

Категория: Дети 1-3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|-----------------------|--|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша пшенная молочная жидкая</u> | 150 | 5.04 | 6.87 | 18.344 | 156.24 | 1.462 | 68 |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0.06 | 2.77 | 0.08 | 25.47 | 0 | |
| | Молоко | 112,5/112,5 | 3.26 | 3.6 | 5.29 | 67.5 | 1.462 | |
| | Вода питьевая | 18/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 3/3 | 0 | 0 | 2.994 | 11.97 | 0 | |
| | Пшено | 15/15 | 1.72 | 0.5 | 9.98 | 51.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток витаминизированный на молоке</u> | 150 | 3.6 | 3.96 | 12.46 | 100.82 | 1.521 | 126 |
| | Молоко | 117/117 | 3.39 | 3.74 | 5.5 | 70.2 | 1.521 | |
| | Вода питьевая | 52,5/52,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,5/1,5 | 0.21 | 0.22 | 0.22 | 3.72 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 350 | 10.68 | 14.18 | 42.284 | 345.06 | 2.983 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | 130 |
| | Сок яблочный | 150/150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ОБЕД | <u>Салат из свежих овощей с растительным маслом</u> | 30 | 0.74 | 2.12 | 3.21 | 34.35 | 7.05 | 22 |
| | Лук репчатый | 5,4/4,35 | 0.06 | 0.01 | 0.36 | 1.78 | 0.435 | |
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2.1 | 0 | 18.88 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| | Соль пищевая йодированная | 0,08/0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Огурцы | 11,4/10,8 | 0.09 | 0.01 | 0.27 | 1.51 | 1.08 | |
| | Томат | 14,4/12,3 | 0.59 | 0 | 2.58 | 12.18 | 5.535 | |
| ОБЕД | <u>Суп рыбный из консервов</u> | 150 | 1.5 | 0.35 | 11.77 | 56.46 | 8.88 | 42 |
| | Картофель | 60/42 | 0.84 | 0.17 | 6.85 | 32.34 | 8.4 | |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Лук | 7,5/6,3 | 0.09 | 0.01 | 0.52 | 2.58 | 0 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,3/0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рис | 6/6 | 0.45 | 0.16 | 3.74 | 18.18 | 0 | |
| | Консервы из рыбы | 24/24 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u> | 160 | 14.78 | 14.21 | 16.03 | 251.42 | 18.24 | 100 |
| | Картофель | 123,2/86,4 | 1.73 | 0.35 | 14.08 | 66.53 | 17.28 | |
| | Морковь, красная | 24/19,2 | 0.25 | 0.02 | 1.32 | 6.72 | 0.96 | |
| | Масло сливочное | 4,8/4,8 | 0.06 | 2.95 | 0.08 | 27.17 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 74,72/68 | 12.65 | 10.88 | 0 | 148.24 | 0 | |
| | Лук | 8/6,72 | 0.09 | 0.01 | 0.55 | 2.76 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,32/0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода питьевая | 67,2/67,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из сухофруктов</u> | 150 | 0.78 | 0.04 | 13.638 | 58.74 | 0.6 | 122 |
| | Вода питьевая | 147/147 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6/6 | 0 | 0 | 5.988 | 23.94 | 0 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 15/15 | 0.78 | 0.04 | 7.65 | 34.8 | 0.6 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 520 | 18.88 | 16.99 | 54.008 | 445.52 | 34.77 | |
| ПОЛДНИК | <u>Пирожок с яблоком</u> | 70 | 4.79 | 7.36 | 30.21 | 209.32 | 2.153 | 139 |
| | Яблоки | 24,5/17,15 | 0.07 | 0.07 | 1.68 | 8.06 | 1.715 | |
| | Масло сливочное | 2,8/2,8 | 0.04 | 1.72 | 0.05 | 15.85 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,8/2,8 | 0 | 2.8 | 0 | 25.17 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,4/1,4 | 0 | 1.4 | 0 | 12.59 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 35/35 | 3.6 | 0.38 | 24.15 | 116.9 | 0.21 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|------------|
| | Молоко | 17,5/17,5 | 0.51 | 0.56 | 0.82 | 10.5 | 0.228 | |
| | Сахар | 3,5/3,5 | 0 | 0 | 3.49 | 13.96 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 3,5/3,5 | 0.44 | 0.4 | 0.02 | 5.5 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 1,05/1,05 | 0.13 | 0.03 | 0 | 0.79 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай с сахаром</u> | 150 | 0.09 | 0.02 | 6.76 | 27.53 | 0.045 | 132 |
| | Чай | 0,45/0,45 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.63 | 0.045 | |
| | Вода питьевая | 142,5/142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 220 | 4.88 | 7.38 | 36.97 | 236.85 | 2.198 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1240 | 35.19 | 38.7 | 148.412 | 1096.43 | 42.951 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Запеканка творожная</u> | 165 | 21.51 | 14.65 | 15.593 | 280.477 | 1.217 | 79 |
| | Крупа манная | 10,5/10,5 | 1.08 | 0.1 | 7.41 | 34.97 | 0 | |
| | Творог | 105/102,9 | 17.18 | 9.26 | 2.06 | 159.8 | 0.514 | |
| | Масло сливочное | 2,4/2,4 | 0.03 | 1.48 | 0.04 | 13.58 | 0 | |
| | Молоко | 51/51 | 1.48 | 1.63 | 2.4 | 30.6 | 0.663 | |
| | Сахар | 3,3/3,3 | 0 | 0 | 3.293 | 13.167 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 12/12 | 1.52 | 1.38 | 0.08 | 18.84 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| ЗАВТРАК | <u>Какао с молоком</u> | 150 | 3.15 | 3.46 | 9.81 | 83.86 | 0.55 | 397 |
| | Вода | 66,66/66,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-порошок | 1,67/1,67 | 0.4 | 0.25 | 0.17 | 4.81 | 0 | |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 91,67/91,67 | 2.75 | 3.21 | 4.31 | 57.75 | 0.55 | |
| | Сахарный песок | 5,34/5,34 | 0 | 0 | 5.33 | 21.3 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 350 | 26.7 | 21.46 | 36.883 | 452.337 | 1.767 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| ЗАВТРАК 2 | <u>Плоды и ягоды свежие</u> | 95 | 1.425 | 0.095 | 19.95 | 84.55 | 9.54 | 140 |
| | Банан | 135,75/95 | 1.425 | 0.095 | 19.95 | 84.55 | 9.54 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 95 | 1.425 | 0.095 | 19.95 | 84.55 | 9.54 | |
| ЗАВТРАК | <u>Салат из моркови с яблоками или черносливом</u> | 30 | 0.32 | 0.05 | 2.59 | 12.54 | 1.875 | 38 |
| | Яблоки | 8,52/7,5 | 0.03 | 0.03 | 0.74 | 3.52 | 0.75 | |
| | Морковь, красная | 28,14/22,5 | 0.29 | 0.02 | 1.55 | 7.88 | 1.125 | |
| | Сахарный песок | 0,3/0,3 | 0 | 0 | 0.3 | 1.14 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Суп крестьянский со сметаной</u> | 150 | 1.9 | 0.99 | 12.25 | 65.94 | 8.91 | 37 |
| | Картофель | 60/42 | 0.84 | 0.17 | 6.85 | 32.34 | 8.4 | |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Лук | 7,5/6,3 | 0.09 | 0.01 | 0.52 | 2.58 | 0 | |
| | Сметана | 6/6 | 0.16 | 0.6 | 0.23 | 7.14 | 0.03 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,52/0,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 6/6 | 0.69 | 0.2 | 3.99 | 20.52 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Тефтели мясо-крупяные</u> | 50 | 7.15 | 5.9 | 4.1 | 97.94 | 0 | 106 |
| | Говядина (I категории) | 37,35/34 | 6.32 | 5.44 | 0 | 74.12 | 0 | |
| | Лук | 5/4,2 | 0.06 | 0.01 | 0.34 | 1.72 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,1/0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 2,5/2,5 | 0.32 | 0.29 | 0.02 | 3.92 | 0 | |
| | Рис | 6/6 | 0.45 | 0.16 | 3.74 | 18.18 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Рагу овощное (вариант 2)</u> | 110 | 2.72 | 3.38 | 12.51 | 92.28 | 22.912 | 57(2) |
| | Кабачок | 30,03/20,02 | 0.12 | 0.06 | 0.92 | 4.8 | 3.003 | |
| | Капуста белокочанная | 25,19/20,13 | 0.36 | 0.02 | 0.95 | 5.64 | 9.058 | |
| | Картофель | 53,79/40,59 | 0.81 | 0.16 | 6.62 | 31.25 | 8.118 | |
| | Лук репчатый | 16,5/13,86 | 0.19 | 0.03 | 1.14 | 5.68 | 1.386 | |
| | Масло сливочное | 3,3/3,3 | 0.04 | 2.03 | 0.06 | 18.68 | 0 | |
| | Морковь | 22,99/18,37 | 0.24 | 0.02 | 1.27 | 6.43 | 0.918 | |
| | Молоко | 33/33 | 0.96 | 1.06 | 1.55 | 19.8 | 0.429 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,33/0,33 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Кисель витаминизированный</u> | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 |
| | Вода питьевая | 150/150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------|
| | Концентрат киселя | 15/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 520 | 13.17 | 10.59 | 40.81 | 313.25 | 33.697 | |
| ПОЛДНИК | <u>Яйца вареные</u> | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0 | 424 |
| | Яйцо 1С | 40/40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай сладкий с лимоном</u> | 150 | 0.15 | 0.03 | 6.96 | 29.83 | 2.745 | 133 |
| | Чай | 0,45/0,45 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.63 | 0.045 | |
| | Вода питьевая | 132/132 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| | Лимоны | 7,5/6,75 | 0.06 | 0.01 | 0.2 | 2.3 | 2.7 | |
| ПОЛДНИК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 235 | 7.21 | 4.9 | 18.64 | 152.33 | 2.745 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1200 | 48.505 | 37.045 | 116.283 | 1002.467 | 47.749 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|---------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша жидкая молочная рисовая</u> | 150 | 4.86 | 6.04 | 24.954 | 174.49 | 1.447 | 185.1 |
| | Вода | 74,1/74,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Крупа рисовая | 22,53/22,53 | 1.58 | 0.23 | 16.67 | 75.02 | 0 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,36/0,36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 3,66/3,66 | 0.05 | 2.25 | 0.06 | 20.72 | 0 | |
| | Сахар | 3/3 | 0 | 0 | 2.994 | 11.97 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | Молоко | 111,3/111,3 | 3.23 | 3.56 | 5.23 | 66.78 | 1.447 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 165 | 3.6 | 3.96 | 12.46 | 100.82 | 1.521 | 126 |
| | Молоко | 129/129 | 3.39 | 3.74 | 5.5 | 70.2 | 1.521 | |
| | Вода питьевая | 52,5/52,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,7/1,7 | 0.21 | 0.22 | 0.22 | 3.72 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 350 | 10.5 | 13.35 | 48.894 | 363.31 | 2.968 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | 130 |
| | Сок яблочный | 150/150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ОБЕД | <u>Томаты свежие с растительным маслом</u> | 30 | 1.35 | 2.1 | 5.89 | 46.65 | 12.622 | 25 |
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2.1 | 0 | 18.88 | 0 | |
| | Томат | 33/28,05 | 1.35 | 0 | 5.89 | 27.77 | 12.622 | |
| ОБЕД | <u>Щи со сметаной</u> | 150 | 1.23 | 0.71 | 5.39 | 33.61 | 17.16 | 30 |
| | Капуста белокочанная | 37,5/30 | 0.54 | 0.03 | 1.41 | 8.4 | 13.5 | |
| | Картофель | 22,5/15,75 | 0.32 | 0.06 | 2.57 | 12.13 | 3.15 | |
| | Морковь, красная | 12,75/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Лук | 7,5/6,3 | 0.09 | 0.01 | 0.52 | 2.58 | 0 | |
| | Сметана | 6/6 | 0.16 | 0.6 | 0.23 | 7.14 | 0.03 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,52/0,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u> | 60 | 9.3 | 7.99 | 2.29 | 118.5 | 0.613 | 93 |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Говядина (I категории) | 51,42/46,8 | 8.7 | 7.49 | 0 | 102.02 | 0 | |
| | Лук | 4,8/3,84 | 0.05 | 0.01 | 0.31 | 1.57 | 0 | |
| | Сметана | 1,8/1,8 | 0.05 | 0.18 | 0.07 | 2.14 | 0.009 | |
| | Мука пшеничная | 1,2/1,2 | 0.12 | 0.01 | 0.83 | 4.01 | 0.007 | |
| | Молоко | 9/9 | 0.26 | 0.29 | 0.42 | 5.4 | 0.117 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,72/0,72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода питьевая | 29,4/29,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Каша гречневая рассыпчатая</u> | 110 | 5.42 | 4.23 | 27.95 | 177.21 | 0 | 65 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|------------|
| | Масло сливочное | 4,4/4,4 | 0.06 | 2.71 | 0.07 | 24.9 | 0 | |
| | Вода питьевая | 77/77 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,28/0,28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Гречневая крупа | 50,6/50,6 | 5.36 | 1.52 | 27.88 | 152.31 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> | 150 | 0.07 | 0 | 8.56 | 33.66 | 0 | 508 |
| | Вода | 142,5/142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 5,25/5,25 | 0 | 0 | 5.24 | 20.94 | 0 | |
| | Смесь сухофруктов | 18,75/22,88 | 0.07 | 0 | 3.32 | 12.72 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 530 | 18.45 | 15.3 | 59.44 | 454.18 | 30.395 | |
| ПОЛДНИК | <u>Салат «Летний»</u> | 30 | 0.834 | 2.161 | 1.967 | 31.852 | 2.543 | 74 |
| | Картофель | 14,3/11,4 | 0.33 | 0.011 | 1.585 | 8.892 | 0.593 | |
| | Лук зеленый (перо) | 3,6/3 | 0.04 | 0 | 0.1 | 0.6 | 0.9 | |
| | Масло подсолнечное | 1,8/1,8 | 0 | 1.8 | 0 | 16.18 | 0 | |
| | Огурец, грунтовый | 14,3/10,5 | 0.084 | 0.01 | 0.262 | 1.47 | 1.05 | |
| | Яйцо | 3/3 | 0.38 | 0.34 | 0.02 | 4.71 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай с сахаром</u> | 150 | 0.09 | 0.02 | 6.76 | 27.53 | 0.045 | 132 |
| | Чай | 0,45/0,45 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.63 | 0.045 | |
| | Вода питьевая | 142,5/142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 210 | 2.004 | 2.451 | 18.087 | 103.932 | 2.588 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1240 | 31.704 | 31.251 | 141.571 | 990.422 | 38.951 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|---------------|------------------------|----------------|---------------------|------|------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Огурец свежий</u> | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4.2 | 3 | 14 |
| | Огурец, грунтовый | 30,6/30 | 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4.2 | 3 | |
| ЗАВТРАК | <u>Омлет натуральный</u> | 130 | 10.57 | 12.38 | 4.2 | 170.92 | 1.014 | 77 |
| | Масло сливочное | 3,9/3,9 | 0.05 | 2.4 | 0.07 | 22.07 | 0 | |
| | Молоко | 78/78 | 2.26 | 2.5 | 3.67 | 46.8 | 1.014 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,32/0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 65/65 | 8.26 | 7.48 | 0.46 | 102.05 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Какао с молоком</u> | 150 | 3.15 | 3.46 | 9.81 | 83.86 | 0.55 | 397 |
| | Вода | 66,66/66,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-порошок | 1,67/1,67 | 0.4 | 0.25 | 0.17 | 4.81 | 0 | |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 91,67/91,67 | 2.75 | 3.21 | 4.31 | 57.75 | 0.55 | |
| | Сахарный песок | 5,34/5,34 | 0 | 0 | 5.33 | 21.3 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 345 | 16 | 19.22 | 26.24 | 346.98 | 4.564 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Плоды и ягоды свежие</u> | 95 | 0.86 | 0.19 | 7.7 | 40.85 | 57 | 140 |
| | Апельсин | 135,75/95 | 0.86 | 0.19 | 7.7 | 40.85 | 57 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 95 | 0.86 | 0.19 | 7.7 | 40.85 | 57 | |
| ОБЕД | <u>Салат из свеклы</u> | 30 | 0.43 | 1.83 | 2.51 | 28.15 | 2.85 | 33 |
| | Масло подсолнечное | 1,8/1,8 | 0 | 1.8 | 0 | 16.18 | 0 | |
| | Свекла | 36,48/28,5 | 0.43 | 0.03 | 2.51 | 11.97 | 2.85 | |
| ОБЕД | <u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u> | 150 | 4.51 | 3.24 | 11.41 | 93.55 | 9.63 | 32 |
| | Картофель | 60/42 | 0.84 | 0.17 | 6.85 | 32.34 | 8.4 | |
| | Крупа перловая | 4,5/4,5 | 0.42 | 0.05 | 3.01 | 14.18 | 0 | |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Лук | 6/5,1 | 0.07 | 0.01 | 0.42 | 2.09 | 0 | |
| | Сметана | 6/6 | 0.16 | 0.6 | 0.23 | 7.14 | 0.03 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,3/0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Огурцы соленые | 18/14,4 | 0.12 | 0.01 | 0.24 | 1.87 | 0.72 | |
| | Говядина (I категории) | 20,34/14,94 | 2.78 | 2.39 | 0 | 32.57 | 0 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Фрикадельки из птицы или кролика</u> | 50 | 7.79 | 7.26 | 5.06 | 116.88 | 0.732 | 308 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 11,25/11,25 | 0.34 | 0.39 | 0.53 | 7.09 | 0.068 | |
| | Курица, грудка | 41,5/36,88 | 6.71 | 6.78 | 0 | 87.76 | 0.664 | |
| | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта | 9,38/9,38 | 0.74 | 0.09 | 4.53 | 22.03 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,6/0,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Рис отварной с овощами</u> | 110 | 2.78 | 3.64 | 21.89 | 131.88 | 0.55 | 58 |
| | Морковь, красная | 14,85/11 | 0.14 | 0.01 | 0.76 | 3.85 | 0.55 | |
| | Масло сливочное | 4,51/4,51 | 0.06 | 2.77 | 0.08 | 25.53 | 0 | |
| | Лук | 12,98/11 | 0.15 | 0.02 | 0.9 | 4.51 | 0 | |
| | Вода питьевая | 68,2/68,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,28/0,28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рис | 32,34/32,34 | 2.43 | 0.84 | 20.15 | 97.99 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из свежих фруктов</u> | 150 | 0.052 | 0.052 | 7.168 | 29.84 | 21.65 | 124 |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6/6 | 0 | 0 | 5.988 | 23.94 | 0 | |
| | Яблоко | 14,85/13,12 | 0.052 | 0.052 | 1.18 | 5.9 | 21.65 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 520 | 16.642 | 16.292 | 57.398 | 444.85 | 35.412 | |
| ПОЛДНИК | <u>Ватрушка с творогом</u> | 70 | 7.72 | 7.81 | 25.86 | 206.92 | 0.462 | 136 |
| | Творог | 16,1/15,4 | 2.57 | 1.39 | 0.31 | 23.92 | 0.077 | |
| | Масло сливочное | 1,4/1,4 | 0.02 | 0.86 | 0.02 | 7.92 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2.1 | 0 | 18.88 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,4/1,4 | 0 | 1.4 | 0 | 12.59 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 30,8/30,8 | 3.17 | 0.33 | 21.25 | 102.87 | 0.185 | |
| | Молоко | 15,4/15,4 | 0.45 | 0.49 | 0.72 | 9.24 | 0.2 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 3,5/3,5 | 0 | 0 | 3.49 | 13.96 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 7/7 | 0.89 | 0.8 | 0.05 | 10.99 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 3,5/3,5 | 0.44 | 0.4 | 0.02 | 5.5 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 1,4/1,4 | 0.18 | 0.04 | 0 | 1.05 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Молоко стерилизованное</u> | 150 | 4.35 | 4.8 | 7.05 | 90 | 1.95 | 127 |
| | Молоко | 157,5/150 | 4.35 | 4.8 | 7.05 | 90 | 1.95 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------|------|--------|--------|---------|--------|--------|--|
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 240 | 12.07 | 12.61 | 32.91 | 296.92 | 2.412 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1200 | 45.572 | 48.312 | 124.248 | 1129.6 | 99.388 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|-----------------------|---|-----------------------------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> | 150 | 5.01 | 6.23 | 18.784 | 151.99 | 1.462 | 33 |
| | Масло сливочное | 3,75/3,75 | 0.05 | 2.31 | 0.06 | 21.22 | 0 | |
| | Молоко | 112,5/112,5 | 3.26 | 3.6 | 5.29 | 67.5 | 1.462 | |
| | Вода питьевая | 90/90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 3/3 | 0 | 0 | 2.994 | 11.97 | 0 | |
| | Макаронные изделия | 15/15 | 1.7 | 0.32 | 10.44 | 51.3 | 0 | |
| | ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 150 | 3.6 | 3.96 | 12.46 | 100.82 | 1.521 |
| | Молоко | 117/117 | 3.39 | 3.74 | 5.5 | 70.2 | 1.521 | |
| | Вода питьевая | 52,5/52,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,5/1,5 | 0.21 | 0.22 | 0.22 | 3.72 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 350 | 10.65 | 13.54 | 42.724 | 340.81 | 2.983 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Фрукты и ягоды свежие</u> | 95 | 0.38 | 0.38 | 8.55 | 42.75 | 156.75 | 140 |
| | Яблоко | 108/95 | 0.38 | 0.38 | 8.55 | 42.75 | 156.75 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 95 | 0.38 | 0.38 | 8.55 | 42.75 | 156.75 | |
| ОБЕД | <u>Салат витаминный с растительным маслом</u> | 30 | 0.33 | 2.15 | 2.3 | 30.21 | 6.51 | 5 |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| | Капуста белокочанная | 12,75/10,2 | 0.18 | 0.01 | 0.48 | 2.86 | 4.59 | |
| | Яблоки | 10,29/7,2 | 0.03 | 0.03 | 0.71 | 3.38 | 0.72 | |
| | Морковь, красная | 7,5/6 | 0.08 | 0.01 | 0.41 | 2.1 | 0.3 | |
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2.1 | 0 | 18.88 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,08/0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 0,6/0,6 | 0 | 0 | 0.6 | 2.39 | 0 | |
| | Лук | 3,75/3 | 0.04 | 0 | 0.1 | 0.6 | 0.9 | |
| ОБЕД | <u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u> | 150 | 4.07 | 3.11 | 6.13 | 69.3 | 15.81 | 28 |
| | Капуста белокочанная | 30/24 | 0.43 | 0.02 | 1.13 | 6.72 | 10.8 | |
| | Картофель | 21/14,7 | 0.29 | 0.06 | 2.4 | 11.32 | 2.94 | |
| | Свекла | 21/16,8 | 0.25 | 0.02 | 1.48 | 7.06 | 1.68 | |
| | Морковь, красная | 9/7,2 | 0.09 | 0.01 | 0.5 | 2.52 | 0.36 | |
| | Лук | 6/4,8 | 0.07 | 0.01 | 0.39 | 1.97 | 0 | |
| | Сметана | 6/6 | 0.16 | 0.6 | 0.23 | 7.14 | 0.03 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,3/0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 20,34/14,94 | 2.78 | 2.39 | 0 | 32.57 | 0 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Тефтели из рыбы</u> | 50 | 6.45 | 2.47 | 6.24 | 74.16 | 0.479 | 90 |
| | Треска | 41,3/32,5 | 5.2 | 0.2 | 0 | 22.42 | 0.325 | |
| | Масло сливочное | 3/3 | 0.04 | 1.84 | 0.05 | 16.98 | 0 | |
| | Лук | 7,25/6 | 0.08 | 0.01 | 0.49 | 2.46 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 4/4 | 0.41 | 0.04 | 2.76 | 13.36 | 0.024 | |
| | Молоко | 10/10 | 0.29 | 0.32 | 0.47 | 6 | 0.13 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,25/0,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшеничный хлеб | 6,5/6,5 | 0.43 | 0.06 | 2.47 | 12.94 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Пюре картофельное</u> | 110 | 2.55 | 3 | 14.68 | 96.29 | 16.57 | 56 |
| | Картофель | 115,5/80,85 | 1.62 | 0.32 | 13.18 | 62.25 | 16.17 | |
| | Масло сливочное | 2,75/2,75 | 0.04 | 1.69 | 0.05 | 15.56 | 0 | |
| | Молоко | 30,8/30,8 | 0.89 | 0.99 | 1.45 | 18.48 | 0.4 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,28/0,28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из сухофруктов</u> | 150 | 0.78 | 0.04 | 13.638 | 58.74 | 0.6 | 122 |
| | Вода питьевая | 147/147 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|------------|
| | Сахар | 6/6 | 0 | 0 | 5.988 | 23.94 | 0 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 15/15 | 0.78 | 0.04 | 7.65 | 34.8 | 0.6 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 520 | 15.26 | 11.04 | 52.348 | 373.25 | 39.969 | |
| ПОЛДНИК | <u>Печенье</u> | 50 | 3.7 | 4.7 | 36.55 | 203.5 | 0 | 590 |
| | Печенье сахарное из муки первого сорта | 50/50 | 3.7 | 4.7 | 36.55 | 203.5 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Кисломолочный напиток с сахаром</u> | 150 | 4.36 | 1.46 | 8.814 | 70.17 | 1.019 | 120 |
| | Сахарный сироп | 3/3 | 0 | 0 | 2.994 | 11.97 | 0 | |
| | Кефир | 150/145,5 | 4.36 | 1.46 | 5.82 | 58.2 | 1.019 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 200 | 8.06 | 6.16 | 45.364 | 273.67 | 1.019 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1165 | 34.35 | 31.12 | 148.986 | 1030.48 | 200.72 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|---------------|------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша манная молочная жидкая</u> | 150 | 2.9 | 3.58 | 14.28 | 101.41 | 0.617 | 189 |
| | Крупа манная | 14,35/14,35 | 1.48 | 0.14 | 10.13 | 47.8 | 0 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 3,12/3,12 | 0.04 | 1.92 | 0.05 | 17.66 | 0 | |
| | Молоко | 47,44/47,44 | 1.38 | 1.52 | 2.23 | 28.47 | 0.617 | |
| | Вода питьевая | 31,21/31,21 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 1,88/1,88 | 0 | 0 | 1.87 | 7.48 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 165 | 3.6 | 3.96 | 12.46 | 100.82 | 1.521 | 126 |
| | Молоко | 129/129 | 3.39 | 3.74 | 5.5 | 70.2 | 1.521 | |
| | Вода питьевая | 52,5/52,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| | Кофейный напиток | 1,7/1,7 | 0.21 | 0.22 | 0.22 | 3.72 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 350 | 8.54 | 10.89 | 38.22 | 290.23 | 2.138 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | 130 |
| | Сок яблочный | 150/150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ОБЕД | <u>Салат из огурцов с растительным маслом</u> | 30 | 0.22 | 2.13 | 0.68 | 22.66 | 2.7 | 17 |
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2.1 | 0 | 18.88 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,08/0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Огурцы | 30/28,5 | 0.22 | 0.03 | 0.68 | 3.78 | 2.7 | |
| ОБЕД | <u>Суп из овощей</u> | 150 | 4.79 | 5.59 | 8.75 | 104.18 | 12.3 | 99 |
| | Капуста белокочанная | 15/12 | 0.22 | 0.01 | 0.56 | 3.36 | 5.4 | |
| | Картофель | 40,05/30 | 0.6 | 0.12 | 4.89 | 23.1 | 6 | |
| | Лук репчатый | 7,2/6 | 0.08 | 0.01 | 0.49 | 2.46 | 0.6 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,9/0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Морковь | 7,5/6 | 0.08 | 0.01 | 0.41 | 2.1 | 0.3 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26.97 | 0 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 6,9/4,5 | 1.03 | 0.05 | 2.4 | 13.62 | 0 | |
| | Вода | 140,62/140,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 20,34/14,94 | 2.78 | 2.39 | 0 | 32.57 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Фрикадельки мясные</u> | 50 | 8.36 | 6.86 | 2.66 | 106.58 | 0 | 107 |
| | Говядина (I категории) | 46,7/42,5 | 7.9 | 6.8 | 0 | 92.65 | 0 | |
| | Вода питьевая | 9,5/9,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,1/0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшеничный хлеб | 7/7 | 0.46 | 0.06 | 2.66 | 13.93 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Макаронные изделия отварные с маслом</u> | 110 | 4.27 | 2.44 | 26.19 | 143.65 | 0 | 205 |
| | Масло сливочное | 2,68/2,68 | 0.03 | 1.65 | 0.05 | 15.19 | 0 | |
| | Макаронные изделия, высшего сорта, яичные | 37,56/37,56 | 4.24 | 0.79 | 26.14 | 128.46 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Кисель</u> | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 |
| | Вода питьевая | 150/150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Концентрат киселя | 15/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 520 | 18.72 | 17.29 | 47.64 | 421.62 | 15 | |
| ПОЛДНИК | <u>Винегрет с растительным маслом</u> | 30 | 0.88 | 1.58 | 3.79 | 32.89 | 3.06 | 2 |
| | Картофель | 13,8/9,6 | 0.19 | 0.04 | 1.56 | 7.39 | 1.92 | |
| | Свекла | 9,3/7,2 | 0.11 | 0.01 | 0.63 | 3.02 | 0.72 | |
| | Морковь, красная | 5,4/4,2 | 0.05 | 0 | 0.29 | 1.47 | 0.21 | |
| | Лук | 1,8/1,5 | 0.02 | 0 | 0.12 | 0.62 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,5/1,5 | 0 | 1.5 | 0 | 13.48 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,08/0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 3,3/2,1 | 0.48 | 0.03 | 1.12 | 6.36 | 0 | |
| | Огурцы соленые | 5,4/4,2 | 0.03 | 0 | 0.07 | 0.55 | 0.21 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай сладкий с лимоном</u> | 150 | 0.15 | 0.03 | 6.96 | 29.83 | 2.745 | 133 |
| | Чай | 0,45/0,45 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.63 | 0.045 | |
| | Вода питьевая | 132/132 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| | Лимоны | 7,5/6,75 | 0.06 | 0.01 | 0.2 | 2.3 | 2.7 | |
| ПОЛДНИК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 210 | 3.01 | 1.88 | 22.15 | 122.42 | 5.805 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1230 | 31.02 | 30.21 | 123.16 | 903.27 | 25.943 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|---------------|----------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Запеканка творожная</u> | 165 | 21.51 | 14.65 | 15.593 | 280.477 | 1.217 | 79 |
| | Крупа манная | 10,5/10,5 | 1.08 | 0.1 | 7.41 | 34.97 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------|
| | Творог | 105/102,9 | 17.18 | 9.26 | 2.06 | 159.8 | 0.514 | |
| | Масло сливочное | 2,4/2,4 | 0.03 | 1.48 | 0.04 | 13.58 | 0 | |
| | Молоко | 51/51 | 1.48 | 1.63 | 2.4 | 30.6 | 0.663 | |
| | Сахар | 3,3/3,3 | 0 | 0 | 3.293 | 13.167 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 12/12 | 1.52 | 1.38 | 0.08 | 18.84 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| ЗАВТРАК | <u>Чай с сахаром</u> | 150 | 0.09 | 0.02 | 6.76 | 27.53 | 0.045 | 132 |
| | Чай | 0,45/0,45 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.63 | 0.045 | |
| | Вода питьевая | 142,5/142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 350 | 23.64 | 18.02 | 33.833 | 396.007 | 1.262 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Плоды и ягоды свежие</u> | 95 | 1.425 | 0.39 | 9.59 | 43.05 | 15.856 | 140 |
| | Банан | 135,75/95 | 1.425 | 0.095 | 19.95 | 84.55 | 9.54 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 95 | 1.425 | 0.39 | 9.59 | 43.05 | 15.856 | |
| ОБЕД | <u>Салат из моркови</u> | 30 | 0.37 | 0.03 | 3.49 | 15.76 | 1.44 | 41 |
| | Морковь, красная | 36/28,8 | 0.37 | 0.03 | 1.99 | 10.08 | 1.44 | |
| | Сахарный песок | 1,5/1,5 | 0 | 0 | 1.5 | 5.68 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u> | 150 | 4.07 | 3.11 | 6.13 | 69.3 | 15.81 | 28 |
| | Капуста белокочанная | 30/24 | 0.43 | 0.02 | 1.13 | 6.72 | 10.8 | |
| | Картофель | 21/14,7 | 0.29 | 0.06 | 2.4 | 11.32 | 2.94 | |
| | Свекла | 21/16,8 | 0.25 | 0.02 | 1.48 | 7.06 | 1.68 | |
| | Морковь, красная | 9/7,2 | 0.09 | 0.01 | 0.5 | 2.52 | 0.36 | |
| | Лук | 6/4,8 | 0.07 | 0.01 | 0.39 | 1.97 | 0 | |
| | Сметана | 6/6 | 0.16 | 0.6 | 0.23 | 7.14 | 0.03 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,3/0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 20,34/14,94 | 2.78 | 2.39 | 0 | 32.57 | 0 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Тефтели из рыбы</u> | 50 | 6.45 | 2.47 | 6.24 | 74.16 | 0.479 | 90 |
| | Треска | 41,2/32,5 | 5.2 | 0.2 | 0 | 22.42 | 0.325 | |
| | Масло сливочное | 3/3 | 0.04 | 1.84 | 0.05 | 16.98 | 0 | |
| | Лук | 7,25/6 | 0.08 | 0.01 | 0.49 | 2.46 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 4/4 | 0.41 | 0.04 | 2.76 | 13.36 | 0.024 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|------------|
| | Молоко | 10/10 | 0.29 | 0.32 | 0.47 | 6 | 0.13 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,25/0,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшеничный хлеб | 6,5/6,5 | 0.43 | 0.06 | 2.47 | 12.94 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Пюре картофельное</u> | 110 | 2.55 | 3 | 14.68 | 96.29 | 16.57 | 56 |
| | Картофель | 115,5/80,85 | 1.62 | 0.32 | 13.18 | 62.25 | 16.17 | |
| | Масло сливочное | 2,75/2,75 | 0.04 | 1.69 | 0.05 | 15.56 | 0 | |
| | Молоко | 30,8/30,8 | 0.89 | 0.99 | 1.45 | 18.48 | 0.4 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,28/0,28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> | 150 | 0.07 | 0 | 8.56 | 33.66 | 0 | 508 |
| | Вода | 142,5/142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 5,25/5,25 | 0 | 0 | 5.24 | 20.94 | 0 | |
| | Смесь сухофруктов | 18,75/22,88 | 0.07 | 0 | 3.32 | 12.72 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 520 | 14.59 | 8.88 | 48.46 | 333.72 | 34.299 | |
| ПОЛДНИК | <u>Булочка домашняя</u> | 70 | 5.63 | 7.27 | 40.51 | 249.66 | 0 | 564 |
| | Вода | 19,83/19,83 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 1,17/1,17 | 0.15 | 0.03 | 0.1 | 1.27 | 0 | |
| | Пшеничная мука, высшего сорта | 45,5/45,5 | 4.91 | 0.59 | 31.8 | 151.97 | 0 | |
| | Пшеничная мука, высшего сорта | 2,33/2,33 | 0.25 | 0.03 | 1.63 | 7.79 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,47/0,47 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,8/6,8 | 0 | 0 | 6.79 | 27 | 0 | |
| | Масло сливочное | 10,5/10,5 | 0.14 | 6.46 | 0.18 | 59.43 | 0 | |
| | Яйцо | 1,4/1,4 | 0.18 | 0.16 | 0.01 | 2.2 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Молоко стерилизованное</u> | 150 | 4.35 | 4.8 | 7.05 | 90 | 1.95 | 127 |
| | Молоко | 157,5/150 | 4.35 | 4.8 | 7.05 | 90 | 1.95 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 220 | 9.98 | 12.07 | 47.56 | 339.66 | 1.95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1185 | 49.635 | 39.36 | 139.443 | 1112.437 | 53.367 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|---------------|--------------------|----------------|---------------------|---|---|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| День 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u> | 150 | 4.74 | 6.82 | 18.024 | 153.31 | 1.462 | 66 |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0.06 | 2.77 | 0.08 | 25.47 | 0 | |
| | Молоко | 112,5/112,5 | 3.26 | 3.6 | 5.29 | 67.5 | 1.462 | |
| | Вода питьевая | 18/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 3/3 | 0 | 0 | 2.994 | 11.97 | 0 | |
| | Рис | 7,5/7,5 | 0.56 | 0.2 | 4.67 | 22.72 | 0 | |
| | Пшено | 7,5/7,5 | 0.86 | 0.25 | 4.99 | 25.65 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Какао с молоком</u> | 150 | 3.15 | 3.46 | 9.81 | 83.86 | 0.55 | 397 |
| | Вода | 66,66/66,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-порошок | 1,67/1,67 | 0.4 | 0.25 | 0.17 | 4.81 | 0 | |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 91,67/91,67 | 2.75 | 3.21 | 4.31 | 57.75 | 0.55 | |
| | Сахарный песок | 5,34/5,34 | 0 | 0 | 5.33 | 21.3 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 350 | 9.93 | 13.63 | 39.314 | 325.17 | 2.012 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | 130 |
| | Сок яблочный | 150/150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ОБЕД | <u>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</u> | 30 | 1.22 | 2.11 | 5.45 | 44.71 | 10.8 | 20 |
| | Лук | 6/5,04 | 0.07 | 0.01 | 0.41 | 2.07 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2.1 | 0 | 18.88 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,08/0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат | 28,2/24 | 1.15 | 0 | 5.04 | 23.76 | 10.8 | |
| ОБЕД | <u>Суп гороховый</u> | 150 | 4.32 | 0.46 | 13.51 | 75.75 | 4.68 | 35 |
| | Картофель | 30/21 | 0.42 | 0.08 | 3.42 | 16.17 | 4.2 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Лук | 7,5/6,3 | 0.09 | 0.01 | 0.52 | 2.58 | 0 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,52/0,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Горох шлифованный | 18/18 | 3.69 | 0.36 | 8.91 | 53.64 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u> | 160 | 9.448 | 8.236 | 16.183 | 177.39 | 17.222 | 302 |
| | Картофель | 95,3/71,65 | 1.35 | 0.27 | 11 | 51.95 | 13.494 | |
| | Лук репчатый | 19,47/16 | 0.22 | 0.03 | 1.31 | 6.56 | 1.6 | |
| | Курица, грудка | 44/39 | 7.098 | 7.176 | 0.273 | 93.99 | 0.702 | |
| | Морковь, красная | 34,78/27,82 | 0.36 | 0.03 | 1.92 | 9.74 | 1.391 | |
| | Вода | 20,87/20,87 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшеничная мука, первого сорта | 2,09/2,09 | 0.23 | 0.03 | 1.41 | 6.87 | 0 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,22/0,22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сметана 10,0% жирности | 6,96/6,96 | 0.19 | 0.7 | 0.27 | 8.28 | 0.035 | |
| ОБЕД | <u>Компот из свежих фруктов</u> | 150 | 0.052 | 0.052 | 7.168 | 29.84 | 21.65 | 124 |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6/6 | 0 | 0 | 5.988 | 23.94 | 0 | |
| | Яблоко | 14,85/13,12 | 0.052 | 0.052 | 1.18 | 5.9 | 21.65 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 520 | 16.12 | 11.128 | 51.671 | 372.24 | 54.352 | |
| ПОЛДНИК | <u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u> | 30 | 0.46 | 1.88 | 2.73 | 29.77 | 2.835 | 39 |
| | Картофель | 10,41/7,5 | 0.15 | 0.03 | 1.22 | 5.78 | 1.5 | |
| | Кукуруза, сахарная консервированная | 12,48/7,5 | 0.16 | 0.03 | 0.84 | 4.35 | 0.36 | |
| | Морковь | 9,42/7,5 | 0.1 | 0.01 | 0.52 | 2.62 | 0.375 | |
| | Масло растительное | 1,8/1,8 | 0 | 1.8 | 0 | 16.18 | 0 | |
| | Огурцы | 7,5/6 | 0.05 | 0.01 | 0.15 | 0.84 | 0.6 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай с сахаром</u> | 150 | 0.09 | 0.02 | 6.76 | 27.53 | 0.045 | 132 |
| | Чай | 0,45/0,45 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.63 | 0.045 | |
| | Вода питьевая | 142,5/142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--|
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 210 | 2.53 | 2.17 | 20.89 | 117 | 2.88 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1230 | 29.33 | 27.078 | 127.025 | 883.41 | 62.244 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Огурец свежий</u> | 30 | 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4.2 | 3 | 14 |
| | Огурец, грунтовый | 30,6/30 | 0.24 | 0.03 | 0.75 | 4.2 | 3 | |
| ЗАВТРАК | <u>Омлет натуральный</u> | 130 | 10.57 | 12.38 | 4.2 | 170.92 | 1.014 | 77 |
| | Масло сливочное | 3,9/3,9 | 0.05 | 2.4 | 0.07 | 22.07 | 0 | |
| | Молоко | 78/78 | 2.26 | 2.5 | 3.67 | 46.8 | 1.014 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,32/0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 65/65 | 8.26 | 7.48 | 0.46 | 102.05 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 150 | 3.6 | 3.96 | 12.46 | 100.82 | 1.521 | 126 |
| | Молоко | 117/117 | 3.39 | 3.74 | 5.5 | 70.2 | 1.521 | |
| | Вода питьевая | 52,5/52,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,5/1,5 | 0.21 | 0.22 | 0.22 | 3.72 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 345 | 16.45 | 19.72 | 28.89 | 363.94 | 5.535 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Плоды и ягоды свежие</u> | 95 | 0.38 | 0.38 | 8.55 | 42.75 | 156.75 | 140 |
| | Яблоко | 108/95 | 0.38 | 0.38 | 8.55 | 42.75 | 156.75 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 95 | 0.38 | 0.38 | 8.55 | 42.75 | 156.75 | |
| ОБЕД | <u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u> | 30 | 0.49 | 2.12 | 1.46 | 27.28 | 11.04 | 11 |
| | Капуста белокочанная | 30/24 | 0.43 | 0.02 | 1.13 | 6.72 | 10.8 | |
| | Морковь, красная | 6/4,8 | 0.06 | 0 | 0.33 | 1.68 | 0.24 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------|
| | Масло растительное | 2,1/2,1 | 0 | 2.1 | 0 | 18.88 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,08/0,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Суп рыбный</u> | 150 | 5.69 | 0.42 | 8.31 | 59.92 | 7.062 | 41 |
| | Картофель | 45/31,5 | 0.63 | 0.13 | 5.13 | 24.26 | 6.3 | |
| | Треска | 35,8/28,2 | 4.51 | 0.17 | 0 | 19.46 | 0.282 | |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Лук | 7,5/6,3 | 0.09 | 0.01 | 0.52 | 2.58 | 0 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,52/0,52 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 3/3 | 0.34 | 0.1 | 2 | 10.26 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Плов из отварной говядины</u> | 160 | 13.9 | 7.73 | 33.93 | 261.11 | 1.44 | 370 |
| | Лук репчатый | 7,68/6,4 | 0.09 | 0.01 | 0.52 | 2.62 | 0.64 | |
| | Крупа рисовая | 43,52/43,52 | 3.05 | 0.44 | 32.2 | 144.92 | 0 | |
| | Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок) | 70,4/51,84 | 10.47 | 3.32 | 0 | 71.75 | 0 | |
| | Масло сливочное | 6,4/6,4 | 0.08 | 3.94 | 0.11 | 36.22 | 0 | |
| | Морковь | 19,84/16 | 0.21 | 0.02 | 1.1 | 5.6 | 0.8 | |
| ОБЕД | <u>Компот из сухофруктов</u> | 150 | 0.78 | 0.04 | 13.638 | 58.74 | 0.6 | 122 |
| | Вода питьевая | 147/147 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6/6 | 0 | 0 | 5.988 | 23.94 | 0 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 15/15 | 0.78 | 0.04 | 7.65 | 34.8 | 0.6 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 520 | 21.94 | 10.58 | 66.698 | 451.6 | 20.142 | |
| ПОЛДНИК | <u>Ватрушки с повидлом</u> | 70 | 4.5 | 2.03 | 27.45 | 145.99 | 0 | 540 |
| | Вода | 14/14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи прессованные (*эргостерин) | 1,05/1,05 | 0.13 | 0.03 | 0.09 | 1.14 | 0 | |
| | Пшеничная мука, высшего сорта | 34,77/34,77 | 3.76 | 0.45 | 24.3 | 116.13 | 0 | |
| | Пшеничная мука, высшего сорта | 1,63/1,63 | 0.18 | 0.02 | 1.14 | 5.45 | 0 | |
| | Масло сливочное | 1,52/1,52 | 0.02 | 0.93 | 0.03 | 8.6 | 0 | |
| | Повидло | 12,24/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 1,75/1,75 | 0.22 | 0.2 | 0.01 | 2.75 | 0 | |
| | Яйцо | 1,52/1,52 | 0.19 | 0.17 | 0.01 | 2.38 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|------------|
| | Масло растительное | 0,23/0,23 | 0 | 0.23 | 0 | 2.08 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,58/0,58 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 1,87/1,87 | 0 | 0 | 1.87 | 7.46 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Молоко стерилизованное</u> | 150 | 4.35 | 4.8 | 7.05 | 90 | 1.95 | 127 |
| | Молоко | 157,5/150 | 4.35 | 4.8 | 7.05 | 90 | 1.95 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 220 | 8.85 | 6.83 | 34.5 | 235.99 | 1.95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1180 | 47.62 | 37.51 | 138.638 | 1094.28 | 184.38 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепту ры |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 30/30 | 1.98 | 0.27 | 11.4 | 59.7 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша гречневая молочная жидкая</u> | 150 | 4.91 | 6.82 | 16.624 | 150.09 | 1.462 | 64 |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0.06 | 2.77 | 0.08 | 25.47 | 0 | |
| | Молоко | 112,5/112,5 | 3.26 | 3.6 | 5.29 | 67.5 | 1.462 | |
| | Вода питьевая | 18/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 3/3 | 0 | 0 | 2.994 | 11.97 | 0 | |
| | Гречневая крупа | 15/15 | 1.59 | 0.45 | 8.26 | 45.15 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Какао с молоком</u> | 150 | 3.15 | 3.46 | 9.81 | 83.86 | 0.55 | 397 |
| | Вода | 66,66/66,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-порошок | 1,67/1,67 | 0.4 | 0.25 | 0.17 | 4.81 | 0 | |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 91,67/91,67 | 2.75 | 3.21 | 4.31 | 57.75 | 0.55 | |
| | Сахарный песок | 5,34/5,34 | 0 | 0 | 5.33 | 21.3 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 350 | 10.1 | 13.63 | 37.914 | 321.95 | 2.012 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | 130 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | Сок яблочный | 150/150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 3 | |
| ОБЕД | <u>Салат "Степной" из разных овощей</u> | 30 | 0.41 | 1.19 | 2.19 | 21.26 | 2.7 | 685 |
| | Картофель | 8,79/6,6 | 0.13 | 0.03 | 1.08 | 5.08 | 1.32 | |
| | Лук репчатый | 6,06/5,1 | 0.07 | 0.01 | 0.42 | 2.09 | 0.51 | |
| | Огурец соленый | 6,39/5,1 | 0.04 | 0.01 | 0.09 | 0.66 | 0.255 | |
| | Горошек зеленый. Консервы | 5,07/3,3 | 0.1 | 0.01 | 0.21 | 1.32 | 0.33 | |
| | Морковь, красная | 7,14/5,7 | 0.07 | 0.01 | 0.39 | 2 | 0.285 | |
| | Масло подсолнечное | 1,12/1,12 | 0 | 1.12 | 0 | 10.11 | 0 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,09/0,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> | 150 | 8.1 | 6.54 | 12.69 | 142.14 | 5.35 | 34 |
| | Картофель | 30/21 | 0.42 | 0.08 | 3.42 | 16.17 | 4.2 | |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,3/0,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макаронные изделия | 12/12 | 1.36 | 0.25 | 8.35 | 41.04 | 0 | |
| | Лук | 1,8/1,44 | 0.02 | 0 | 0.12 | 0.59 | 0 | |
| | Морковь | 2,34/1,8 | 0.02 | 0 | 0.12 | 0.63 | 0.09 | |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 2,34/2,34 | 0.3 | 0.27 | 0.02 | 3.67 | 0 | |
| | Курица, грудка | 36,1/32,22 | 5.86 | 5.93 | 0 | 76.68 | 0.58 | |
| ОБЕД | <u>Капуста тушеная с мясом</u> | 160 | 10.63 | 11.49 | 8.59 | 181.8 | 47.892 | 48.1 |
| | Капуста белокочанная | 124,8/99,84 | 1.8 | 0.1 | 4.69 | 27.96 | 44.928 | |
| | Лук репчатый | 16,64/13,92 | 0.19 | 0.03 | 1.14 | 5.71 | 1.392 | |
| | Морковь, красная | 15,52/12,48 | 0.16 | 0.01 | 0.86 | 4.37 | 0.624 | |
| | Масло сливочное | 3,68/3,68 | 0.05 | 2.26 | 0.06 | 20.83 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 48/43,68 | 8.12 | 6.99 | 0 | 95.22 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,08/2,08 | 0 | 2.08 | 0 | 18.7 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 2,08/2,08 | 0.21 | 0.02 | 1.44 | 6.95 | 0.012 | |
| | Вода питьевая | 25,92/25,92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,32/0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 2,08/2,08 | 0.1 | 0 | 0.4 | 2.06 | 0.936 | |
| ОБЕД | <u>Кисель</u> | 150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|------------|
| | Вода питьевая | 150/150 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Концентрат киселя | 15/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 30/30 | 1.08 | 0.27 | 9.36 | 44.55 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 510 | 20.22 | 19.49 | 32.83 | 389.75 | 55.942 | |
| ПОЛДНИК | <u>Пудинг из творога с бананом или яблоками</u> | 130 | 13.355 | 10.953 | 14.78 | 209.02 | 2.7 | 240 |
| | Банан | 32/23 | 0.345 | 0.023 | 4.83 | 20.47 | 2.3 | |
| | Сметана 10,0% жирности | 4/4 | 0.11 | 0.4 | 0.16 | 4.76 | 0.02 | |
| | Творог | 68,9/68 | 11.36 | 6.12 | 1.36 | 105.61 | 0.34 | |
| | Сухари панировочные | 4/4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 4/4 | 0.05 | 2.46 | 0.07 | 22.66 | 0 | |
| | Сахарный песок | 8/8 | 0 | 0 | 7.98 | 30.3 | 0 | |
| | Яйцо | 10/10 | 1.27 | 1.15 | 0.07 | 15.7 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай с сахаром</u> | 150 | 0.09 | 0.02 | 6.76 | 27.53 | 0.045 | 132 |
| | Чай | 0,45/0,45 | 0.09 | 0.02 | 0.02 | 0.63 | 0.045 | |
| | Вода питьевая | 142,5/142,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,75/6,75 | 0 | 0 | 6.74 | 26.9 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 280 | 13.445 | 10.973 | 21.54 | 236.55 | 2.745 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1290 | 44.515 | 44.243 | 107.434 | 1017.25 | 63.699 | |

| Химический состав за период (всего) | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|---------------------|---------|---------|-----------------------------------|--------------|
| №п/п | Приём пищи | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Завтрак | 143.19 | 157.64 | 375.196 | 3545.794 | 28.224 |
| 2 | Завтрак 2 | 8.22 | 2.185 | 130.09 | 598.95 | 410.896 |
| 3 | Обед | 173.992 | 137.58 | 511.303 | 3999.98 | 353.978 |
| 4 | Полдник | 72.039 | 67.424 | 298.611 | 2115.322 | 26.292 |
| Итого: | | 397.441 | 364.829 | 1315.2 | 10260.046 | 819.39 |

| Химический состав за период (в среднем за день) | | | | | | | |
|---|------------|--------|---------------------|---------|---------|-----------------------------------|--------------|
| №п/п | Приём пищи | | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Завтрак | 23.60% | 14.319 | 15.764 | 37.5196 | 354.5794 | 2.8224 |
| 2 | Завтрак 2 | 4% | 0.822 | 0.2185 | 13.009 | 59.895 | 41.0896 |
| 3 | Обед | 26.70% | 17.3992 | 13.758 | 51.1303 | 399.998 | 35.3978 |
| 4 | Полдник | 14.30% | 7.2039 | 6.7424 | 29.8611 | 211.5322 | 2.6292 |
| Итого: | | 68.60% | 39.7441 | 36.4829 | 131.52 | 1026.0046 | 81.939 |

Категория: Дети 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт участка |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша пшенная молочная жидкая</u> | 180 | 6.06 | 8.23 | 21.99 | 187.48 | 1.755 | 68 |
| | Масло сливочное | 5,4/5,4 | 0.07 | 3.32 | 0.09 | 30.56 | 0 | |
| | Молоко | 135/135 | 3.92 | 4.32 | 6.34 | 81 | 1.755 | |
| | Вода питьевая | 21,6/21,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,45/0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3.59 | 14.36 | 0 | |
| | Пшено | 18/18 | 2.07 | 0.59 | 11.97 | 61.56 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 180 | 4.32 | 4.75 | 14.95 | 121 | 1.825 | 126 |
| | Молоко | 140,4/140,4 | 4.07 | 4.49 | 6.6 | 84.24 | 1.825 | |
| | Вода питьевая | 63/63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,8/1,8 | 0.25 | 0.26 | 0.27 | 4.46 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 422 | 13.11 | 17.64 | 52.26 | 427.7 | 3.58 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | 130 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ОБЕД | <u>Салат из свежих овощей с растительным маслом</u> | 50 | 1.22 | 3.53 | 5.34 | 57.25 | 11.75 | 22 |
| | Лук репчатый | 9/7,25 | 0.1 | 0.01 | 0.59 | 2.97 | 0.725 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3.5 | 0 | 31.46 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| | Огурцы | 19/18 | 0.14 | 0.02 | 0.45 | 2.52 | 1.8 | |
| | Томат | 24/20,5 | 0.98 | 0 | 4.3 | 20.3 | 9.225 | |
| ОБЕД | <u>Суп рыбный из консервов</u> | 200 | 2.01 | 0.46 | 15.68 | 75.28 | 11.84 | 42 |
| | Картофель | 80/56 | 1.12 | 0.22 | 9.13 | 43.12 | 11.2 | |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0.17 | 0.01 | 0.88 | 4.48 | 0.64 | |
| | Лук | 10/8,4 | 0.12 | 0.02 | 0.69 | 3.44 | 0 | |
| | Вода питьевая | 240/240 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рис | 8/8 | 0.6 | 0.21 | 4.98 | 24.24 | 0 | |
| | Консервы из рыбы | 32/32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему</u> | 200 | 18.48 | 17.76 | 20.05 | 314.26 | 22.8 | 100 |
| | Картофель | 154/108 | 2.16 | 0.43 | 17.6 | 83.16 | 21.6 | |
| | Морковь, красная | 30/24 | 0.31 | 0.02 | 1.66 | 8.4 | 1.2 | |
| | Масло сливочное | 6/6 | 0.08 | 3.69 | 0.1 | 33.96 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 93,4/85 | 15.81 | 13.6 | 0 | 185.3 | 0 | |
| | Лук | 10/8,4 | 0.12 | 0.02 | 0.69 | 3.44 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода питьевая | 84/84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из сухофруктов</u> | 180 | 0.94 | 0.05 | 16.36 | 70.49 | 0.72 | 122 |
| | Вода питьевая | 176,4/176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7.18 | 28.73 | 0 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 18/18 | 0.94 | 0.05 | 9.18 | 41.76 | 0.72 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 24.09 | 22.16 | 69.91 | 576.68 | 47.11 | |
| ПОЛДНИК | <u>Пирожок с яблоком</u> | 80 | 5.48 | 8.41 | 34.53 | 239.21 | 2.46 | 139 |
| | Яблоки | 28/19,6 | 0.08 | 0.08 | 1.92 | 9.21 | 1.96 | |
| | Масло сливочное | 3,2/3,2 | 0.04 | 1.97 | 0.05 | 18.11 | 0 | |
| | Масло растительное | 3,2/3,2 | 0 | 3.2 | 0 | 28.77 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,6/1,6 | 0 | 1.6 | 0 | 14.38 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 40/40 | 4.12 | 0.43 | 27.6 | 133.6 | 0.24 | |
| | Молоко | 20/20 | 0.58 | 0.64 | 0.94 | 12 | 0.26 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------|
| | Сахар | 4/4 | 0 | 0 | 3.99 | 15.96 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 4/4 | 0.51 | 0.46 | 0.03 | 6.28 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 1,2/1,2 | 0.15 | 0.03 | 0 | 0.9 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай с сахаром</u> | 180 | 0.11 | 0.03 | 8.1 | 33.06 | 0.054 | 132 |
| | Чай | 0,54/0,54 | 0.11 | 0.03 | 0.02 | 0.76 | 0.054 | |
| | Вода питьевая | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 260 | 5.59 | 8.44 | 42.63 | 272.27 | 2.514 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1532 | 43.69 | 48.42 | 182.98 | 1359.45 | 56.804 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт уры |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Запеканка творожная</u> | 175 | 22.94 | 15.57 | 16.603 | 298.475 | 1.296 | 79 |
| | Крупа манная | 11,2/11,2 | 1.15 | 0.11 | 7.91 | 37.3 | 0 | |
| | Творог | 112/109,76 | 18.33 | 9.88 | 2.2 | 170.46 | 0.549 | |
| | Масло сливочное | 2,56/2,56 | 0.03 | 1.57 | 0.04 | 14.49 | 0 | |
| | Молоко | 54,4/54,4 | 1.58 | 1.74 | 2.56 | 32.64 | 0.707 | |
| | Сахар | 3,5/3,5 | 0 | 0 | 3.493 | 13.965 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 12,8/12,8 | 1.63 | 1.47 | 0.09 | 20.1 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| ЗАВТРАК | <u>Какао с молоком</u> | 180 | 3.79 | 4.15 | 11.76 | 100.57 | 0.66 | 397 |
| | Вода | 79,99/79,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-порошок | 2/2 | 0.49 | 0.3 | 0.2 | 5.77 | 0 | |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 110/110 | 3.3 | 3.85 | 5.17 | 69.3 | 0.66 | |
| | Сахарный песок | 6,4/6,4 | 0 | 0 | 6.39 | 25.5 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 402 | 29.46 | 24.38 | 43.683 | 518.265 | 1.956 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Фрукты и ягоды свежие</u> | 100 | 1.5 | 0.1 | 21 | 89 | 10 | 140 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Банан | 142,9/100 | 1.5 | 0.1 | 21 | 89 | 10 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 100 | 1.5 | 0.1 | 21 | 89 | 10 | |
| ЗАВТРАК | <u>Салат из моркови с яблоками или черносливом</u> | 50 | 0.54 | 0.09 | 4.32 | 20.9 | 3.125 | 38 |
| | Яблоки | 14,2/12,5 | 0.05 | 0.05 | 1.23 | 5.88 | 1.25 | |
| | Морковь, красная | 46,9/37,5 | 0.49 | 0.04 | 2.59 | 13.12 | 1.875 | |
| | Сахарный песок | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0.5 | 1.9 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Суп крестьянский со сметаной</u> | 200 | 2.55 | 1.31 | 16.33 | 87.92 | 11.88 | 37 |
| | Картофель | 80/56 | 1.12 | 0.22 | 9.13 | 43.12 | 11.2 | |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0.17 | 0.01 | 0.88 | 4.48 | 0.64 | |
| | Лук | 10/8,4 | 0.12 | 0.02 | 0.69 | 3.44 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| | Вода питьевая | 240/240 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 8/8 | 0.92 | 0.26 | 5.32 | 27.36 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Тефтели мясо-крупяные</u> | 70 | 10 | 8.25 | 5.73 | 137.13 | 0 | 106 |
| | Говядина (I категории) | 52,29/47,6 | 8.85 | 7.62 | 0 | 103.77 | 0 | |
| | Лук | 7/5,88 | 0.08 | 0.01 | 0.48 | 2.41 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,14/0,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 3,5/3,5 | 0.44 | 0.4 | 0.02 | 5.5 | 0 | |
| | Рис | 8,4/8,4 | 0.63 | 0.22 | 5.23 | 25.45 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Рагу овощное (вариант 2)</u> | 130 | 3.22 | 3.98 | 14.77 | 109.07 | 27.079 | 57(2) |
| | Кабачок | 35,49/23,66 | 0.14 | 0.07 | 1.09 | 5.68 | 3.549 | |
| | Капуста белокочанная | 29,77/23,79 | 0.43 | 0.02 | 1.12 | 6.66 | 10.705 | |
| | Картофель | 63,57/47,97 | 0.96 | 0.19 | 7.82 | 36.94 | 9.594 | |
| | Лук репчатый | 19,5/16,38 | 0.23 | 0.03 | 1.34 | 6.72 | 1.638 | |
| | Масло сливочное | 3,9/3,9 | 0.05 | 2.4 | 0.07 | 22.07 | 0 | |
| | Морковь | 27,17/21,71 | 0.28 | 0.02 | 1.5 | 7.6 | 1.086 | |
| | Молоко | 39/39 | 1.13 | 1.25 | 1.83 | 23.4 | 0.507 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,39/0,39 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Кисель</u> | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Концентрат киселя | 18/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|------------|
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 17.75 | 13.99 | 53.63 | 414.42 | 42.084 | |
| ПОЛДНИК | <u>Яйца вареные</u> | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0 | 424 |
| | Яйцо 1С | 40/40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 62.8 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай сладкий с лимоном</u> | 180 | 0.18 | 0.04 | 8.34 | 35.81 | 3.294 | 133 |
| | Чай | 0,54/0,54 | 0.11 | 0.03 | 0.02 | 0.76 | 0.054 | |
| | Вода питьевая | 158,4/158,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| | Лимоны | 9/8,1 | 0.07 | 0.01 | 0.24 | 2.75 | 3.24 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 275 | 7.9 | 5 | 23.82 | 178.21 | 3.294 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1447 | 56.61 | 43.47 | 142.133 | 1199.895 | 57.334 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт уры |
|---------------|-------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша жидкая молочная рисовая</u> | 180 | 5.82 | 7.24 | 29.95 | 209.39 | 1.736 | 185.1 |
| | Вода | 88,92/88,92 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Крупа рисовая | 27,04/27,04 | 1.89 | 0.27 | 20.01 | 90.03 | 0 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,43/0,43 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 4,39/4,39 | 0.06 | 2.7 | 0.07 | 24.86 | 0 | |
| | Сахар | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3.59 | 14.36 | 0 | |
| | Молоко | 133,56/133,5 | 3.87 | 4.27 | 6.28 | 80.14 | 1.736 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 180 | 4.32 | 4.75 | 14.95 | 121 | 1.825 | 126 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | Молоко | 140,4/140,4 | 4.07 | 4.49 | 6.6 | 84.24 | 1.825 | |
| | Вода питьевая | 63/63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,8/1,8 | 0.25 | 0.26 | 0.27 | 4.46 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 407 | 12.87 | 16.65 | 60.22 | 449.61 | 3.561 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | 130 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ОБЕД | <u>Томаты свежие с растительным маслом</u> | 50 | 2.24 | 3.5 | 9.82 | 77.74 | 21.038 | 25 |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3.5 | 0 | 31.46 | 0 | |
| | Томат | 55/46,75 | 2.24 | 0 | 9.82 | 46.28 | 21.038 | |
| ОБЕД | <u>Щи со сметаной</u> | 180 | 1.48 | 0.87 | 6.46 | 40.33 | 20.592 | 30 |
| | Капуста белокочанная | 45/36 | 0.65 | 0.04 | 1.69 | 10.08 | 16.2 | |
| | Картофель | 27/18,9 | 0.38 | 0.08 | 3.08 | 14.55 | 3.78 | |
| | Морковь, красная | 15,3/11,52 | 0.15 | 0.01 | 0.79 | 4.03 | 0.576 | |
| | Лук | 9/7,56 | 0.11 | 0.02 | 0.62 | 3.1 | 0 | |
| | Сметана | 7,2/7,2 | 0.19 | 0.72 | 0.28 | 8.57 | 0.036 | |
| | Вода питьевая | 216/216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,63/0,63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе</u> | 80 | 12.42 | 10.64 | 3.05 | 158.01 | 0.818 | 93 |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0.17 | 0.01 | 0.88 | 4.48 | 0.64 | |
| | Говядина (I категории) | 68,56/62,4 | 11.61 | 9.98 | 0 | 136.03 | 0 | |
| | Лук | 6,4/5,12 | 0.07 | 0.01 | 0.42 | 2.1 | 0 | |
| | Сметана | 2,4/2,4 | 0.06 | 0.24 | 0.09 | 2.86 | 0.012 | |
| | Мука пшеничная | 1,6/1,6 | 0.16 | 0.02 | 1.1 | 5.34 | 0.01 | |
| | Молоко | 12/12 | 0.35 | 0.38 | 0.56 | 7.2 | 0.156 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,96/0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Вода питьевая | 39,2/39,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Каша гречневая рассыпчатая</u> | 130 | 6.41 | 4.99 | 33.04 | 209.43 | 0 | 65 |
| | Масло сливочное | 5,2/5,2 | 0.07 | 3.2 | 0.09 | 29.43 | 0 | |
| | Вода питьевая | 91/91 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------|
| | Соль пищевая йодированная | 0,32/0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Гречневая крупа | 59,8/59,8 | 6.34 | 1.79 | 32.95 | 180 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> | 180 | 0.08 | 0 | 10.27 | 40.36 | 0 | 508 |
| | Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,3/6,3 | 0 | 0 | 6.29 | 25.1 | 0 | |
| | Смесь сухофруктов | 22,5/27,45 | 0.08 | 0 | 3.98 | 15.26 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 660 | 24.07 | 20.36 | 75.12 | 585.27 | 42.448 | |
| ПОЛДНИК | <u>Салат «Летний»</u> | 50 | 1.391 | 3.606 | 3.278 | 53.09 | 4.238 | 74 |
| | Картофель | 23,8/19 | 0.551 | 0.019 | 2.641 | 14.82 | 0.988 | |
| | Лук зеленый (перо) | 6/5 | 0.06 | 0 | 0.16 | 1 | 1.5 | |
| | Масло подсолнечное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26.97 | 0 | |
| | Огурец, грунтовый | 23,8/17,5 | 0.14 | 0.017 | 0.437 | 2.45 | 1.75 | |
| | Яйцо | 5/5 | 0.64 | 0.57 | 0.04 | 7.85 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай с сахаром</u> | 180 | 0.11 | 0.03 | 8.1 | 33.06 | 0.054 | 132 |
| | Чай | 0,54/0,54 | 0.11 | 0.03 | 0.02 | 0.76 | 0.054 | |
| | Вода питьевая | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 270 | 2.941 | 3.996 | 23.858 | 145.55 | 4.292 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1532 | 41.44 | 45.27 | 198.1 | 1378.57 | 77.248 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт уточн |
|---------------|------------------------|----------------|---------------------|------|------|-----------------------------------|--------------|----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Огурец свежий</u> | 50 | 0.4 | 0.05 | 1.25 | 7 | 5 | 14 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| | Огурец, грунтовый | 51/50 | 0.4 | 0.05 | 1.25 | 7 | 5 | |
| ЗАВТРАК | <u>Омлет натуральный</u> | 150 | 12.19 | 14.27 | 4.83 | 197.22 | 1.17 | 77 |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0.06 | 2.77 | 0.08 | 25.47 | 0 | |
| | Молоко | 90/90 | 2.61 | 2.88 | 4.23 | 54 | 1.17 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 75/75 | 9.52 | 8.62 | 0.52 | 117.75 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Какао с молоком</u> | 180 | 3.79 | 4.15 | 11.76 | 100.57 | 0.66 | 397 |
| | Вода | 79,99/79,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-порошок | 2/2 | 0.49 | 0.3 | 0.2 | 5.77 | 0 | |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 110/110 | 3.3 | 3.85 | 5.17 | 69.3 | 0.66 | |
| | Сахарный песок | 6,4/6,4 | 0 | 0 | 6.39 | 25.5 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 427 | 19.11 | 23.13 | 33.16 | 424.01 | 6.83 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Плоды и ягоды свежие</u> | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 60 | 140 |
| | Апельсин | 142,9/100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 60 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 60 | |
| ОБЕД | <u>Салат из свеклы</u> | 50 | 0.71 | 3.05 | 4.18 | 46.92 | 4.75 | 33 |
| | Масло подсолнечное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26.97 | 0 | |
| | Свекла | 60,8/47,5 | 0.71 | 0.05 | 4.18 | 19.95 | 4.75 | |
| ОБЕД | <u>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</u> | 200 | 6.03 | 4.32 | 15.22 | 124.74 | 12.84 | 32 |
| | Картофель | 80/56 | 1.12 | 0.22 | 9.13 | 43.12 | 11.2 | |
| | Крупа перловая | 6/6 | 0.56 | 0.07 | 4.01 | 18.9 | 0 | |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0.17 | 0.01 | 0.88 | 4.48 | 0.64 | |
| | Лук | 8/6,8 | 0.1 | 0.01 | 0.56 | 2.79 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Огурцы соленые | 24/19,2 | 0.15 | 0.02 | 0.33 | 2.5 | 0.96 | |
| | Говядина (I категории) | 27,12/19,92 | 3.71 | 3.19 | 0 | 43.43 | 0 | |
| | Вода питьевая | 216/216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Фрикадельки из птицы или кролика</u> | 70 | 10.91 | 10.18 | 7.08 | 163.63 | 1.024 | 308 |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 15,75/15,75 | 0.47 | 0.55 | 0.74 | 9.92 | 0.095 | |
| | Курица, грудка | 58,1/51,62 | 9.4 | 9.5 | 0 | 122.87 | 0.929 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|------------|
| | Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта | 13,12/13,12 | 1.04 | 0.13 | 6.34 | 30.84 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,84/0,84 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Рис отварной с овощами</u> | 130 | 3.29 | 4.31 | 25.87 | 155.86 | 0.65 | 58 |
| | Морковь, красная | 17,55/13 | 0.17 | 0.01 | 0.9 | 4.55 | 0.65 | |
| | Масло сливочное | 5,33/5,33 | 0.07 | 3.28 | 0.09 | 30.17 | 0 | |
| | Лук | 15,34/13 | 0.18 | 0.03 | 1.07 | 5.33 | 0 | |
| | Вода питьевая | 80,6/80,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,32/0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Рис | 38,22/38,22 | 2.87 | 0.99 | 23.81 | 115.81 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из свежих фруктов</u> | 180 | 0.07 | 0.07 | 8.755 | 36.605 | 28.875 | 124 |
| | Вода питьевая | 216/216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7.18 | 28.73 | 0 | |
| | Яблоко | 19,8/17,5 | 0.07 | 0.07 | 1.575 | 7.875 | 28.875 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 22.45 | 22.29 | 73.585 | 587.155 | 48.139 | |
| ПОЛДНИК | <u>Ватрушка с творогом</u> | 80 | 8.83 | 8.92 | 29.58 | 236.48 | 0.528 | 136 |
| | Творог | 18,4/17,6 | 2.94 | 1.58 | 0.35 | 27.33 | 0.088 | |
| | Масло сливочное | 1,6/1,6 | 0.02 | 0.98 | 0.03 | 9.06 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,4/2,4 | 0 | 2.4 | 0 | 21.58 | 0 | |
| | Масло растительное | 1,6/1,6 | 0 | 1.6 | 0 | 14.38 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 35,2/35,2 | 3.63 | 0.38 | 24.29 | 117.57 | 0.211 | |
| | Молоко | 17,6/17,6 | 0.51 | 0.56 | 0.83 | 10.56 | 0.229 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 4/4 | 0 | 0 | 3.99 | 15.96 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 8/8 | 1.02 | 0.92 | 0.06 | 12.56 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 4/4 | 0.51 | 0.46 | 0.03 | 6.28 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 1,6/1,6 | 0.2 | 0.04 | 0 | 1.2 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Молоко стерилизованное</u> | 180 | 5.22 | 5.76 | 8.46 | 108 | 2.34 | 127 |
| | Молоко | 189/180 | 5.22 | 5.76 | 8.46 | 108 | 2.34 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 260 | 14.05 | 14.68 | 38.04 | 344.48 | 2.868 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1457 | 56.51 | 60.3 | 152.885 | 1398.645 | 117.837 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт уры |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Суп молочный с макаронными изделиями</u> | 200 | 6.67 | 8.3 | 25.04 | 202.66 | 1.95 | 33 |
| | Масло сливочное | 5/5 | 0.06 | 3.08 | 0.08 | 28.3 | 0 | |
| | Молоко | 150/150 | 4.35 | 4.8 | 7.05 | 90 | 1.95 | |
| | Вода питьевая | 120/120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,5/0,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 4/4 | 0 | 0 | 3.99 | 15.96 | 0 | |
| | Макаронные изделия | 20/20 | 2.26 | 0.42 | 13.92 | 68.4 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 180 | 4.32 | 4.75 | 14.95 | 121 | 1.825 | 126 |
| | Молоко | 140,4/140,4 | 4.07 | 4.49 | 6.6 | 84.24 | 1.825 | |
| | Вода питьевая | 63/63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,8/1,8 | 0.25 | 0.26 | 0.27 | 4.46 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 442 | 13.72 | 17.71 | 55.31 | 442.88 | 3.775 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Плоды и ягоды свежие</u> | 100 | 0.4 | 0.4 | 9 | 45 | 165 | 140 |
| | Яблоко | 113,7/100 | 0.4 | 0.4 | 9 | 45 | 165 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 100 | 0.4 | 0.4 | 9 | 45 | 165 | |
| ОБЕД | <u>Салат витаминный с растительным маслом</u> | 50 | 0.55 | 3.58 | 3.83 | 50.35 | 10.85 | 5 |
| | Капуста белокочанная | 21,25/17 | 0.31 | 0.02 | 0.8 | 4.76 | 7.65 | |
| | Яблоки | 17,15/12 | 0.05 | 0.05 | 1.18 | 5.64 | 1.2 | |
| | Морковь, красная | 12,5/10 | 0.13 | 0.01 | 0.69 | 3.5 | 0.5 | |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3.5 | 0 | 31.46 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 1/1 | 0 | 0 | 1 | 3.99 | 0 | |
| | Лук | 6,25/5 | 0.06 | 0 | 0.16 | 1 | 1.5 | |
| ОБЕД | <u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u> | 200 | 5.45 | 4.14 | 8.15 | 92.39 | 21.08 | 28 |
| | Капуста белокочанная | 40/32 | 0.58 | 0.03 | 1.5 | 8.96 | 14.4 | |
| | Картофель | 28/19,6 | 0.39 | 0.08 | 3.19 | 15.09 | 3.92 | |
| | Свекла | 28/22,4 | 0.34 | 0.02 | 1.97 | 9.41 | 2.24 | |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Лук | 8/6,4 | 0.09 | 0.01 | 0.52 | 2.62 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 27,12/19,92 | 3.71 | 3.19 | 0 | 43.43 | 0 | |
| | Вода питьевая | 216/216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Тефтели из рыбы</u> | 70 | 9.04 | 3.46 | 8.74 | 103.82 | 0.671 | 90 |
| | Треска | 57,8/45,5 | 7.28 | 0.27 | 0 | 31.4 | 0.455 | |
| | Масло сливочное | 4,2/4,2 | 0.05 | 2.58 | 0.07 | 23.77 | 0 | |
| | Лук | 10,15/8,4 | 0.12 | 0.02 | 0.69 | 3.44 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 5,6/5,6 | 0.58 | 0.06 | 3.86 | 18.7 | 0.034 | |
| | Молоко | 14/14 | 0.41 | 0.45 | 0.66 | 8.4 | 0.182 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшеничный хлеб | 9,1/9,1 | 0.6 | 0.08 | 3.46 | 18.11 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Пюре картофельное</u> | 130 | 3.01 | 3.54 | 17.34 | 113.81 | 19.583 | 56 |
| | Картофель | 136,5/95,55 | 1.91 | 0.38 | 15.57 | 73.57 | 19.11 | |
| | Масло сливочное | 3,25/3,25 | 0.04 | 2 | 0.06 | 18.4 | 0 | |
| | Молоко | 36,4/36,4 | 1.06 | 1.16 | 1.71 | 21.84 | 0.473 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,32/0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из сухофруктов</u> | 180 | 0.94 | 0.05 | 16.36 | 70.49 | 0.72 | 122 |
| | Вода питьевая | 176,4/176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7.18 | 28.73 | 0 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 18/18 | 0.94 | 0.05 | 9.18 | 41.76 | 0.72 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|------------|
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 20.43 | 15.13 | 66.9 | 490.26 | 52.904 | |
| ПОЛДНИК | <u>Печенье</u> | 75 | 5.62 | 7.35 | 55.8 | 312.75 | 0 | 590 |
| | Печенье сахарное из муки первого сорта | 75/75 | 5.55 | 7.05 | 54.82 | 305.25 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Кисломолочный напиток с сахаром</u> | 180 | 5.24 | 1.75 | 10.57 | 84.2 | 1.222 | 120 |
| | Сахарный сироп | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3.59 | 14.36 | 0 | |
| | Кефир | 180/174,6 | 5.24 | 1.75 | 6.98 | 69.84 | 1.222 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 255 | 10.86 | 9.1 | 66.37 | 396.95 | 1.222 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1467 | 45.41 | 42.34 | 197.58 | 1375.09 | 222.901 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт уры |
|-----------------------|------------------------------------|----------------|---------------------|------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша манная молочная жидкая</u> | 180 | 3.47 | 4.29 | 17.15 | 121.69 | 0.74 | 189 |
| | Крупа манная | 17,23/17,23 | 1.77 | 0.17 | 12.16 | 57.36 | 0 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,45/0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 3,74/3,74 | 0.05 | 2.3 | 0.06 | 21.19 | 0 | |
| | Молоко | 56,93/56,93 | 1.65 | 1.82 | 2.68 | 34.16 | 0.74 | |
| | Вода питьевая | 37,46/37,46 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 2,25/2,25 | 0 | 0 | 2.25 | 8.98 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 180 | 4.32 | 4.75 | 14.95 | 121 | 1.825 | 126 |
| | Молоко | 140,4/140,4 | 4.07 | 4.49 | 6.6 | 84.24 | 1.825 | |
| | Вода питьевая | 63/63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,8/1,8 | 0.25 | 0.26 | 0.27 | 4.46 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 407 | 10.52 | 13.7 | 47.42 | 361.91 | 2.565 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | 130 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------|
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ОБЕД | <u>Салат из огурцов с растительным маслом</u> | 50 | 0.36 | 3.54 | 1.12 | 37.76 | 4.5 | 17 |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3.5 | 0 | 31.46 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Огурцы | 50/47,5 | 0.36 | 0.04 | 1.12 | 6.3 | 4.5 | |
| ОБЕД | <u>Суп из овощей</u> | 200 | 6.39 | 7.47 | 11.68 | 138.91 | 16.4 | 99 |
| | Капуста белокочанная | 20/16 | 0.29 | 0.02 | 0.75 | 4.48 | 7.2 | |
| | Картофель | 53,4/40 | 0.8 | 0.16 | 6.52 | 30.8 | 8 | |
| | Лук репчатый | 9,6/8 | 0.11 | 0.02 | 0.66 | 3.28 | 0.8 | |
| | Соль поваренная пищевая | 1,2/1,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Морковь | 10/8 | 0.1 | 0.01 | 0.55 | 2.8 | 0.4 | |
| | Масло растительное | 4/4 | 0 | 4 | 0 | 35.96 | 0 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 9,2/6 | 1.38 | 0.07 | 3.2 | 18.16 | 0 | |
| | Вода | 187,5/187,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 27,12/19,92 | 3.71 | 3.19 | 0 | 43.43 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Фрикадельки мясные</u> | 70 | 11.72 | 9.61 | 3.72 | 149.21 | 0 | 107 |
| | Говядина (I категории) | 65,38/59,5 | 11.07 | 9.52 | 0 | 129.71 | 0 | |
| | Вода питьевая | 13,3/13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,14/0,14 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшеничный хлеб | 9,8/9,8 | 0.65 | 0.09 | 3.72 | 19.5 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Макаронные изделия отварные с маслом</u> | 130 | 5.06 | 2.88 | 30.95 | 169.76 | 0 | 205 |
| | Масло сливочное | 3,17/3,17 | 0.04 | 1.95 | 0.05 | 17.95 | 0 | |
| | Макаронные изделия, высшего сорта, яичные | 44,39/44,39 | 5.02 | 0.93 | 30.9 | 151.81 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Кисель</u> | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Концентрат киселя | 18/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 24.97 | 23.86 | 59.95 | 555.04 | 20.9 | |
| ПОЛДНИК | <u>Винегрет с растительным маслом</u> | 50 | 1.49 | 2.63 | 6.34 | 54.81 | 5.1 | 2 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------|
| | Картофель | 23/16 | 0.32 | 0.06 | 2.61 | 12.32 | 3.2 | |
| | Свекла | 15,5/12 | 0.18 | 0.01 | 1.06 | 5.04 | 1.2 | |
| | Морковь, красная | 9/7 | 0.09 | 0.01 | 0.48 | 2.45 | 0.35 | |
| | Лук | 3/2,5 | 0.04 | 0 | 0.2 | 1.02 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,5/2,5 | 0 | 2.5 | 0 | 22.48 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Горошек зеленый консервированный | 5,5/3,5 | 0.8 | 0.04 | 1.87 | 10.59 | 0 | |
| | Огурцы соленые | 9/7 | 0.06 | 0.01 | 0.12 | 0.91 | 0.35 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай сладкий с лимоном</u> | 180 | 0.18 | 0.04 | 8.34 | 35.81 | 3.294 | 133 |
| | Чай | 0,54/0,54 | 0.11 | 0.03 | 0.02 | 0.76 | 0.054 | |
| | Вода питьевая | 158,4/158,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| | Лимоны | 9/8,1 | 0.07 | 0.01 | 0.24 | 2.75 | 3.24 | |
| ПОЛДНИК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 270 | 4.31 | 3.03 | 29.88 | 170.22 | 8.394 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1527 | 40.7 | 40.77 | 155.43 | 1169.97 | 35.459 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт уровня |
|---------------|----------------------------|----------------|---------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Запеканка творожная</u> | 175 | 22.94 | 15.57 | 16.603 | 298.475 | 1.296 | 79 |
| | Крупа манная | 11,2/11,2 | 1.15 | 0.11 | 7.91 | 37.3 | 0 | |
| | Творог | 112/109,76 | 18.33 | 9.88 | 2.2 | 170.46 | 0.549 | |
| | Масло сливочное | 2,56/2,56 | 0.03 | 1.57 | 0.04 | 14.49 | 0 | |
| | Молоко | 54,4/54,4 | 1.58 | 1.74 | 2.56 | 32.64 | 0.707 | |
| | Сахар | 3,5/3,5 | 0 | 0 | 3.493 | 13.965 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|------------|
| | Яйцо 1С | 12,8/12,8 | 1.63 | 1.47 | 0.09 | 20.1 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| ЗАВТРАК | <u>Чай с сахаром</u> | 180 | 0.11 | 0.03 | 8.1 | 33.06 | 0.054 | 132 |
| | Чай | 0,54/0,54 | 0.11 | 0.03 | 0.02 | 0.76 | 0.054 | |
| | Вода питьевая | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 402 | 25.78 | 20.26 | 40.023 | 450.755 | 1.35 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Плоды и ягоды свежие</u> | 100 | 1.5 | 0.1 | 21 | 89 | 10 | 140 |
| | Банан | 142,9/100 | 1.5 | 0.1 | 21 | 89 | 10 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 100 | 1.5 | 0.1 | 21 | 89 | 10 | |
| ОБЕД | <u>Салат из моркови</u> | 50 | 0.62 | 0.05 | 5.81 | 26.28 | 2.4 | 41 |
| | Морковь, красная | 60/48 | 0.62 | 0.05 | 3.31 | 16.8 | 2.4 | |
| | Сахарный песок | 2,5/2,5 | 0 | 0 | 2.5 | 9.48 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Борщ на мясном бульоне со сметаной</u> | 200 | 5.45 | 4.14 | 8.15 | 92.39 | 21.08 | 28 |
| | Капуста белокочанная | 40/32 | 0.58 | 0.03 | 1.5 | 8.96 | 14.4 | |
| | Картофель | 28/19,6 | 0.39 | 0.08 | 3.19 | 15.09 | 3.92 | |
| | Свекла | 28/22,4 | 0.34 | 0.02 | 1.97 | 9.41 | 2.24 | |
| | Морковь, красная | 12/9,6 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.36 | 0.48 | |
| | Лук | 8/6,4 | 0.09 | 0.01 | 0.52 | 2.62 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 27,12/19,92 | 3.71 | 3.19 | 0 | 43.43 | 0 | |
| | Вода питьевая | 216/216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Тефтели из рыбы</u> | 70 | 9.04 | 3.46 | 8.74 | 103.82 | 0.671 | 90 |
| | Треска | 57,8/45,5 | 7.28 | 0.27 | 0 | 31.4 | 0.455 | |
| | Масло сливочное | 4,2/4,2 | 0.05 | 2.58 | 0.07 | 23.77 | 0 | |
| | Лук | 10,15/8,4 | 0.12 | 0.02 | 0.69 | 3.44 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 5,6/5,6 | 0.58 | 0.06 | 3.86 | 18.7 | 0.034 | |
| | Молоко | 14/14 | 0.41 | 0.45 | 0.66 | 8.4 | 0.182 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,35/0,35 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшеничный хлеб | 9,1/9,1 | 0.6 | 0.08 | 3.46 | 18.11 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Пюре картофельное</u> | 130 | 3.01 | 3.54 | 17.34 | 113.81 | 19.583 | 56 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|------------|
| | Картофель | 136,5/95,55 | 1.91 | 0.38 | 15.57 | 73.57 | 19.11 | |
| | Масло сливочное | 3,25/3,25 | 0.04 | 2 | 0.06 | 18.4 | 0 | |
| | Молоко | 36,4/36,4 | 1.06 | 1.16 | 1.71 | 21.84 | 0.473 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,32/0,32 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Компот из смеси сухофруктов</u> | 180 | 0.08 | 0 | 10.27 | 40.36 | 0 | 508 |
| | Вода | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 6,3/6,3 | 0 | 0 | 6.29 | 25.1 | 0 | |
| | Смесь сухофруктов | 22,5/27,45 | 0.08 | 0 | 3.98 | 15.26 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 19.64 | 11.55 | 62.79 | 436.06 | 43.734 | |
| ПОЛДНИК | <u>Булочка домашняя</u> | 80 | 6.44 | 8.31 | 46.21 | 285.17 | 0 | 564 |
| | Вода | 22,66/22,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи хлебопекарные | 1,34/1,34 | 0.17 | 0.04 | 0.11 | 1.46 | 0 | |
| | Пшеничная мука, высшего сорта | 52/52 | 5.62 | 0.68 | 36.35 | 173.68 | 0 | |
| | Пшеничная мука, высшего сорта | 2,66/2,66 | 0.29 | 0.03 | 1.86 | 8.9 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,54/0,54 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 7,7/7,7 | 0 | 0 | 7.68 | 30.7 | 0 | |
| | Масло сливочное | 12/12 | 0.16 | 7.38 | 0.2 | 67.92 | 0 | |
| | Яйцо | 1,6/1,6 | 0.2 | 0.18 | 0.01 | 2.51 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Молоко стерилизованное</u> | 180 | 5.22 | 5.76 | 8.46 | 108 | 2.34 | 127 |
| | Молоко | 189/180 | 5.22 | 5.76 | 8.46 | 108 | 2.34 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 260 | 11.66 | 14.07 | 54.67 | 393.17 | 2.34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1432 | 58.58 | 45.98 | 178.483 | 1368.985 | 57.424 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт уры |
|---------------|------------------------|----------------|---------------------|-----|------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</u> | 180 | 5.7 | 8.17 | 21.61 | 183.97 | 1.755 | 66 |
| | Масло сливочное | 5,4/5,4 | 0.07 | 3.32 | 0.09 | 30.56 | 0 | |
| | Молоко | 135/135 | 3.92 | 4.32 | 6.34 | 81 | 1.755 | |
| | Вода питьевая | 21,6/21,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,45/0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3.59 | 14.36 | 0 | |
| | Рис | 9/9 | 0.68 | 0.23 | 5.61 | 27.27 | 0 | |
| | Пшено | 9/9 | 1.03 | 0.3 | 5.98 | 30.78 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Какао с молоком</u> | 180 | 3.79 | 4.15 | 11.76 | 100.57 | 0.66 | 397 |
| | Вода | 79,99/79,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-порошок | 2/2 | 0.49 | 0.3 | 0.2 | 5.77 | 0 | |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 110/110 | 3.3 | 3.85 | 5.17 | 69.3 | 0.66 | |
| | Сахарный песок | 6,4/6,4 | 0 | 0 | 6.39 | 25.5 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 422 | 12.22 | 16.98 | 48.69 | 403.76 | 2.415 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной</u> | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | 130 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ОБЕД | <u>Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом</u> | 50 | 2.04 | 3.52 | 9.09 | 74.5 | 18 | 20 |
| | Лук | 10/8,4 | 0.12 | 0.02 | 0.69 | 3.44 | 0 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3.5 | 0 | 31.46 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат | 47/40 | 1.92 | 0 | 8.4 | 39.6 | 18 | |
| ОБЕД | <u>Суп гороховый</u> | 200 | 5.77 | 0.62 | 18.01 | 101 | 6.24 | 35 |
| | Картофель | 40/28 | 0.56 | 0.11 | 4.56 | 21.56 | 5.6 | |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0.17 | 0.01 | 0.88 | 4.48 | 0.64 | |
| | Лук | 10/8,4 | 0.12 | 0.02 | 0.69 | 3.44 | 0 | |
| | Вода питьевая | 240/240 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|------------|
| | Горох шлифованный | 24/24 | 4.92 | 0.48 | 11.88 | 71.52 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Птица, тушенная в соусе с овощами</u> | 200 | 11.803 | 10.281 | 20.24 | 221.607 | 21.527 | 302 |
| | Картофель | 119,1/89,6 | 1.69 | 0.34 | 13.75 | 64.94 | 16.868 | |
| | Лук репчатый | 24,34/20 | 0.28 | 0.04 | 1.64 | 8.2 | 2 | |
| | Курица, грудка | 54,6/48,7 | 8.863 | 8.961 | 0.34 | 117.367 | 0.877 | |
| | Морковь, красная | 43,48/34,78 | 0.45 | 0.03 | 2.4 | 12.17 | 1.739 | |
| | Вода | 26,08/26,08 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшеничная мука, первого сорта | 2,61/2,61 | 0.29 | 0.04 | 1.77 | 8.58 | 0 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,28/0,28 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сметана 10,0% жирности | 8,7/8,7 | 0.23 | 0.87 | 0.34 | 10.35 | 0.043 | |
| ОБЕД | <u>Компот из свежих фруктов</u> | 180 | 0.07 | 0.07 | 8.755 | 36.605 | 28.875 | 124 |
| | Вода питьевая | 216/216 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7.18 | 28.73 | 0 | |
| | Яблоко | 19,8/17,5 | 0.07 | 0.07 | 1.575 | 7.875 | 28.875 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 21.123 | 14.851 | 68.575 | 493.112 | 74.642 | |
| ПОЛДНИК | <u>Салат картофельный с кукурузой и морковью</u> | 50 | 0.77 | 3.12 | 4.55 | 49.62 | 4.725 | 39 |
| | Картофель | 17,35/12,5 | 0.25 | 0.05 | 2.04 | 9.62 | 2.5 | |
| | Кукуруза, сахарная консервированная | 20,8/12,5 | 0.28 | 0.05 | 1.4 | 7.25 | 0.6 | |
| | Морковь | 15,7/12,5 | 0.16 | 0.01 | 0.86 | 4.38 | 0.625 | |
| | Масло растительное | 3/3 | 0 | 3 | 0 | 26.97 | 0 | |
| | Огурцы | 12,5/10 | 0.08 | 0.01 | 0.25 | 1.4 | 1 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай с сахаром</u> | 180 | 0.11 | 0.03 | 8.1 | 33.06 | 0.054 | 132 |
| | Чай | 0,54/0,54 | 0.11 | 0.03 | 0.02 | 0.76 | 0.054 | |
| | Вода питьевая | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 270 | 3.52 | 3.51 | 27.85 | 162.28 | 4.779 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1542 | 37.763 | 35.521 | 163.295 | 1141.952 | 85.436 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт уры |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Огурец свежий</u> | 50 | 0.4 | 0.05 | 1.25 | 7 | 5 | 14 |
| | Огурец, грунтовый | 51/50 | 0.4 | 0.05 | 1.25 | 7 | 5 | |
| ЗАВТРАК | <u>Омлет натуральный</u> | 150 | 12.19 | 14.27 | 4.83 | 197.22 | 1.17 | 77 |
| | Масло сливочное | 4,5/4,5 | 0.06 | 2.77 | 0.08 | 25.47 | 0 | |
| | Молоко | 90/90 | 2.61 | 2.88 | 4.23 | 54 | 1.17 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,38/0,38 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 75/75 | 9.52 | 8.62 | 0.52 | 117.75 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Кофейный напиток на молоке</u> | 180 | 4.32 | 4.75 | 14.95 | 121 | 1.825 | 126 |
| | Молоко | 140,4/140,4 | 4.07 | 4.49 | 6.6 | 84.24 | 1.825 | |
| | Вода питьевая | 63/63 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| | Кофейный напиток | 1,8/1,8 | 0.25 | 0.26 | 0.27 | 4.46 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 427 | 19.64 | 23.73 | 36.35 | 444.44 | 7.995 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Плоды и ягоды свежие</u> | 100 | 0.4 | 0.4 | 9 | 45 | 165 | 140 |
| | Яблоко | 113,7/100 | 0.4 | 0.4 | 9 | 45 | 165 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 100 | 0.4 | 0.41 | 10.09 | 45.32 | 16.69 | |
| ОБЕД | <u>Салат из капусты и моркови с растительным маслом</u> | 50 | 0.82 | 3.55 | 2.43 | 45.46 | 18.4 | 11 |
| | Капуста белокочанная | 50/40 | 0.72 | 0.04 | 1.88 | 11.2 | 18 | |
| | Морковь, красная | 10/8 | 0.1 | 0.01 | 0.55 | 2.8 | 0.4 | |
| | Масло растительное | 3,5/3,5 | 0 | 3.5 | 0 | 31.46 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,12/0,12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Суп рыбный</u> | 200 | 7.61 | 0.56 | 11.08 | 79.88 | 9.416 | 41 |
| | Картофель | 60/42 | 0.84 | 0.17 | 6.85 | 32.34 | 8.4 | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | Треска | 47,7/37,6 | 6.02 | 0.23 | 0 | 25.94 | 0.376 | |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0.17 | 0.01 | 0.88 | 4.48 | 0.64 | |
| | Лук | 10/8,4 | 0.12 | 0.02 | 0.69 | 3.44 | 0 | |
| | Вода питьевая | 240/240 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,7/0,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Пшено | 4/4 | 0.46 | 0.13 | 2.66 | 13.68 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Плов из отварной говядины</u> | 200 | 17.37 | 9.65 | 42.44 | 326.39 | 1.8 | 370 |
| | Лук репчатый | 9,6/8 | 0.11 | 0.02 | 0.66 | 3.28 | 0.8 | |
| | Крупа рисовая | 54,4/54,4 | 3.81 | 0.54 | 40.26 | 181.15 | 0 | |
| | Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок) | 88/64,8 | 13.09 | 4.15 | 0 | 89.68 | 0 | |
| | Масло сливочное | 8/8 | 0.1 | 4.92 | 0.14 | 45.28 | 0 | |
| | Морковь | 24,8/20 | 0.26 | 0.02 | 1.38 | 7 | 1 | |
| ОБЕД | <u>Компот из сухофруктов</u> | 180 | 0.94 | 0.05 | 16.36 | 70.49 | 0.72 | 122 |
| | Вода питьевая | 176,4/176,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 7,2/7,2 | 0 | 0 | 7.18 | 28.73 | 0 | |
| | Абрикосы сушеные (Курага) | 18/18 | 0.94 | 0.05 | 9.18 | 41.76 | 0.72 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 28.18 | 14.17 | 84.79 | 581.62 | 30.336 | |
| ОБЕД | <u>Ватрушки с повидлом</u> | 80 | 5.13 | 2.33 | 31.36 | 166.85 | 0 | 540 |
| | Вода | 16/16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Дрожжи прессованные (*эргостерин) | 1,2/1,2 | 0.15 | 0.03 | 0.1 | 1.31 | 0 | |
| | Пшеничная мука, высшего сорта | 39,74/39,74 | 4.29 | 0.52 | 27.78 | 132.72 | 0 | |
| | Пшеничная мука, высшего сорта | 1,86/1,86 | 0.2 | 0.02 | 1.3 | 6.23 | 0 | |
| | Масло сливочное | 1,74/1,74 | 0.02 | 1.07 | 0.03 | 9.83 | 0 | |
| | Повидло | 16,32/16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо | 2/2 | 0.25 | 0.23 | 0.01 | 3.14 | 0 | |
| | Яйцо | 1,74/1,74 | 0.22 | 0.2 | 0.01 | 2.73 | 0 | |
| | Масло растительное | 0,26/0,26 | 0 | 0.26 | 0 | 2.37 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,66/0,66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 2,14/2,14 | 0 | 0 | 2.13 | 8.52 | 0 | |
| ПОЛДНИК | <u>Молоко стерилизованное</u> | 180 | 5.22 | 5.76 | 8.46 | 108 | 2.34 | 127 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|-------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|--|
| | Молоко | 189/180 | 5.22 | 5.76 | 8.46 | 108 | 2.34 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 260 | 10.35 | 8.09 | 39.82 | 274.85 | 2.34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1457 | 58.57 | 46.4 | 171.05 | 1346.23 | 57.361 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецепт урок |
|-----------------------|---|----------------|---------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | <u>Масло сливочное</u> | 7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | 2 |
| | Масло сливочное | 7/7 | 0.09 | 4.3 | 0.12 | 39.62 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Сыр порционный</u> | 15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 27 |
| | Сыр Российский | 15,97/15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Хлеб пшеничный</u> | 40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 40/40 | 2.64 | 0.36 | 15.2 | 79.6 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Каша гречневая молочная жидкая</u> | 180 | 5.9 | 8.18 | 19.94 | 180.1 | 1.755 | 64 |
| | Масло сливочное | 5,4/5,4 | 0.07 | 3.32 | 0.09 | 30.56 | 0 | |
| | Молоко | 135/135 | 3.92 | 4.32 | 6.34 | 81 | 1.755 | |
| | Вода питьевая | 21,6/21,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,45/0,45 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 3,6/3,6 | 0 | 0 | 3.59 | 14.36 | 0 | |
| | Гречневая крупа | 18/18 | 1.91 | 0.54 | 9.92 | 54.18 | 0 | |
| ЗАВТРАК | <u>Какао с молоком</u> | 180 | 3.79 | 4.15 | 11.76 | 100.57 | 0.66 | 397 |
| | Вода | 79,99/79,99 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Какао-порошок | 2/2 | 0.49 | 0.3 | 0.2 | 5.77 | 0 | |
| | Молоко стерилизованное 3,5% жирности | 110/110 | 3.3 | 3.85 | 5.17 | 69.3 | 0.66 | |
| | Сахарный песок | 6,4/6,4 | 0 | 0 | 6.39 | 25.5 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 422 | 12.42 | 16.99 | 47.02 | 399.89 | 2.415 | |
| ЗАВТРАК 2 | <u>Сок фруктовый или овощной витаминизированный</u> | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | 130 |
| | Сок яблочный | 180/180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 180 | 0.9 | 0.18 | 18.18 | 82.8 | 3.6 | |
| ОБЕД | <u>Салат "Степной" из разных овощей</u> | 50 | 0.7 | 1.96 | 3.65 | 35.43 | 4.5 | 685 |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | Картофель | 14,65/11 | 0.22 | 0.04 | 1.79 | 8.47 | 2.2 | |
| | Лук репчатый | 10,1/8,5 | 0.12 | 0.02 | 0.7 | 3.48 | 0.85 | |
| | Огурец соленый | 10,65/8,5 | 0.07 | 0.01 | 0.14 | 1.1 | 0.425 | |
| | Горошек зеленый. Консервы | 8,45/5,5 | 0.17 | 0.01 | 0.36 | 2.2 | 0.55 | |
| | Морковь, красная | 11,9/9,5 | 0.12 | 0.01 | 0.66 | 3.32 | 0.475 | |
| | Масло подсолнечное | 1,88/1,88 | 0 | 1.87 | 0 | 16.86 | 0 | |
| | Соль поваренная пищевая | 0,15/0,15 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Суп картофельный с макаронными изделиями</u> | 200 | 10.82 | 8.72 | 16.93 | 189.53 | 7.133 | 34 |
| | Картофель | 40/28 | 0.56 | 0.11 | 4.56 | 21.56 | 5.6 | |
| | Морковь, красная | 16/12,8 | 0.17 | 0.01 | 0.88 | 4.48 | 0.64 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Макаронные изделия | 16/16 | 1.81 | 0.34 | 11.14 | 54.72 | 0 | |
| | Лук | 2,4/1,92 | 0.03 | 0 | 0.16 | 0.79 | 0 | |
| | Морковь | 3,12/2,4 | 0.03 | 0 | 0.17 | 0.84 | 0.12 | |
| | Вода питьевая | 240/240 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Яйцо 1С | 3,12/3,12 | 0.4 | 0.36 | 0.02 | 4.9 | 0 | |
| | Курица, грудка | 48,2/42,96 | 7.82 | 7.9 | 0 | 102.24 | 0.773 | |
| ОБЕД | <u>Капуста тушеная с мясом</u> | 200 | 13.3 | 14.37 | 10.74 | 227.22 | 59.866 | 48.1 |
| | Капуста белокочанная | 156/124,8 | 2.25 | 0.12 | 5.87 | 34.94 | 56.16 | |
| | Лук репчатый | 20,8/17,4 | 0.24 | 0.03 | 1.43 | 7.13 | 1.74 | |
| | Морковь, красная | 19,4/15,6 | 0.2 | 0.02 | 1.08 | 5.46 | 0.78 | |
| | Масло сливочное | 4,6/4,6 | 0.06 | 2.83 | 0.08 | 26.04 | 0 | |
| | Говядина (I категории) | 60/54,6 | 10.16 | 8.74 | 0 | 119.03 | 0 | |
| | Масло растительное | 2,6/2,6 | 0 | 2.6 | 0 | 23.37 | 0 | |
| | Мука пшеничная | 2,6/2,6 | 0.27 | 0.03 | 1.79 | 8.68 | 0.016 | |
| | Вода питьевая | 32,4/32,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Соль пищевая йодированная | 0,4/0,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Томат-паста | 2,6/2,6 | 0.12 | 0 | 0.49 | 2.57 | 1.17 | |
| ОБЕД | <u>Кисель</u> | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 118 |
| | Вода питьевая | 180/180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Концентрат киселя | 18/18 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| ОБЕД | <u>Хлеб ржаной</u> | 40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | 11 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|------------|
| | Ржаной хлеб | 40/40 | 1.44 | 0.36 | 12.48 | 59.4 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 670 | 26.26 | 25.41 | 43.8 | 511.58 | 71.499 | |
| ПОЛДНИК | <u>Пудинг из творога с бананом или яблоком</u> | 150 | 15.357 | 12.516 | 16.99 | 239.7 | 3.105 | 240 |
| | Банан | 38/26,5 | 0.397 | 0.026 | 5.56 | 23.6 | 2.65 | |
| | Сметана 10,0% жирности | 4,62/4,62 | 0.12 | 0.46 | 0.18 | 5.5 | 0.023 | |
| | Творог | 79,5/78,47 | 13.1 | 7.06 | 1.57 | 121.86 | 0.392 | |
| | Сухари панировочные | 4,62/4,62 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Масло сливочное | 4,62/4,62 | 0.06 | 2.84 | 0.08 | 26.15 | 0 | |
| | Яйцо | 11,54/11,54 | 1.46 | 1.33 | 0.08 | 18.11 | 0 | |
| | Сахарный песок | 9,23/9,23 | 0 | 0 | 9.21 | 34.96 | 0 | |
| | Сметана | 8/8 | 0.22 | 0.8 | 0.31 | 9.52 | 0.04 | |
| ПОЛДНИК | <u>Чай с сахаром</u> | 180 | 0.11 | 0.03 | 8.1 | 33.06 | 0.054 | 132 |
| | Чай | 0,54/0,54 | 0.11 | 0.03 | 0.02 | 0.76 | 0.054 | |
| | Вода питьевая | 171/171 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| | Сахар | 8,1/8,1 | 0 | 0 | 8.08 | 32.3 | 0 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 330 | 15.467 | 12.546 | 25.09 | 272.76 | 3.159 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1602 | 55.047 | 55.126 | 134.09 | 1267.03 | 80.673 | |

| Химический состав за период (всего) | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|---------------------|---------|----------|-----------------------------------|--------------|
| №п/п | Приём пищи | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| | | Б | Ж | У | | |
| 1 | Завтрак | 168.85 | 191.17 | 464.136 | 4323.22 | 36.442 |
| 2 | Завтрак 2 | 9.2 | 2.11 | 160.09 | 725.32 | 279.69 |
| 3 | Обед | 228.963 | 183.771 | 659.05 | 5231.197 | 473.796 |
| 4 | Полдник | 86.648 | 82.462 | 372.028 | 2610.74 | 35.202 |
| Итого: | | 493.661 | 459.513 | 1655.304 | 12890.477 | 825.13 |

| Химический состав за период (в среднем за день) | | | | | | |
|---|------------|---------------------|---|---|-----------------------------------|--------------|
| №п/п | Приём пищи | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С |
| | | Б | Ж | У | | |

| | | | | | | | |
|--------|-----------|--------|---------|---------|----------|-----------|---------|
| 1 | Завтрак | 22.90% | 16.885 | 19.117 | 46.4136 | 432.322 | 3.6442 |
| 2 | Завтрак 2 | 4% | 0.92 | 0.211 | 16.009 | 72.532 | 27.969 |
| 3 | Обед | 27.70% | 22.8963 | 18.3771 | 65.905 | 523.1197 | 47.3796 |
| 4 | Полдник | 14.00% | 8.6648 | 8.2462 | 37.2028 | 261.074 | 3.5202 |
| Итого: | | 68.60% | 49.3661 | 45.9513 | 165.5304 | 1289.0477 | 82.513 |