0 | 6.40 | 132.86 | 35.72 | 3.79 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | | ** | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | | |
| | 0 | бед | | | | | V | 20 - 2 | - T | W. T. | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50 | 1.4 | 2.6 | 3.9 | 44.5 | 1.86 | 8.39 | 8.79 | 0.29 | 12 | 2012 |
| суп овощной | 180 | 3.7 | 6.2 | 11.1 | 114.6 | 6.20 | 32.20 | 18.70 | 1.00 | 99 | 2011 |
| A3Y | 150 | 7.1 | 10.2 | 19.6 | 198.0 | 6.96 | 25.83 | 41.72 | 2.98 | 260 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 0.00 | 8.28 | 11.88 | 0.72 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1.9 | 0.3 | 12.3 | 59.4 | 0.00 | 4.86 | 5.13 | 1.08 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0.6 | 0.1 | 29.2 | 121.1 | 7.43 | 15.55 | 10.27 | 0.59 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 630 | 17.7 | 19.6 | 95.6 | 629.5 | 22,45 | 95.11 | 96.49 | 6.66 | | |
| | Пол | ідник | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ | 60 | 3.3 | 3.6 | 26.1 | 150.0 | 0.69 | 13.60 | 5.53 | 0.38 | 562 | 2013 |
| KEONP | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 112.8 | 1.40 | 240.00 | 28.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 9.1 | 10.0 | 34.1 | 262.8 | 2.09 | 253.60 | 33.53 | 0.58 | | incless of |
| | У: | кин | | 5 | 1 0 | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 50 | 0.7 | 2.6 | 4.6 | 45.0 | 2.90 | 11.71 | 26.19 | 2.05 | 63 | 2008 |
| мясо тушеное | 70 | 6.3 | 7.9 | 6.9 | 123.8 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 256 | 2011 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.5 | 4.4 | 37.4 | 203.1 | 0.00 | 19.60 | 125.10 | 4.36 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10,3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 33.1 | 25.76 | 17.53 | 10.54 | 0.38 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 495 | 12.4 | 15.2 | 66.3 | 454.5 | 28.66 | 52.89 | 166.11 | 7.69 | - | 200000 |
| Всего за день: | | 48.9 | 56.3 | 257.0 | 1 731.2 | 69.58 | 552.73 | 351.91 | 19.56 | | |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | евые вещ | ества | Энергети- ческая | | 1,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4,4 | нераль: веществ | 13.75 | Ne peuen- | Сборник |
|--|----------------|----------|----------|-----------------|---------------------|-------|---|--------------------|--------|--------------|----------|
| прием пици, наименование опода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | трак | | tri ziceni | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 40 | 4.9 | 8.4 | 9.8 | 135.2 | 0.04 | 116.85 | 10.14 | 0.49 | 96 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 5.1 | 3.5 | 20.0 | 132.3 | 0.54 | 114.42 | 15.35 | 0.46 | 112 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2.2 | 2.5 | 18.2 | 104.8 | 0.11 | 86.15 | 15.92 | 0.35 | 510 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 440 | 12.2 | 14.4 | 48.0 | 372.3 | 0.69 | 317.42 | 41.41 | 1.30 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | 1000 | | 111000 | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 250 | 0.0 | 0.0 | 23.5 | 94.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 0.0 | 0.0 | 23.5 | 94.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | 0 | бед | | | | | | | | 0. | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 50 | 0.9 | 2.5 | 4.2 | 43.6 | 2.10 | 21.06 | 16.51 | 0.53 | 56 | 2006 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 3.4 | 4.1 | 13.0 | 101.9 | 6.47 | 26.61 | 25.89 | 1.44 | 104 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 6.9 | 7.6 | 7.1 | 124.0 | 0.46 | 28.40 | 14.32 | 0.93 | 417 | 2013 |
| СОУС СМЕТАННЫЙ | 30 | 0.2 | 1.1 | 0.3 | 15.6 | 0.01 | 7.62 | 0.76 | 0.02 | 371 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 12.38 | 46.64 | 33.85 | 1,46 | 344 | 2012 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот из свежих яблок | 180 | 0.1 | 0.1 | 7.9 | 34.3 | 1.48 | 11.68 | 4.06 | 0.73 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 720 | 18.3 | 20.5 | 75.7 | 566.5 | 22.90 | 153.31 | 110.07 | 6.64 | | |
| | Пол | дник | | | | | | | 55 8 | | , |
| ВАТРУШКА С ТВОРОЖНЫМ ФАРШЕМ | 80 | 4.6 | 5.1 | 38.3 | 218.0 | 0.00 | 23.21 | 3.04 | 0.32 | 560 | 2013 |
| молоко питьевое | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 10.2 | 11.3 | 47.4 | 334.4 | 1.04 | 227.21 | 25.44 | 0.48 | | |
| | y ₂ | кин | | fin 0 | | | | 70 7 | 37 3 | 7. | |
| САЛАТ ДОМАШНИЙ | 60 | 1.9 | 3.8 | 7.2 | 70.1 | 3.69 | 9.79 | 11.22 | 0.59 | | |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 70 | 6.1 | 7.6 | 1.1 | 97.0 | 7,14 | 20.95 | 9.48 | 2.93 | 255 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.7 | 3.7 | 18.3 | 117.9 | 8.84 | 33,39 | 25.05 | 1.02 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 33.1 | 25.76 | 17.53 | 10.54 | 0.38 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13.7 | 15.5 | 51.3 | 402.1 | 45.43 | 88.82 | 65.03 | 6.09 | | |
| Всего за день: | | 54.4 | 61.7 | 245.9 | 1 769.4 | 70.06 | 786.76 | 241.95 | 14.51 | | |

15 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нералы веществ | | Ne peuen- | Сборник |
|-----------------------------------|--------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------|--------------|----------|
| прием пищи, наименование опода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккап | C, Mr | Са, мг | Mg, wr | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | зтрак | | 10 | 37 | | 000 | 0.0 | 10 24 | | |
| ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ТВОРОГОМ | 200 | 8.9 | 10.4 | 32.2 | 258.1 | 1,73 | 70.62 | 37.91 | 1,46 | 320 | 2013 |
| МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 35 | 2.3 | 2.9 | 19.0 | 112.0 | 0.14 | 96.71 | 10.71 | 0.06 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 22.2 | 0.05 | 13.71 | 6.59 | 0.88 | 502 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 435 | 11.4 | 13.3 | 56.5 | 392.3 | 1.92 | 181.04 | 55.21 | 2.40 | | |
| | II 3a | втрак | | | 72 | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | | 7. | 7. | Tr. | | | |
| помидоры с/с | 50 | 0.5 | 0.0 | 1.2 | 6.8 | 2.00 | 6.30 | 9.00 | 0.45 | 113 | 2013 |
| СУП С КЛЕЦКАМИ | 180 | 6.6 | 8.7 | 9.5 | 142.7 | 0.60 | 30.24 | 10.80 | 0.72 | 118.2 | 2011 |
| плов из птицы | 150 | 7.0 | 10.3 | 27.4 | 230.4 | 1.39 | 19.19 | 31.87 | 1.68 | 311 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 33.1 | 25.76 | 17.53 | 10.54 | 0.38 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 18.6 | 19.5 | 72.5 | 542.9 | 29.75 | 84.56 | 76.89 | 4.76 | | |
| | Пол | ідник | | - | | | | | | | |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 112.8 | 1.40 | 240.00 | 28.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| ПРЯНИКИ | 60 | 3.4 | 2.7 | 43.7 | 213.0 | 0.00 | 5.94 | 4.86 | 0.43 | 608 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 9,2 | 9.1 | 51.7 | 325.8 | 1.40 | 245.94 | 32.86 | 0.63 | | |
| | y | кин | | | 10 | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 50 | 0.8 | 2.6 | 4.0 | 42.8 | 3.50 | 13.00 | 10.65 | 0.41 | 30 | 2008 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 70 | 7.0 | 8.4 | 7.4 | 133.4 | 1.17 | 25.51 | 29.13 | 0.70 | 349 | 2013 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 130 | 2.7 | 3.7 | 18.3 | 117.9 | 8.84 | 33.39 | 25.05 | 1.02 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот из свежих яблок | 180 | 0.1 | 0.1 | 7.9 | 34.3 | 1,48 | 11.68 | 4.06 | 0.73 | 526 | 2013 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 14.3 | 15.4 | 67.9 | 469.8 | 24.97 | 109.01 | 97.69 | 4.87 | 2770 | |
| Всего за день: | • | 54.5 | 57.5 | 268.8 | 1 816.8 | 62.04 | 634.55 | 270.65 | 15.46 | | |

16 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нералы еществ | 11.00 | № рецеп- | Сборния |
|---|----------------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------|------------------|--------|-------------|----------|
| присм пици, паписнование супода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | зтрак | | 20. | | 2 | Sec | -0/ | CV. | 111 | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.8 | 82.2 | 0.00 | 4.65 | 5.94 | 0.37 | 99 | 2013 |
| РЕМЕТ В В В В В В В В В В В В В В В В В В В | 200 | 5.2 | 4.4 | 27.8 | 171,7 | 0.80 | 173.96 | 23.18 | 0.40 | 189 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.6 | 3.6 | 15.1 | 106.6 | 1.11 | 106.67 | 35.08 | 0.78 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 10.3 | 12.1 | 52.7 | 360.5 | 1.91 | 285.28 | 64.20 | 1.55 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | VC | | Vi = - | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | | | | | | | |
| САЛАТ ЗИМНИЙ | 50 | 1.1 | 1.8 | 5.3 | 41.9 | 2.71 | 10.65 | 10.73 | 0.45 | | |
| СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ | 180 | 2.6 | 3.8 | 7.3 | 74.4 | 3.12 | 22.20 | 15.48 | 0.72 | 3 | |
| СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ | 70 | 6.2 | 7.7 | 5.5 | 116.3 | 0.23 | 50.43 | 33.11 | 0.70 | 268 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3.1 | 5.4 | 21.1 | 145.9 | 10.20 | 38.36 | 28.89 | 1.18 | 434 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0.0 | 0.0 | 12.6 | 50.3 | 0.00 | 7.93 | 1.71 | 0.00 | 527 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 17.2 | 19.1 | 79.1 | 558.7 | 16.26 | 140.87 | 104.60 | 4.58 | | |
| | Пол | тдник | | | | | | | | | |
| КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ | 60 | 2.5 | 3.8 | 18.8 | 119.5 | 0.00 | 8.10 | 0.90 | 0.00 | 483 | 2008 |
| молоко питьевое | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 8.1 | 10.0 | 27.9 | 235.9 | 1.04 | 212.10 | 23.30 | 0.16 | | |
| | y ₂ | кин | | | 7 | | | | | - | |
| САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ | 50 | 0,5 | 2.8 | 1.1 | 31.9 | 0.82 | 16.37 | 55.25 | 5.16 | 19 | 2004 |
| ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С МЯСОМ | 150 | 7.9 | 8.7 | 24.9 | 209.4 | 11.48 | 20.65 | 41.89 | 2.69 | 299 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ | 40 | 0.5 | 1.5 | 2.8 | 26.8 | 0.64 | 0.64 | 2.73 | 0.16 | 462 | 2013 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4:46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10,3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 10.4 | 44.2 | 1.30 | 16.60 | 7,43 | 0.95 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 11.9 | 13.3 | 56.8 | 396.3 | 14.24 | 61.42 | 116.04 | 10.13 | 1, 155 | 7: |
| Всего за день: | | 48.5 | 54.7 | 236.7 | 1 637.4 | 37.45 | 713.67 | 316.14 | 19.22 | | |

17 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | естна | Энергети- ческая | | 200 | неральн еществ | | Ne peuen- | Сборник |
|--|--------|----------|----------|-----------------|---------------------|--------|---------|-------------------|--------|--------------|----------|
| прием пищи, паименование опода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | C, Mr | Са, мг | Мд, мг | Fe, Mr | туры | рецептур |
| | 3aı | втрак | | | | | | | 00 00 | | |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 5.0 | 4.5 | 10.0 | 102.0 | 0.11 | 136.60 | 11.85 | 0.55 | 3 | 2008 |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 2.9 | 4.7 | 29.6 | 171.9 | 0.93 | 190.61 | 53.68 | 1.20 | 189 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3.4 | 3.1 | 12.5 | 92.5 | 0.52 | 111.97 | 20.38 | 0.46 | 513 | 2013 |
| Итого за прием лищи: | 435 | 11.3 | 12.3 | 52.1 | 366.4 | 1.56 | 439.18 | 85.91 | 2.21 | | |
| | 11 3a | втрак | 20 | | | | 17 | | | | |
| НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ | 250 | 0.0 | 0.0 | 23.5 | 94.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| Итого за прием пищи: | 250 | 0.0 | 0.0 | 23.5 | 94.1 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | |
| | 0 | бед | | | _ | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ | 60 | 2.5 | 5.3 | 4.4 | 75.5 | 2.12 | 83.52 | 12.81 | 0.72 | 50 | 2011 |
| СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ | 180 | 3.6 | 3.4 | 22.8 | 135.8 | 3.60 | 26.40 | 25.20 | 1.08 | 101 | 2008 |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ | 80 | 6.7 | 8.0 | 3.3 | 111.7 | 11.97 | 57.48 | 19.29 | 5.19 | K/K | K/K |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.3 | 4.2 | 13.6 | 107.4 | 31.91 | 80.58 | 28.29 | 1.73 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| кисель ягодный | 180 | 0.2 | 0.1 | 20.2 | 83.5 | 14,40 | 17.63 | 6,65 | 0.21 | 350 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 20.5 | 21.4 | 91.6 | 643.8 | 64.00 | 276.89 | 106.92 | 10.46 | - 555-5 | |
| | Пол | лдник | | | | | | | | | |
| СОЧНИ С ТВОРОГОМ | 80 | 4.6 | 5.6 | 33.8 | 204.0 | 0.00 | 8.14 | 1.33 | 0.26 | 61 | 2007 |
| молоко питьевое | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 280 | 10.2 | 11.8 | 42.9 | 320.4 | 1.04 | 212.14 | 23.73 | 0.42 | | |
| A CONTRACTOR OF THE CONTRACTOR | У | жин | N 110000 | | | | | | | | |
| ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 1.0 | 3.0 | 5.1 | 52.3 | 2.52 | 25.27 | 19.81 | 0.64 | 56 | 2008 |
| МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ | 180 | 8.5 | 10.8 | 22.9 | 222.4 | 5.63 | 31.12 | 37.71 | 3.35 | 274 | 2012 |
| хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.1 | 33.1 | 25.76 | 17.53 | 10.54 | 0.38 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 480 | 12.5 | 14.2 | 52.7 | 391.8 | 33.91 | 81.08 | 76.80 | 5.54 | | |
| Всего за день: | | 54.5 | 59.7 | 262.8 | 1 816.5 | 100.51 | 1 009.2 | 293.36 | 18.63 | | |

18 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нералы неществ | | Ne peuen- | Сборник |
|---|-----------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------|-------------------|--------|--------------|----------|
| прием пищи, наименование опода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fo, MF | туры | рецептур |
| | 3aı | втрак | | ALTO SHOULD IN | | | 7 | | | | |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 55 | 2.1 | 4.3 | 33.8 | 179.2 | 4.80 | 12.29 | 12.03 | 0.65 | 2 | 2011 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 6.3 | 6.9 | 4.1 | 103.6 | 0.30 | 103.97 | 16.26 | 2.19 | 307 | 2013 |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ | 200 | 0.3 | 0.0 | 10.4 | 44.2 | 1.30 | 16.60 | 7.43 | 0.95 | 504 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 405 | 8.7 | 11.2 | 48.3 | 327.0 | 6.40 | 132.86 | 35.72 | 3.79 | | - |
| | II 3a | втрак | | 7.0 | | | | | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14,00 | 8.00 | 2.80 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 1.0 | 0.2 | 20.2 | 86.0 | 4.00 | 14.00 | 8.00 | 2.80 | | |
| | 0 | бед | | | | | • | | | | |
| САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 50 | 0.7 | 2.6 | 4.6 | 45.0 | 2.90 | 11.71 | 26.19 | 2.05 | 63 | 2008 |
| СОЛЯНКА ИЗ ПТИЦЫ | 180 | 4.0 | 5.2 | 8.8 | 97.4 | 3.20 | 19.69 | 15.17 | 0.84 | 141 | 2013 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ | 150 | 7.1 | 8.7 | 11.4 | 152.6 | 4.67 | 43.52 | 45.21 | 1.09 | 235 | 2008 |
| хлеь пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ФРУКТОВ | 200 | 0.6 | 0.1 | 32.4 | 134.6 | 8.26 | 17.28 | 11.41 | 0.66 | 347.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 640 | 16.6 | 17.0 | 84.5 | 559.5 | 19.03 | 103.50 | 112.66 | 6.17 | - | |
| | Пол | тдник | | | | | | | | | |
| ШАНЕЖКА С ЯБЛОКАМИ | 50 | 2.5 | 3.8 | 26.1 | 148.4 | 1.49 | 14.44 | 4.08 | 0.80 | 570 | 2013 |
| КЕФИР | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 112.8 | 1.40 | 240.00 | 28.00 | 0.20 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.3 | 10.2 | 34.1 | 261.2 | 2.89 | 254.44 | 32.08 | 1.00 | | - |
| | y: | жин | | | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 60 | 0.9 | 3.1 | 4.8 | 51.3 | 4.20 | 15.60 | 12.78 | 0.49 | 30 | 2008 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУР | 70 | 6.9 | 7.6 | 7.1 | 124.0 | 0.46 | 28.40 | 14.32 | 0.93 | 417 | 2013 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 12.38 | 46.64 | 33.85 | 1.46 | 344 | 2012 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| йонах дэлх | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 7.9 | 34.3 | 1.48 | 11.68 | 4.06 | 0.73 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 13.2 | 15.8 | 53.3 | 410.8 | 18.52 | 109.48 | 73.75 | 4.78 | | |
| Всего за день: | 1.2101000 | 47.8 | 54.4 | 240.4 | 1 644.5 | 50.84 | 614.28 | 262.21 | 18.54 | | |

19 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | | нераль веществ | C 100 11 | № peyen- | Сборник |
|--|--------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|--------------|-------------------|----------|-------------|----------|
| присм плада, палменование опода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | С, мг | Са, мг | Мд. мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| No. 10 Control (1900) All (1900) | 3aı | зтрак | | | | | | | | | |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25 | 1.5 | 4.1 | 9.8 | 82.2 | 0.00 | 4.65 | 5.94 | 0.37 | 99 | 2013 |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ | 200 | 4.5 | 4.6 | 17.4 | 130.2 | 0.66 | 133.31 | 21,15 | 0.23 | 170 | 2013 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3.6 | 3.6 | 15.1 | 106.6 | 1.11 | 106.67 | 35.08 | 0.78 | 508 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 425 | 9.6 | 12.3 | 42.3 | 319.0 | 1.77 | 244.63 | 62.17 | 1.38 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| КЕФИР | 150 | 4,4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 1.05 | 180.00 | 21.00 | 0.15 | 435 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 150 | 4.4 | 4.8 | 6.0 | 84.6 | 1.05 | 180.00 | 21.00 | 0.15 | | |
| yaasamiii waxaa | 0 | бед | | - | | | ************ | - | - | | |
| ОГУРЦЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 50 | 0.4 | 0.0 | 0.8 | 6.3 | 1.00 | 10.35 | 6.30 | 0.27 | 113 | 2013 |
| СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ | 180 | 2.6 | 3.8 | 7.0 | 73.0 | 3.60 | 29.04 | 52.44 | 4.20 | | |
| ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 6.2 | 8.4 | 4.9 | 120.3 | 2.10 | 8.90 | 15.22 | 1.64 | 373 | 2013 |
| РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3.7 | 5.2 | 38.8 | 216.5 | 0.00 | 9.45 | 24.60 | 0.53 | 325 | 2008 |
| хлеб пшеничный | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 1.0 | 0.1 | 19.6 | 83.7 | 0.32 | 37.16 | 20.72 | 0.58 | 531 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 710 | 18.1 | 17.9 | 98.4 | 629.7 | 7.02 | 106,20 | 133.96 | 8.75 | | |
| | Пол | дник | | | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ | 60 | 2.9 | 3.7 | 27.2 | 153.6 | 5.60 | 22.22 | 5.94 | 0.79 | 562 | 2013 |
| молоко питьевое | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 260 | 8.5 | 9.9 | 36.3 | 270.0 | 6,64 | 226.22 | 28,34 | 0.95 | | |
| | У | кин | | 7 77 | | e w | | | | | |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 50 | 1.3 | 2.3 | 4.8 | 45.2 | 3.20 | 11.99 | 11.42 | 0.47 | 40 | 2011 |
| РЫБА ОТВАРНАЯ | 70 | 5.0 | 5.9 | 0.5 | 74.7 | 0.82 | 39.68 | 40.85 | 0.70 | 226 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ | 130 | 2.5 | 4.4 | 16.8 | 117.7 | 7.80 | 38.88 | 29.70 | 1.09 | 340 | 2016 |
| хлеь пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.4 | 29.8 | 23.20 | 15.78 | 9.49 | 0.34 | 375 | 2011 |
| ВАФПИ | 30 | 0.8 | 1.0 | 22.5 | 103.0 | 0.00 | 4.32 | 2.70 | 0.41 | 607 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 12.6 | 14.0 | 68.6 | 454.4 | 35.02 | 117.81 | 102.90 | 4.18 | | |
| Всего за день: | | 53.2 | 58.9 | 251.6 | 1 757.7 | 51.50 | 874.86 | 348.37 | 15.41 | | |

20 день

| Прием пищи, наименование блюда | Macca | Пище | вые вещ | ества | Энергети- ческая | | 577,7000 | нералы веществ | V 2000 V T | № peuen- | Сборник |
|--|----------------|----------|---------|-----------------|---------------------|-------|----------|-------------------|------------|-------------|----------|
| прием пищи, наименование отнода | порции | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | ценность, ккал | C, MF | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг | туры | рецептур |
| | 3aı | зтрак | 7 | | ,u, - | | | 45 | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 200 | 9.5 | 11.4 | 33.3 | 273.4 | 0.27 | 62.78 | 14.76 | 0.80 | 319 | 2013 |
| молоко сгущенное | 30 | 2.0 | 2.5 | 16.3 | 96.0 | 0.12 | 82.89 | 9.18 | 0.05 | 490 | 2013 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0.2 | 0.0 | 5.3 | 22.2 | 0.05 | 13.71 | 6.59 | 0.88 | 502 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 430 | 11.7 | 13.9 | 54.9 | 391.6 | 0.44 | 159.38 | 30.53 | 1.73 | | |
| | II 3a | втрак | | | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | 118 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 100 | 1.0 | 0.3 | 12.7 | 57.4 | 9.98 | 18.27 | 20.06 | 0.84 | | - |
| | 0 | бед | | | | | | | | | |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0.9 | 2.5 | 4.9 | 46.1 | 2.85 | 16.33 | 11.11 | 0.67 | 56 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180 | 5.2 | 2.5 | 13.3 | 96.6 | 6.72 | 34.56 | 31.32 | 1.08 | 106 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 70 | 6.6 | 10.6 | 16.1 | 186.0 | 0.47 | 32.19 | 20.72 | 1.52 | 314 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 2.6 | 4.7 | 15.9 | 117.2 | 12.38 | 46.64 | 33.85 | 1.46 | 344 | 2012 |
| хлеб ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2.6 | 0.2 | 17.0 | 80.4 | 0.00 | 7.25 | 10.40 | 0.63 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК | 180 | 0.1 | 0.1 | 7.9 | 34.3 | 1.48 | 11.68 | 4.06 | 0.73 | 526 | 2013 |
| Итого за прием пищи: | 690 | 19.6 | 20.8 | 85.4 | 610.1 | 23.90 | 152.70 | 115.74 | 6.99 | | |
| - 0.00-0- 0-0.00 In 506 - 411 000 0-0 | Пол | ідник | | | | | | | | | |
| СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 50 | 2.6 | 3.4 | 27.9 | 152.5 | 0.00 | 9.00 | 1.40 | 0.60 | 589 | 2013 |
| молоко питьевое | 200 | 5.6 | 6.2 | 9.1 | 116.4 | 1.04 | 204.00 | 22.40 | 0.16 | 434 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 250 | 8.2 | 9.6 | 37.0 | 268.9 | 1.04 | 213.00 | 23.80 | 0.76 | | - |
| | y ₂ | кин | | | | | | | | | |
| САЛАТ "ОВОЩНАЯ МОЗАЙКА" | 50 | 0.9 | 3.3 | 4.9 | 53.2 | 2.46 | 11.84 | 10.88 | 0.43 | 33 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 70 | 8.3 | 12.1 | 8.9 | 177.2 | 0.28 | 26.25 | 13,62 | 1.26 | 271 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3.3 | 4.2 | 13.6 | 107.4 | 31.91 | 80.58 | 28.29 | 1.73 | 346 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.3 | 34.5 | 0.00 | 3.11 | 4.46 | 0.27 | 114 | 2013 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 25 | 1.6 | 0.2 | 10.3 | 49.5 | 0.00 | 4.05 | 4.28 | 0.90 | 115 | 2013 |
| компот ягодный | 180 | 0.3 | 0.1 | 6.4 | 29.8 | 23.20 | 15.78 | 9.49 | 0.34 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 490 | 15.5 | 20.0 | 51.4 | 451.6 | 57.85 | 141.61 | 71.02 | 4.93 | | |
| Всего за день: | | 56.0 | 64.6 | 241.4 | 1 779.6 | 93.21 | 684.96 | 261.15 | 15.25 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергети- | | Минеральные вещества | | |
|---|------------------|---------|----------------|-----------------------------|----------|----------------------|----------|--------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ческая ценность, ккап | С, мг | Са, мг | Мд, мг | Fe, мг |
| Итого за весь период | 1067,9 | 1177,5 | 5202,9 | 35823,1 | 1.281.48 | 15 635.59 | 5 730.97 | 340.30 |
| Среднее значение за период | 53.4 | 58.9 | 260.1 | 1 791.2 | 64.07 | 781.78 | 286.55 | 17.02 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от капорийности | 11.9 | 29.6 | 58,5 | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | ІІ Завтрак | Обед | Полдник | Ужин | |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|--|
| 3-7 | 424 | 185 | 698 | 269 | 511 | |