





| № п/п | № рецепта | Приём пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ        | Витамины (мг) |              |              |               |                    |                    |                    |                    |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|-----------|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |           |   |              | Б                | Ж            | У            |             | А (рет. экв)  | В1           | С            | Д             | К                  | Са                 | Мг                 | Р                  | Fe           | I           | Se                        | F            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1     |           | 2<br>Завтрак                                | 3            | 4                | 5            | 6            | 7           | 8             | 9            | 10           | 11            | 13                 | 12                 | 14                 | 13                 | 15           | 18          | 19                        | 20           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3     |           | Бутерброды с сыром                          | 30/5/1<br>5  | 5,97             | 7,61         | 12,26        | 141         | 50            | 0,09         | 0,34         | 7,02          | 81,34              | 141,09             | 25,43              | 153,22             | 1,655        | 0,0011      | 7,02                      | 7,02         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 414   |           | Кофейный напиток с молоком                  | 180          | 2,76             | 2,91         | 13,34        | 91          | 10            | 0,03         | 0,47         |               | 109,311            | 95,216             | 10,962             | 70,47              | 0,0731       | 0,0071      |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101   |           | Сул молочный с хлопьями овсяными "Геркулес" | 180          | 5,26             | 7,11         | 15,97        | 149         | 20            | 0,08         | 0,83         | 4,1           | 221,975<br>2       | 174,099<br>2       | 30,7214            | 154,494<br>6       | 0,4124       | 0,0131      | 4,1                       | 4,1          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Завтрак</b>                      | <b>410</b>   | <b>13,99</b>     | <b>17,63</b> | <b>41,57</b> | <b>381</b>  | <b>80</b>     | <b>0,2</b>   | <b>1,64</b>  | <b>11,12</b>  | <b>412,6<br/>3</b> | <b>410,4<br/>1</b> | <b>67,11</b>       | <b>378,1<br/>8</b> | <b>2,14</b>  | <b>0,02</b> | <b>11,12</b>              | <b>11,12</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418   |           | Второй завтрак<br>Сок яблочный              | 200          | 0,8              |              | 22,6         | 94          |               | 0,02         | 4            | 0,2           | 248                | 24                 | 12                 | 22                 | 3            | 0,004       | 0,2                       | 0,2          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Второй завтрак</b>               | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       |              | <b>22,6</b>  | <b>94</b>   |               | <b>0,02</b>  | <b>4</b>     | <b>0,2</b>    | <b>248</b>         | <b>24</b>          | <b>12</b>          | <b>22</b>          | <b>3</b>     |             | <b>0,2</b>                | <b>0,2</b>   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 417   |           | Обед<br>Напиток из плодов шиповника         | 180          | 0,32             | 2,02         | 9,08         | 56          |               | 0,01         | 4            | 0,38          | 4,399              | 5,58               | 1,53               | 1,53               | 2,277        |             | 0,38                      | 0,38         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Хлеб ржано-пшеничный                        | 50           | 3,85             | 0,7          | 18,7         | 97          |               | 0,1          | 1,15         | 1,15          | 122                | 16,5               | 28,5               | 97                 | 2,25         | 0,0016      | 1,15                      | 1,15         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Соус сметанный                              | 30           | 0,58             | 2,27         | 1,86         | 30          | 10            |              | 0,02         | 0,09          | 15,6136            | 12,0217            | 1,2582             | 8,576              | 0,0488       | 0,001       | 0,09                      | 0,09         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 63    |           | Борщ со свежей капустой и картофелем        | 180          | 1,61             | 5,38         | 7,48         | 85          | 10            | 0,04         | 6,21         | 1,96          | 229,611<br>2       | 30,7472            | 17,0085            | 37,8363            | 0,7656       | 0,004       | 1,96                      | 1,96         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 311   |           | Запеканка из печени с рисом                 | 120          | 14,59            | 6,09         | 8,65         | 148         | 3720          | 0,18         | 10,9         | 6,06          | 227,104<br>6       | 17,9696            | 19,9891            | 244,818            | 4,9407       | 0,0063      | 6,06                      | 6,06         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 339   |           | Пюре картофельное                           | 110          | 2,22             | 3,53         | 14,66        | 99          | 10            | 0,09         | 7,6          | 5,33          | 463,306            | 25,8016            | 20,7721            | 60,8652            | 0,7479       | 0,0054      | 5,33                      | 5,33         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20    |           | Салат из соевых огурцов с луком             | 50           | 0,47             | 2,54         | 1,43         | 30          |               | 0,01         | 3,02         | 1,12          | 76,57              | 12,684             | 7,336              | 15,262             | 0,3302       | 0,0002      | 1,12                      | 1,12         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,41             | 0,64         | 14,8         | 79          |               | 0,1          |              |               | 97,2               | 17,2               | 30,8               | 105,6              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Обед</b>                         | <b>760</b>   | <b>27,05</b>     | <b>23,17</b> | <b>76,66</b> | <b>624</b>  | <b>3750</b>   | <b>0,53</b>  | <b>71,75</b> | <b>16,09</b>  | <b>1235,8</b>      | <b>138,5</b>       | <b>127,1<br/>9</b> | <b>571,4<br/>9</b> | <b>13,36</b> | <b>0,02</b> | <b>16,09</b>              | <b>16,09</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Полдник<br>Кисель витаминизированный        | 180          |                  |              | 92           |             |               | 0,2          | 10           |               |                    | 1,2                |                    |                    |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Молоко стёртое                              | 40           | 2,88             | 3,4          | 22,4         | 132         |               | 0,02         | 0,4          | 0,08          | 152                | 126,8              | 13,6               | 91,6               | 0,008        | 0,0028      | 0,08                      | 0,08         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 226   |           | Лапшевник с творогом                        | 130          | 17,67            | 14,98        | 16           | 269         | 50            | 0,04         | 0,2          | 8,21          | 113,983<br>9       | 150,392            | 22,4112            | 212,210<br>4       | 0,6899       | 0,0011      | 8,21                      | 8,21         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Полдник</b>                      | <b>350</b>   | <b>20,55</b>     | <b>18,38</b> | <b>130,4</b> | <b>401</b>  | <b>50</b>     | <b>0,26</b>  | <b>10,6</b>  | <b>8,29</b>   | <b>265,9<br/>8</b> | <b>278,3<br/>9</b> | <b>36,01</b>       | <b>303,8<br/>1</b> | <b>0,7</b>   |             | <b>8,29</b>               | <b>8,29</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Соль на день                                | 5            |                  |              |              |             |               |              |              |               | 0,45               | 18,4               | 1,1                |                    | 0,145        |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Соль на день</b>                 | <b>5</b>     |                  |              |              |             |               |              |              |               | <b>0,45</b>        | <b>18,4</b>        | <b>1,1</b>         |                    | <b>0,14</b>  |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Зелень                                      | 2            | 0,05             | 0,01         | 0,07         | 1           |               |              | 1,8          | 0,03          | 6,03               | 4,014              | 1,26               | 1,674              | 0,0288       |             | 0,03                      | 0,03         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в ЗНД</b>                          | <b>1,8</b>   | <b>0,05</b>      | <b>0,01</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1</b>    |               |              | <b>1,8</b>   | <b>0,03</b>   | <b>6,03</b>        | <b>4,01</b>        | <b>1,26</b>        | <b>1,67</b>        | <b>0,03</b>  |             | <b>0,03</b>               | <b>0,03</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в День</b>                         | <b>62,44</b> | <b>59,19</b>     | <b>271,3</b> | <b>1501</b>  | <b>3880</b> | <b>1,01</b>   | <b>89,79</b> | <b>35,73</b> | <b>2168,8</b> | <b>873,7</b>       | <b>244,6</b>       | <b>1277,4</b>      | <b>19,37</b>       | <b>0,05</b>  |             | <b>35,73</b>              | <b>35,73</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |

| № рецеп. | Применение пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ       | Витамины (мг) |              |              |               |              |              |              |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|          |  |              | Б                | Ж            | У            |            | А (рет. экв)  | В1           | С            | Д             | К            | Са           | Мg           | Р            | Fe          | I            | Se                        | F            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1        | Завтрак                                      | 3            | 4                | 5            | 6            | 7          | 8             | 9            | 10           | 11            | 13           | 12           | 14           | 13           | 15          | 18           | 19                        | 20           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1        | Бутерброды с маслом                          | 35/5         | 2,62             | 8,28         | 11,2         | 130        | 50            | 0,08         | 13,49        | 75,2          | 14,7         | 23,14        | 81,8         | 1,51         | 0,001       | 13,49        | 13,49                     |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101      | Суп молочный с пшеничной крупой              | 180          | 5,87             | 7,43         | 19,99        | 170        | 30            | 0,08         | 0,83         | 6,14          | 194,776      | 169,681      | 19,5019      | 160,245      | 0,6743      | 0,014        | 6,14                      | 6,14         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 416      | Какао с молоком                              | 180          | 4,66             | 4,81         | 16,62        | 128        | 20            | 0,04         | 0,83         | 0,01          | 222,174      | 170,104      | 22,8114      | 136,677      | 0,3671      | 0,0127       | 0,01                      | 0,01         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего в Завтрак</b>                       | <b>400</b>   | <b>13,15</b>     | <b>20,52</b> | <b>47,81</b> | <b>428</b> | <b>100</b>    | <b>0,2</b>   | <b>1,66</b>  | <b>19,64</b>  | <b>492,1</b> | <b>354,4</b> | <b>65,45</b> | <b>378,7</b> | <b>2,55</b> | <b>0,03</b>  | <b>19,64</b>              | <b>19,64</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Второй завтрак                               |              |                  |              |              |            |               |              |              |               |              |              |              |              |             |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386      | Бананы                                       | 150          | 2,26             | 0,15         | 28,5         | 124        |               | 0,06         | 15           | 0,6           | 522          | 12           | 63           | 42           | 0,9         |              | 0,6                       | 0,6          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего в Второй завтрак</b>                | <b>150</b>   | <b>2,26</b>      | <b>0,15</b>  | <b>28,5</b>  | <b>124</b> |               | <b>0,06</b>  | <b>15</b>    | <b>0,6</b>    | <b>522</b>   | <b>12</b>    | <b>63</b>    | <b>42</b>    | <b>0,9</b>  |              | <b>0,6</b>                | <b>0,6</b>   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Обед   |              |                  |              |              |            |               |              |              |               |              |              |              |              |             |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82       | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50           | 3,85             | 0,7          | 18,7         | 97         |               | 0,1          |              | 1,15          | 122          | 16,5         | 28,5         | 97           | 2,25        | 0,0016       | 1,15                      | 1,15         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 293      | Рассолыник ленинградский (с перловой крупой) | 180          | 1,39             | 3,73         | 9,95         | 79         |               | 0,04         | 4,06         | 1,89          | 245,538      | 11,2816      | 14,2941      | 40,8987      | 0,5307      | 0,0025       | 1,89                      | 1,89         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 219      | Гуляш из отварного мяса                      | 40/40        | 11,76            | 10,48        | 2,66         | 152        | 10            | 0,03         | 0,78         | 2,97          | 212,708      | 11,1452      | 16,6675      | 115,509      | 1,6743      | 0,0046       | 2,97                      | 2,97         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390      | Макаронные изделия отварные с маслом         | 115/5        | 4,19             | 3,99         | 21,78        | 140        | 10            | 0,04         |              | 6,55          | 34,8488      | 5,8419       | 15,145       | 22,8118      | 0,8188      |              | 6,55                      | 6,55         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Компот из свежих яблок                       | 180          | 0,13             | 0,12         | 12,29        | 51         |               | 0,01         | 23,76        | 0,07          | 83,3154      | 5,2448       | 2,8188       | 3,4452       | 0,7151      | 0,0006       | 0,07                      | 0,07         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего в Обед</b>                          | <b>610</b>   | <b>21,32</b>     | <b>19,02</b> | <b>65,38</b> | <b>519</b> | <b>20</b>     | <b>0,22</b>  | <b>28,6</b>  | <b>12,63</b>  | <b>698,4</b> | <b>50,01</b> | <b>77,43</b> | <b>279,6</b> | <b>5,99</b> | <b>0,01</b>  | <b>12,63</b>              | <b>12,63</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Полдник                                      |              |                  |              |              |            |               |              |              |               |              |              |              |              |             |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12       | Салат из кукурузы (консервированной)         | 60           | 1,16             | 3,36         | 6,78         | 62         |               | 0,01         | 1,07         | 1,58          | 0,0299       | 2,4763       | 24,273       | 0,1973       |             | 1,58         | 1,58                      |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 237      | Омлет паровой натуральный                    | 80/5         | 7,79             | 9,47         | 1,4          | 122        | 100           | 0,04         | 0,12         | 5,6           | 98,355       | 53,9616      | 9,0793       | 119,137      | 1,3205      | 0,0124       | 5,6                       | 5,6          |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 411      | Чай с сахаром                                | 170/10       | 0,11             | 0,03         | 9,1          | 37         |               |              | 0,02         |               | 12,5994      | 2,853        | 2,376        | 4,4496       | 0,4698      |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Хлеб пшеничный                               | 40           | 3,41             | 0,64         | 14,8         | 79         |               | 0,1          |              |               | 97,2         | 17,2         | 30,8         | 105,6        | 2           |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего в Полдник</b>                       | <b>365</b>   | <b>12,47</b>     | <b>13,5</b>  | <b>32,08</b> | <b>300</b> | <b>100</b>    | <b>0,15</b>  | <b>1,21</b>  | <b>7,18</b>   | <b>208,1</b> | <b>76,49</b> | <b>42,26</b> | <b>253,4</b> | <b>3,99</b> | <b>0,01</b>  | <b>7,18</b>               | <b>7,18</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | Соль на день                                 | 5            |                  |              |              |            |               |              |              |               | 0,45         | 18,4         | 1,1          |              | 0,145       |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего в Соль на день</b>                  | <b>5</b>     |                  |              |              |            |               |              |              |               | <b>0,45</b>  | <b>18,4</b>  | <b>1,1</b>   |              | <b>0,14</b> |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | ЗнД  | 2            | 0,05             | 0,01         | 0,07         | 1          |               |              | 1,8          | 0,03          | 6,03         | 4,014        | 1,26         | 1,674        | 0,0288      |              | 0,03                      | 0,03         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего в ЗнД</b>                           | <b>1,8</b>   | <b>0,05</b>      | <b>0,01</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1</b>   |               |              | <b>1,8</b>   | <b>0,03</b>   | <b>6,03</b>  | <b>4,01</b>  | <b>1,26</b>  | <b>1,67</b>  | <b>0,03</b> |              | <b>0,03</b>               | <b>0,03</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|          | <b>Всего в день</b>                          | <b>49,25</b> | <b>53,2</b>      | <b>173,8</b> | <b>1372</b>  | <b>220</b> | <b>0,63</b>   | <b>48,27</b> | <b>40,08</b> | <b>1927,1</b> | <b>515,4</b> | <b>250,4</b> | <b>955,5</b> | <b>13,6</b>  | <b>0,05</b> | <b>40,08</b> | <b>40,08</b>              |              |  |  |  |  |  |  |  |  |



| рецип. | Приём пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ       | Витамины (мг) |              |              |                |              |              |              |              |             |              | Минеральные вещества (мг) |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|        |  |              | Б                | Ж            | У            |            | А (рет.экв)   | В1           | С            | Д              | К            | Са           | Мг           | Р            | Fe          | I            | Se                        | F            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1      | 2  | 3            | 4                | 5            | 6            | 7          | 8             | 9            | 10           | 11             | 13           | 12           | 14           | 13           | 15          | 18           | 19                        | 20           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Завтрак</b>                           |              |                  |              |              |            |               |              |              |                |              |              |              |              |             |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100    | Суп молочный с макаронными изделиями     | 180          | 5,62             | 8,07         | 20,31        | 176        | 30            | 0,06         | 0,83         | 6,55           | 209,259      | 172,180      | 21,4542      | 137,007      | 0,2958      | 0,0127       | 6,55                      | 6,55         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1      | Бутерброды с маслом                      | 25/5         | 2,17             | 4,3          | 9,3          | 85         | 20            | 0,07         | 6,88         | 61,9           | 11,65        | 19,27        | 67,3         | 1,255        | 0,0008      | 6,88         | 6,88                      |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 412    | Чай с лимоном                            | 185/11       | 0,16             | 0,03         | 10,2         | 42         |               |              | 0,53         | 0,01           | 18,2877      | 4,1262       | 2,871        | 5,2722       | 0,5076      |              | 0,01                      | 0,01         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                   | <b>410</b>   | <b>7,95</b>      | <b>12,4</b>  | <b>39,81</b> | <b>303</b> | <b>50</b>     | <b>0,13</b>  | <b>1,36</b>  | <b>13,44</b>   | <b>289,4</b> | <b>187,9</b> | <b>43,6</b>  | <b>209,5</b> | <b>2,06</b> | <b>0,01</b>  | <b>13,44</b>              | <b>13,44</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Второй завтрак</b>                    |              |                  |              |              |            |               |              |              |                |              |              |              |              |             |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418    | Сок яблочный                             | 200          | 0,8              |              | 22,6         | 94         |               | 0,02         | 4            | 0,2            | 248          | 24           | 12           | 22           | 3           | 0,004        | 0,2                       | 0,2          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>            | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       |              | <b>22,6</b>  | <b>94</b>  |               | <b>0,02</b>  | <b>4</b>     | <b>0,2</b>     | <b>248</b>   | <b>24</b>    | <b>12</b>    | <b>22</b>    | <b>3</b>    |              | <b>0,2</b>                | <b>0,2</b>   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Обед</b>                              |              |                  |              |              |            |               |              |              |                |              |              |              |              |             |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50           | 3,85             | 0,7          | 8,7          | 97         |               | 0,1          | 1,15         | 1,15           | 122          | 16,5         | 28,5         | 97           | 2,25        | 0,0016       | 1,15                      | 1,15         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 394    | Компот из смеси сухофруктов              | 180          | 0,04             |              | 10,67        | 43         |               |              | 0,249        | 0,176          | 15,75        | 10,35        | 12,06        | 19,26        | 0,558       | 0,0013       | 1,824                     | 1,824        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20     | Салат из соевых помидор с луком          | 60           | 0,46             | 3,71         | 3,08         | 48         | 108           | 0,04         | 14,4         | 1,82           | 256,47       | 31,328       | 42,108       | 215,412      | 2,001       | 0,0072       | 3,42                      | 3,42         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 321    | Плов из птицы                            | 60/100       | 20,25            | 21,83        | 29,59        | 396        | 40            | 0,09         | 1,2          | 3,42           | 228,322      | 23,5574      | 27,4401      | 127,760      | 2,2289      |              | 0,03                      | 0,03         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 117    | Бульон с гречками, куриный (1-й вариант) | 175/35       | 13,8             | 7,76         | 24,49        | 223        |               | 0,08         | 0,73         | 0,03           | 9            | 81,91        | 110,1        | 459,4        | 7,06        | 0,01         | 6,42                      | 6,42         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Обед</b>                      | <b>660</b>   | <b>38,4</b>      | <b>34</b>    | <b>86,53</b> | <b>807</b> | <b>148</b>    | <b>0,31</b>  | <b>16,33</b> | <b>6,42</b>    | <b>622,7</b> | <b>81,91</b> | <b>110,1</b> | <b>459,4</b> | <b>7,06</b> | <b>0,01</b>  | <b>6,42</b>               | <b>6,42</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Полдник</b>                           |              |                  |              |              |            |               |              |              |                |              |              |              |              |             |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 441    | Ватрушки (дрожжевое тесто, повидло)      | 60           | 3,73             | 3,94         | 32,32        | 180        | 10            | 0,04         | 0,04         | 4,24           | 56,2625      | 10,4622      | 6,0978       | 32,3729      | 0,6254      | 0,0009       | 4,24                      | 4,24         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Йогурт                                   | 190          | 9,5              | 2,85         | 16,15        | 128        | 20            | 0,05         | 1,14         |                | 285          | 235,6        | 28,5         | 180,5        | 0,19        | 0,0171       |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                   | <b>250</b>   | <b>13,23</b>     | <b>6,79</b>  | <b>48,47</b> | <b>308</b> | <b>30</b>     | <b>0,09</b>  | <b>1,18</b>  | <b>4,24</b>    | <b>341,2</b> | <b>246,0</b> | <b>34,6</b>  | <b>212,8</b> | <b>0,82</b> | <b>0,02</b>  | <b>4,24</b>               | <b>4,24</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Соль на день</b>                      | 5            |                  |              |              |            |               |              | 0,45         |                | 0,45         | 18,4         | 1,1          |              | 0,145       |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Соль на День</b>              | 5            |                  |              |              |            |               |              | <b>0,45</b>  |                | <b>0,45</b>  | <b>18,4</b>  | <b>1,1</b>   |              | <b>0,14</b> |              |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Зелень</b>                            | 2            | 0,05             | 0,01         | 0,07         | 1          |               |              | 1,8          | 0,03           | 6,03         | 4,014        | 1,26         | 1,674        | 0,0288      |              | 0,03                      | 0,03         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в ЗНД</b>                       | <b>1,8</b>   | <b>0,05</b>      | <b>0,01</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1</b>   |               |              | <b>1,8</b>   | <b>0,03</b>    | <b>6,03</b>  | <b>4,01</b>  | <b>1,26</b>  | <b>1,67</b>  | <b>0,03</b> |              | <b>0,03</b>               | <b>0,03</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в День</b>                      | <b>60,43</b> | <b>53,2</b>      | <b>197,4</b> | <b>1 513</b> | <b>228</b> | <b>0,55</b>   | <b>24,67</b> | <b>24,33</b> | <b>1 507,4</b> | <b>562,3</b> | <b>202,6</b> | <b>905,5</b> | <b>13,11</b> | <b>0,05</b> | <b>24,33</b> | <b>24,33</b>              | <b>24,33</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |

| № рец. | Приём пищи, наименование блюда                            | Масса порции       | Пищевые вещества     |                      |                      | ККАЛ            | Витамины (мг) |              |               |              |                        |                    |                      |                        |                  |                  | Минеральные вещества (мг) |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|---|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|------------------------|--------------------|----------------------|------------------------|------------------|------------------|---------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|        |   |                    | Б                    | Ж                    | У                    |                 | А (ретинол)   | В1           | С             | Д            | К                      | Са                 | Мg                   | Р                      | Fe               | I                | Se                        | F            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1      | 2<br>Завтрак  | 3                  | 4                    | 5                    | 6                    | 7               | 8             | 9            | 10            | 11           | 13                     | 12                 | 14                   | 13                     | 15               | 18               | 19                        | 20           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3      | Бутерброды с сыром  | 30/5/1<br>5        | 5,97                 | 7,61                 | 12,26                | 141             | 50            | 0,09         | 0,34          | 7,02         | 81,34                  | 141,09             | 25,43                | 153,22                 | 1,655            | 0,0011           | 7,02                      | 7,02         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 414    | Кофейный напиток с молоком                                | 180                | 2,76                 | 2,91                 | 13,34                | 91              | 10            | 0,03         | 0,47          |              | 109,311                | 95,216             | 10,962               | 70,47                  | 0,0731           | 0,0071           |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199    | Каша пшеничная жидкая на молоке                           | 170/5/<br>5        | 5,88                 | 8,38                 | 20,51                | 181             | 30            | 0,09         | 0,83          | 6,6          | 221,236<br>5           | 173,404            | 30,3369              | 156,817<br>5           | 0,4533           | 0,0133           | 6,6                       | 6,6          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                                    | <b>410</b>         | <b>14,61</b>         | <b>18,9</b>          | <b>46,11</b>         | <b>413</b>      | <b>90</b>     | <b>0,21</b>  | <b>1,64</b>   | <b>13,62</b> | <b>411,8<br/>9</b>     | <b>409,7<br/>1</b> | <b>66,73</b>         | <b>380,5<br/>1</b>     | <b>2,18</b>      | <b>0,02</b>      | <b>13,62</b>              | <b>13,62</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Второй завтрак  |                    |                      |                      |                      |                 |               |              |               |              |                        |                    |                      |                        |                  |                  |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Апельсины   | 127                | 1,14                 | 0,25                 | 10,29                | 48              |               | 0,05         | 76,2          | 0,25         | 250,19                 | 43,18              | 16,51                | 29,21                  | 0,381            | 0,0025           | 0,25                      | 0,25         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>                             | <b>127</b>         | <b>1,14</b>          | <b>0,25</b>          | <b>10,29</b>         | <b>48</b>       |               | <b>0,05</b>  | <b>76,2</b>   | <b>0,25</b>  | <b>250,1<br/>9</b>     | <b>43,18</b>       | <b>16,51</b>         | <b>29,21</b>           | <b>0,38</b>      |                  | <b>0,25</b>               | <b>0,25</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Обед  |                    |                      |                      |                      |                 |               |              |               |              |                        |                    |                      |                        |                  |                  |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 50                 | 3,85                 | 0,7                  | 18,7                 | 97              |               | 0,1          |               | 1,15         | 122                    | 16,5               | 28,5                 | 97                     | 2,25             | 0,0016           | 1,15                      | 1,15         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 339    | Пюре картофельное   | 130                | 2,69                 | 4,39                 | 17,66                | 121             | 10            | 0,11         | 9,14          | 6,66         | 557,917<br>7           | 31,856             | 25,0647              | 73,8108                | 0,8996           | 0,0066           | 6,66                      | 6,66         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390    | Рыба, тушеная с овощами(минтай)<br>Компот из свежих яблок | 40/40<br>180       | 6,8<br>0,13          | 7,59<br>0,12         | 10,26<br>12,29       | 136<br>51       |               | 0,01<br>0,01 | 1,2<br>23,76  | 1,89<br>0,07 | 65,57<br>83,3154       | 12,9536<br>5,2448  | 9,3612<br>2,8188     | 16,7562<br>3,4452      | 0,2488<br>0,7151 | 0,0012<br>0,0006 | 1,89<br>0,07              | 1,89<br>0,07 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73     | Ци из свежей капусты с картофелем                         | 180                | 1,54                 | 5,05                 | 6,42                 | 77              | 10            | 0,04         | 8,88          | 1,75         | 201,563<br>8           | 30,9954            | 13,8817              | 34,8644                | 0,5107           | 0,0033           | 1,75                      | 1,75         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Обед</b>                                       | <b>620</b>         | <b>15,01</b>         | <b>17,85</b>         | <b>65,33</b>         | <b>482</b>      | <b>20</b>     | <b>0,27</b>  | <b>42,98</b>  | <b>11,52</b> | <b>1 030,<br/>37</b>   | <b>97,55</b>       | <b>79,63</b>         | <b>225,8<br/>8</b>     | <b>4,62</b>      | <b>0,01</b>      | <b>11,52</b>              | <b>11,52</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Полдник   |                    |                      |                      |                      |                 |               |              |               |              |                        |                    |                      |                        |                  |                  |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 227    | Яйца вареные  | 1 ШТ               | 5,08                 | 4,6                  | 0,28                 | 63              | 100           | 0,03         |               |              | 56                     | 22                 | 4,8                  | 76,8                   | 1                |                  |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57     | Икра кабачковая для детского питания.                     | 40                 | 0,8                  | 3,6                  | 3,41                 | 49              |               | 0,01         | 2,8           |              | 126                    | 16,4               | 6                    | 14,8                   | 0,28             |                  |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 411    | Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный<br>Вафли                  | 170/10<br>40<br>30 | 0,11<br>3,41<br>0,96 | 0,03<br>0,64<br>0,84 | 9,1<br>14,8<br>24,03 | 37<br>79<br>108 |               | 0,1<br>0,02  | 0,02          |              | 12,5994<br>97,2<br>9,9 | 2,853<br>17,2<br>3 | 2,376<br>30,8<br>0,6 | 4,4496<br>105,6<br>9,9 | 0,4698<br>2      | 0,002            | 0,33                      | 0,33         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                                    | <b>330</b>         | <b>10,36</b>         | <b>9,71</b>          | <b>51,62</b>         | <b>336</b>      | <b>100</b>    | <b>0,16</b>  | <b>2,82</b>   | <b>0,33</b>  | <b>301,7</b>           | <b>61,45</b>       | <b>44,58</b>         | <b>211,5<br/>5</b>     | <b>3,75</b>      |                  | <b>0,33</b>               | <b>0,33</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Соль на день  | 5                  |                      |                      |                      |                 |               |              |               |              | 0,45                   | 18,4               | 1,1                  |                        | 0,145            |                  |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Соль на день</b>                               | <b>5</b>           |                      |                      |                      |                 |               |              |               |              | <b>0,45</b>            | <b>18,4</b>        | <b>1,1</b>           |                        | <b>0,14</b>      |                  |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Зелень  | 2                  | 0,05                 | 0,01                 | 0,07                 | 1               |               |              | 1,8           | 0,03         | 6,03                   | 4,014              | 1,26                 | 1,674                  | 0,0288           |                  | 0,03                      | 0,03         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в ЗНД</b>  | <b>1,8</b>         | <b>0,05</b>          | <b>0,01</b>          | <b>0,07</b>          | <b>1</b>        |               |              | <b>1,8</b>    | <b>0,03</b>  | <b>6,03</b>            | <b>4,01</b>        | <b>1,26</b>          | <b>1,67</b>            |                  |                  | <b>0,03</b>               | <b>0,03</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в День</b>                                       |                    | <b>41,17</b>         | <b>46,72</b>         | <b>173,4</b>         | <b>1 280</b>    | <b>210</b>    | <b>0,69</b>  | <b>125,44</b> | <b>25,75</b> | <b>2 000,<br/>9</b>    | <b>634,3</b>       | <b>209,8</b>         | <b>848,8</b>           | <b>11,11</b>     | <b>0,04</b>      | <b>25,75</b>              | <b>25,75</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |

| № рещ. | Приём пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ       | Витаминны (мг) |              |              |               |                |              |              |              |             |              |              |              |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|        |                                    |              | Б                | Ж            | У            |            | А (рет.экв)    | В1           | С            | Д             | К              | Са           | Мg           | Р            | Fe          | І            | Se           | F            |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1      | 2                                  | 3            | 4                | 5            | 6            | 7          | 8              | 9            | 10           | 11            | 13             | 12           | 14           | 13           | 15          | 18           | 19           | 20           |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Завтрак                            |              |                  |              |              |            |                |              |              |               |                |              |              |              |             |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1      | Бутерброды с маслом                | 35/5         | 2,62             | 8,28         | 11,2         | 130        | 50             | 0,08         |              | 13,49         | 75,2           | 14,7         | 23,14        | 81,8         | 1,51        | 0,001        | 13,49        | 13,49        |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101    | Суп молочный с гречневой крупой    | 180          | 5,88             | 6,28         | 19,31        | 157        | 20             | 0,09         | 0,83         | 2,73          | 238,550        | 171,828      | 43,855       | 162,028      | 0,9144      | 0,0131       | 2,73         | 2,73         |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 412    | Чай с лимоном                      | 185/11/4     | 0,16             | 0,03         | 10,2         | 42         |                |              | 0,53         | 0,01          | 18,2877        | 4,1262       | 2,871        | 5,2722       | 0,5076      |              | 0,01         | 0,01         |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>             | <b>420</b>   | <b>8,66</b>      | <b>14,59</b> | <b>40,71</b> | <b>329</b> | <b>70</b>      | <b>0,17</b>  | <b>1,36</b>  | <b>16,23</b>  | <b>332,0</b>   | <b>190,6</b> | <b>69,87</b> | <b>249,1</b> | <b>2,93</b> | <b>0,01</b>  | <b>16,23</b> | <b>16,23</b> |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Второй завтрак                     |              |                  |              |              |            |                |              |              |               |                |              |              |              |             |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418    | Сок яблочный                       | 200          | 0,8              |              | 22,6         | 94         |                | 0,02         | 4            | 0,2           | 248            | 24           | 12           | 22           | 3           | 0,004        | 0,2          | 0,2          |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>      | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       |              | <b>22,6</b>  | <b>94</b>  |                | <b>0,02</b>  | <b>4</b>     | <b>0,2</b>    | <b>248</b>     | <b>24</b>    | <b>12</b>    | <b>22</b>    | <b>3</b>    |              | <b>0,2</b>   | <b>0,2</b>   |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Обед                               |              |                  |              |              |            |                |              |              |               |                |              |              |              |             |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 306    | Биточки паровые                    | 80           | 11,99            | 11,05        | 5,81         | 171        | 10             | 0,06         | 0,09         | 4,37          | 210,579        | 28,776       | 23,4221      | 144,942      | 2,0499      | 0,0055       | 4,37         | 4,37         |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный               | 50           | 3,85             | 0,7          | 18,7         | 97         |                | 0,1          |              | 1,15          | 122            | 16,5         | 28,5         | 97           | 2,25        | 0,0016       | 1,15         | 1,15         |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 394    | Компот из смеси сухофруктов        | 180          | 0,04             |              | 10,67        | 43         |                |              | 9,14         | 0,249         | 0,176          |              |              |              | 0,0261      |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 339    | Пюре картофельное                  | 130          | 2,69             | 4,39         | 17,66        | 121        | 10             | 0,11         | 6,66         | 557,917       | 31,856         | 25,0647      | 73,8108      | 0,8996       | 0,0066      | 6,66         | 6,66         |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69     | Борщ с фасолью и картофелем        | 180          | 3,04             | 4,64         | 10,85        | 97         | 10             | 0,05         | 6,61         | 1,56          | 305,597        | 39,556       | 23,3682      | 68,3907      | 1,1206      | 0,0048       | 1,56         | 1,56         |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Хлеб пшеничный                     | 40           | 3,41             | 0,64         | 14,8         | 79         |                | 0,1          |              | 97,2          | 17,2           | 30,8         | 105,6        | 2            |             |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 368    | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30           | 0,56             | 1,58         | 1,97         | 24         | 10             | 0,01         | 0,08         | 2,18          | 20,1882        | 17,1452      | 2,1084       | 13,3528      | 0,0334      | 0,0012       | 2,18         | 2,18         |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Обед</b>                | <b>690</b>   | <b>25,58</b>     | <b>23</b>    | <b>80,46</b> | <b>632</b> | <b>40</b>      | <b>0,43</b>  | <b>15,92</b> | <b>15,92</b>  | <b>1313,73</b> | <b>151,2</b> | <b>133,2</b> | <b>503,1</b> | <b>8,38</b> | <b>0,02</b>  | <b>15,92</b> | <b>15,92</b> |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Полдник                            |              |                  |              |              |            |                |              |              |               |                |              |              |              |             |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 414    | Кофейный напиток с молоком         | 180          | 2,76             | 2,91         | 13,34        | 91         | 10             | 0,03         | 0,47         |               | 109,311        | 95,216       | 10,962       | 70,47        | 0,0731      | 0,0071       |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 220    | Макароны отварные с сыром          | 120          | 7,31             | 7,42         | 18,94        | 172        | 30             | 0,04         | 0,17         | 6,6           | 30,4278        | 143,783      | 13,1718      | 90,4539      | 0,7125      |              | 6,6          | 6,6          |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Печенье сахарное                   | 30           | 2,25             | 3,54         | 7,08         | 69         |                | 0,03         |              | 1,05          | 33             | 8,7          | 6            | 27           | 0,63        |              | 1,05         | 1,05         |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Полдник</b>             | <b>330</b>   | <b>12,32</b>     | <b>13,87</b> | <b>39,36</b> | <b>332</b> | <b>40</b>      | <b>0,1</b>   | <b>0,64</b>  | <b>7,65</b>   | <b>172,7</b>   | <b>247,7</b> | <b>30,13</b> | <b>187,9</b> | <b>1,42</b> | <b>0,01</b>  | <b>7,65</b>  | <b>7,65</b>  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Соль на день                       | 5            |                  |              |              |            |                |              |              | 0,45          | 18,4           | 1,1          |              | 0,145        |             |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Соль на день</b>        | <b>5</b>     |                  |              |              |            |                |              |              | <b>0,45</b>   | <b>18,4</b>    | <b>1,1</b>   |              | <b>0,14</b>  |             |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | ЗнД                                |              |                  |              |              |            |                |              |              |               |                |              |              |              |             |              |              |              |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Зелень                             | 2            | 0,05             | 0,01         | 0,07         | 1          |                |              | 1,8          | 0,03          | 6,03           | 4,014        | 1,26         | 1,674        | 0,0288      |              | 0,03         | 0,03         |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в ЗнД</b>                 | <b>1,8</b>   | <b>0,05</b>      | <b>0,01</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1</b>   |                |              | <b>1,8</b>   | <b>0,03</b>   | <b>6,03</b>    | <b>4,01</b>  | <b>1,26</b>  | <b>1,67</b>  | <b>0,03</b> |              | <b>0,03</b>  | <b>0,03</b>  |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в день</b>                | <b>47,41</b> | <b>51,47</b>     | <b>183,2</b> | <b>1388</b>  | <b>150</b> | <b>0,72</b>    | <b>23,72</b> | <b>40,03</b> | <b>2072,0</b> | <b>635,9</b>   | <b>247,6</b> | <b>963,8</b> | <b>15,9</b>  | <b>0,04</b> | <b>40,03</b> | <b>40,03</b> | <b>40,03</b> |  |  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



| № п/п | № рецепта | Приём пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | ККАЛ         | Витамины (мг) |              |              |                |              |              |                |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|-----------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|       |           |                                     |              | Б                | Ж            | У            |              | А (рет. экв)  | В1           | С            | Д              | К            | Са           | Мг             | Р            | Fe           | I           | Se                        | F            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1     |           | 2                                   | 3            | 4                | 5            | 6            | 7            | 8             | 9            | 10           | 11             | 13           | 12           | 14             | 13           | 15           | 18          | 19                        | 20           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Завтрак                             |              |                  |              |              |              |               |              |              |                |              |              |                |              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1     |           | Бутерброды с маслом                 | 35/5         | 2,62             | 8,28         | 11,2         | 130          | 50            | 0,08         |              | 13,49          | 75,2         | 14,7         | 23,14          | 81,8         | 1,51         | 0,001       | 13,49                     | 13,49        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101   |           | Суп молочный с рисовой крупой       | 180          | 5,22             | 6,7          | 21,16        | 166          | 20            | 0,05         | 0,83         | 3,99           | 207,035      | 170,579      | 26,0234        | 145,533      | 0,2297       | 0,0128      | 3,99                      | 3,99         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 416   |           | Какао с молоком                     | 180          | 4,66             | 4,81         | 16,62        | 128          | 20            | 0,04         | 0,83         | 0,01           | 222,174      | 170,104      | 22,8114        | 136,677      | 0,3671       | 0,0127      | 0,01                      | 0,01         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Завтрак</b>              | <b>400</b>   | <b>12,5</b>      | <b>19,79</b> | <b>48,98</b> | <b>424</b>   | <b>90</b>     | <b>0,17</b>  | <b>1,66</b>  | <b>17,49</b>   | <b>504,4</b> | <b>355,3</b> | <b>71,97</b>   | <b>364,0</b> | <b>2,11</b>  | <b>0,03</b> | <b>17,49</b>              | <b>17,49</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Второй завтрак                      |              |                  |              |              |              |               |              |              |                |              |              |                |              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 386   |           | Бананы                              | 150          | 2,26             | 0,15         | 28,5         | 124          |               | 0,06         | 15           | 0,6            | 522          | 12           | 63             | 42           | 0,9          |             | 0,6                       | 0,6          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Второй завтрак</b>       | <b>150</b>   | <b>2,26</b>      | <b>0,15</b>  | <b>28,5</b>  | <b>124</b>   |               | <b>0,06</b>  | <b>15</b>    | <b>0,6</b>     | <b>522</b>   | <b>12</b>    | <b>63</b>      | <b>42</b>    | <b>0,9</b>   |             | <b>0,6</b>                | <b>0,6</b>   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Обед                                |              |                  |              |              |              |               |              |              |                |              |              |                |              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Хлеб ржано-пшеничный                | 50           | 3,85             | 0,7          | 18,7         | 97           |               | 0,1          |              | 1,15           | 122          | 16,5         | 28,5           | 97           | 2,25         | 0,0016      | 1,15                      | 1,15         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 330   |           | Каша гречневая рассыпчатая (гарнир) | 100          | 5,5              | 4,08         | 26,14        | 163          | 10            | 0,14         |              | 5,61           | 146,478      | 8,7648       | 80,4019        | 120,682      | 2,6965       | 0,0013      | 5,61                      | 5,61         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 390   |           | Компот из свежих яблок              | 180          | 0,13             | 0,12         | 12,29        | 51           |               | 0,01         | 23,76        | 0,07           | 83,3154      | 5,2448       | 2,8188         | 3,4452       | 0,7151       | 0,0006      | 0,07                      | 0,07         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 77    |           | Щи из квашеной капусты с картофелем | 180          | 1,22             | 3,59         | 4,8          | 56           |               | 0,02         | 6,55         | 1,88           | 177,072      | 22,3379      | 12,7403        | 27,0535      | 0,4681       | 0,0013      | 1,88                      | 1,88         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,41             | 0,64         | 14,8         | 79           |               | 0,1          |              | 97,2           | 97,2         | 17,2         | 30,8           | 105,6        |              |             | 2                         | 2            |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Печень в сметанном соусе            | 75/75        | 12,28            | 6,94         | 3,17         | 124          | 3 370         | 0,16         | 9,4          | 4,67           | 188,044      | 20,416       | 13,3388        | 201,561      | 4,2117       | 0,005       | 4,67                      | 4,67         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Обед</b>                 | <b>700</b>   | <b>26,39</b>     | <b>16,07</b> | <b>79,9</b>  | <b>570</b>   | <b>3 380</b>  | <b>0,53</b>  | <b>39,71</b> | <b>13,38</b>   | <b>814,1</b> | <b>90,46</b> | <b>168,6</b>   | <b>555,3</b> | <b>12,34</b> | <b>0,01</b> | <b>13,38</b>              | <b>13,38</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Полдник                             |              |                  |              |              |              |               |              |              |                |              |              |                |              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Кисель                              | 180          |                  |              | 29,78        | 119          |               |              |              |                | 0,249        | 0,176        |                |              | 0,0261       |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Молоко стужёное                     | 40           | 2,88             | 3,4          | 22,4         | 132          |               | 0,02         | 0,4          | 0,08           | 152          | 126,8        | 13,6           | 91,6         | 0,008        | 0,0028      | 0,08                      | 0,08         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 251   |           | Запеканка из творога                | 120          | 17,32            | 12,05        | 13,13        | 230          | 50            | 0,04         | 0,2          | 5,69           | 112,664      | 151,562      | 22,2163        | 209,487      | 0,5916       | 0,0011      | 5,69                      | 5,69         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Полдник</b>              | <b>340</b>   | <b>20,2</b>      | <b>15,45</b> | <b>65,31</b> | <b>481</b>   | <b>50</b>     | <b>0,06</b>  | <b>0,6</b>   | <b>5,77</b>    | <b>264,9</b> | <b>278,5</b> | <b>35,82</b>   | <b>301,0</b> | <b>0,63</b>  |             | <b>5,77</b>               | <b>5,77</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Соль на день                        | 5            |                  |              |              |              |               |              |              |                | 0,45         | 18,4         | 1,1            |              | 0,145        |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в Соль на день</b>         | <b>5</b>     |                  |              |              |              |               |              |              |                | <b>0,45</b>  | <b>18,4</b>  | <b>1,1</b>     |              | <b>0,14</b>  |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | Зелень                              | 2            | 0,05             | 0,01         | 0,07         | 1            |               |              | 1,8          | 0,03           | 6,03         | 4,014        | 1,26           | 1,674        | 0,0288       |             | 0,03                      | 0,03         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в ЗНД</b>                  | <b>1,8</b>   | <b>0,05</b>      | <b>0,01</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1</b>     |               |              | <b>1,8</b>   | <b>0,03</b>    | <b>6,03</b>  | <b>4,01</b>  | <b>1,26</b>    | <b>1,67</b>  | <b>0,03</b>  |             | <b>0,03</b>               | <b>0,03</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|       |           | <b>Всего в День</b>                 | <b>61,4</b>  | <b>51,47</b>     | <b>222,7</b> | <b>1 600</b> | <b>3 520</b> | <b>0,82</b>   | <b>58,77</b> | <b>37,27</b> | <b>2 111,1</b> | <b>758,8</b> | <b>341,7</b> | <b>1 264,1</b> | <b>16,15</b> | <b>0,04</b>  |             | <b>37,27</b>              | <b>37,27</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |



| № реч. | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |              |              |              | Витамины (мг) |             |              |              |               |              |              |              |              |             | Минеральные вещества (мг) |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|        |                                       |              | Б                | Ж            | У            | ККАЛ         | А (рет.экв)   | В1          | С            | Д            | К             | Са           | Мg           | Р            | Fe           | I           | Se                        | F            |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1      | 2                                     | 3            | 4                | 5            | 6            | 7            | 8             | 9           | 10           | 11           | 13            | 12           | 14           | 13           | 15           | 18          | 19                        | 20           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Завтрак                               |              |                  |              |              |              |               |             |              |              |               |              |              |              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1      | Бутерброды с маслом                   | 35/5         | 2,62             | 8,28         | 11,2         | 130          | 50            | 0,08        |              | 13,49        | 75,2          | 14,7         | 23,14        | 81,8         | 1,51         | 0,001       | 13,49                     | 13,49        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 414    | Кофейный напиток с молоком            | 180          | 2,76             | 2,91         | 13,34        | 91           | 10            | 0,03        | 0,47         |              | 109,311       | 95,216       | 10,962       | 70,47        | 0,0731       | 0,0071      | 6,82                      | 6,82         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Каша манная молочная                  | 175/5        | 5,88             | 7,98         | 23,24        | 188          | 30            | 0,06        | 0,81         | 6,82         | 209,566       | 168,801      | 21,837       | 136,59       | 0,258        | 0,0123      | 6,82                      | 6,82         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Завтрак</b>                | <b>400</b>   | <b>11,26</b>     | <b>19,17</b> | <b>47,78</b> | <b>409</b>   | <b>90</b>     | <b>0,17</b> | <b>1,28</b>  | <b>20,31</b> | <b>394,0</b>  | <b>278,7</b> | <b>55,94</b> | <b>288,8</b> | <b>1,84</b>  | <b>0,02</b> | <b>20,31</b>              | <b>20,31</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Второй завтрак                        |              |                  |              |              |              |               |             |              |              |               |              |              |              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 418    | Сок яблочный                          | 200          | 0,8              |              | 22,6         | 94           |               | 0,02        | 4            | 0,2          | 248           | 24           | 12           | 22           | 3            | 0,004       | 0,2                       | 0,2          |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Второй завтрак</b>         | <b>200</b>   | <b>0,8</b>       |              | <b>22,6</b>  | <b>94</b>    |               | <b>0,02</b> | <b>4</b>     | <b>0,2</b>   | <b>248</b>    | <b>24</b>    | <b>12</b>    | <b>22</b>    | <b>3</b>     |             | <b>0,2</b>                | <b>0,2</b>   |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Обед                                  |              |                  |              |              |              |               |             |              |              |               |              |              |              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 143    | Капустя тушеная                       | 150          | 3,24             | 5,44         | 9,25         | 99           |               | 0,05        | 31,5         | 2,95         | 319,591       | 80,9424      | 30,2586      | 57,9159      | 1,1153       | 0,0048      | 2,95                      | 2,95         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 299    | Коглеты, биточки, шницели рубленые    | 80           | 12,34            | 14,17        | 8,34         | 210          |               | 0,06        | 0,3          | 2,58         | 218,057       | 32,4896      | 22,011       | 143,219      | 1,9984       | 0,0057      | 2,58                      | 2,58         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 417    | Напиток из плодов шиповника           | 180          | 0,32             | 2,02         | 9,08         | 56           |               | 0,01        | 44           | 0,38         | 4,399         | 5,58         | 1,53         | 1,53         | 2,277        |             | 0,38                      | 0,38         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50           | 3,85             | 0,7          | 18,7         | 97           |               | 0,1         | 1,15         | 1,15         | 122           | 16,5         | 28,5         | 97           | 2,25         | 0,0016      | 1,15                      | 1,15         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 95     | Суп с рыбными консервами              | 180          | 1,31             | 2,95         | 9,92         | 71           | 10            | 0,04        | 4,5          | 5,37         | 243,663       | 12,6491      | 14,6003      | 36,4025      | 0,503        | 0,0026      | 5,37                      | 5,37         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Обед</b>                   | <b>640</b>   | <b>21,06</b>     | <b>25,28</b> | <b>55,29</b> | <b>533</b>   | <b>10</b>     | <b>0,26</b> | <b>80,3</b>  | <b>12,43</b> | <b>907,7</b>  | <b>148,1</b> | <b>96,9</b>  | <b>336,0</b> | <b>8,14</b>  | <b>0,01</b> | <b>12,43</b>              | <b>12,43</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Полдник                               |              |                  |              |              |              |               |             |              |              |               |              |              |              |              |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 227    | Яйца вареные                          | 1 шт         | 5,08             | 4,6          | 0,28         | 63           | 100           | 0,03        |              |              | 56            | 22           | 4,8          | 76,8         | 1            |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 412    | Чай с лимоном                         | 167/10       | 0,14             | 0,03         | 9,18         | 38           |               |             | 0,48         | 0,01         | 16,4589       | 3,7136       | 2,5839       | 4,745        | 0,4568       |             | 0,01                      | 0,01         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Хлеб пшеничный                        | 25           | 2,13             | 0,4          | 9,25         | 49           |               | 0,06        |              |              | 60,75         | 10,75        | 19,25        | 66           | 1,25         |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 57     | Икра кабачковая для детского питания. | 60           | 1,2              | 5,4          | 5,12         | 74           |               | 0,01        | 4,2          |              | 189           | 24,6         | 9            | 22,2         | 0,42         |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Полдник</b>                | <b>305</b>   | <b>8,55</b>      | <b>10,43</b> | <b>23,83</b> | <b>224</b>   | <b>100</b>    | <b>0,1</b>  | <b>4,68</b>  | <b>0,01</b>  | <b>322,2</b>  | <b>61,06</b> | <b>35,63</b> | <b>169,7</b> | <b>3,13</b>  |             | <b>0,01</b>               | <b>0,01</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Соль на день                          | 5            |                  |              |              |              |               |             |              |              | 0,45          | 18,4         | 1,1          |              | 0,145        |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в Соль на день</b>           | <b>5</b>     |                  |              |              |              |               |             |              |              | <b>0,45</b>   | <b>18,4</b>  | <b>1,1</b>   |              | <b>0,14</b>  |             |                           |              |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | Зелень                                | 2            | 0,05             | 0,01         | 0,07         | 1            |               |             | 1,8          | 0,03         | 6,03          | 4,014        | 1,26         | 1,674        | 0,0288       |             | 0,03                      | 0,03         |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в ЗНД</b>                    | <b>1,8</b>   | <b>0,05</b>      | <b>0,01</b>  | <b>0,07</b>  | <b>1</b>     |               |             | <b>1,8</b>   | <b>0,03</b>  | <b>6,03</b>   | <b>4,01</b>  | <b>1,26</b>  | <b>1,67</b>  | <b>0,03</b>  |             | <b>0,03</b>               | <b>0,03</b>  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        | <b>Всего в День</b>                   |              | <b>41,72</b>     | <b>54,89</b> | <b>149,5</b> | <b>1 261</b> | <b>200</b>    | <b>0,55</b> | <b>92,06</b> | <b>32,98</b> | <b>1 878,</b> | <b>534,3</b> | <b>202,8</b> | <b>818,3</b> | <b>16,29</b> | <b>0,04</b> | <b>32,98</b>              | <b>32,98</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |



