



**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания  
для детей пришкольного лагеря дневного пребывания 11-18 лет  
в общеобразовательных учреждениях  
городского округа ялта республики крым  
из расчета 404,06 руб. на 1 ребенка**

**1 день**

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |       |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |             |                  |
| Завтрак                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |       |        |          |         |        |                       |                      |        |       |             |                  |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/40       | 10,2             | 14,5    | 85,2        | 478,9                         | 11,28    | 0,12   | 0,21   | 0,08  | 2,05  | 0,35   | 0,25     | 0,07    | 0,87   | 28,51                 | 144,57               | 0,02   | 0,03  | 446         | 2012             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                              | 150          | 0,6              | 0,6     | 11,7        | 40,5                          | 15,00    | 0,05   | 0,03   | 0,01  | 0,95  | 0,00   | 0,00     | 0,12    | 0,45   | 3,00                  | 24,00                | 0,00   | 0,02  | 338         | 2011             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200          | 6,8              | 5,6     | 19,8        | 159,4                         | 1,09     | 0,06   | 0,23   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,22   | 1,71                  | 218,76               | 0,00   | 0,00  | 382         | 2011             |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                 | 200          | 1,0              | 0,2     | 19,6        | 83,4                          | 1,60     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,08    | 0,16   | 0,20                  | 12,60                | 0,00   | 0,00  | 389         | 2011             |
| БАТОН                                             | 60           | 4,5              | 1,7     | 11,0        | 79,2                          | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,53   | 0,00                  | 11,40                | 0,00   | 0,00  | ПП          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                              | 850          | 23,1             | 22,6    | 147,3       | 841,4                         | 28,97    | 0,32   | 0,51   | 0,12  | 3,00  | 0,35   | 0,25     | 0,27    | 2,23   | 33,42                 | 411,33               | 0,02   | 0,05  |             |                  |
| Обед                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |       |        |          |         |        |                       |                      |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                         | 100          | 1,1              | 4,2     | 3,5         | 57,8                          | 24,90    | 0,05   | 0,05   | 0,21  | 2,19  | 0,00   | 0,00     | 0,11    | 0,43   | 12,06                 | 34,74                | 0,00   | 0,02  | 23          | 2011             |
| БОРЩ С МЯСОМ                                      | 250          | 9,9              | 10,2    | 14,9        | 191,6                         | 12,49    | 0,09   | 0,11   | 0,36  | 1,77  | 0,00   | 1,05     | 0,40    | 2,42   | 19,74                 | 59,42                | 0,00   | 0,06  | 62          | 2011             |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ                                    | 150          | 34,9             | 40,3    | 0,8         | 543,6                         | 2,02     | 0,11   | 0,26   | 0,20  | 0,71  | 0,21   | 1,08     | 1,04    | 12,13  | 9,60                  | 32,63                | 0,04   | 0,23  | 288         | 2011             |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                | 180          | 3,9              | 7,5     | 22,4        | 167,0                         | 10,35    | 0,13   | 0,13   | 0,04  | 0,28  | 0,11   | 0,00     | 0,38    | 1,35   | 10,08                 | 72,41                | 0,00   | 0,03  | 127         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)            | 200          | 0,2              | 0,2     | 17,5        | 68,5                          | 1,60     | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,25  | 0,00   | 0,00     | 0,03    | 0,10   | 0,80                  | 13,00                | 0,00   | 0,00  | 342,1       | 2011             |
| БАТОН                                             | 60           | 4,5              | 1,7     | 11,0        | 79,2                          | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,53   | 0,00                  | 11,40                | 0,00   | 0,00  | ПП          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40           | 2,6              | 0,4     | 8,8         | 60,2                          | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                              | 980          | 57,1             | 64,5    | 78,9        | 1 167,9                       | 51,36    | 0,53   | 0,61   | 0,81  | 6,08  | 0,32   | 2,13     | 2,03    | 17,23  | 64,28                 | 230,80               | 0,04   | 0,34  |             |                  |
| Всего за день:                                    |              | 80,2             | 87,1    | 226,2       | 2 009,3                       | 80,33    | 0,85   | 1,12   | 0,93  | 9,08  | 0,67   | 2,38     | 2,30    | 19,46  | 97,70                 | 642,13               | 0,06   | 0,39  |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порци | Пищевые |      |        | Энергет и- | Витамины |        |      |       |       |        |      |      |        |        | Минеральные |      |      | № рецеп. | Сборн ик |
|-------------------------------------------|-------------|---------|------|--------|------------|----------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------------|------|------|----------|----------|
|                                           |             | Белк    | Жиры | Углево |            | С, мг    | В1, мг | В2,  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, | В6,  | РР, мг | Фолие  | Са, мг      | Se,  | F,   |          |          |
| Завтрак                                   |             |         |      |        |            |          |        |      |       |       |        |      |      |        |        |             |      |      |          |          |
| СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ                       | 250         | 6,8     | 9,5  | 20,0   | 187,9      | 0,98     | 0,06   | 0,21 | 0,06  | 0,51  | 0,09   | 0,00 | 0,03 | 0,29   | 3,45   | 199,27      | 0,00 | 0,00 | 92       | 2012     |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 10          | 0,1     | 8,3  | 0,1    | 65,2       | 0,00     | 0,00   | 0,01 | 0,07  | 0,22  | 0,15   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 1,20        | 0,00 | 0,00 | 14       | 2011     |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ)                            | 25          | 5,8     | 7,4  | 0,0    | 91,0       | 0,18     | 0,01   | 0,08 | 0,08  | 0,08  | 0,00   | 0,38 | 0,03 | 0,05   | 5,88   | 220,00      | 0,01 | 0,01 | 15       | 2011     |
| ПЕЧЕНЬЕ                                   | 50          | 3,8     | 3,9  | 12,5   | 50,0       | 0,00     | 0,04   | 0,03 | 0,01  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,35   | 0,00   | 14,50       | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200/10      | 0,0     | 0,0  | 9,7    | 38,7       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 6,07        | 0,00 | 0,00 | 430      | 2008     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                     | 200         | 5,8     | 5,0  | 8,0    | 106,0      | 1,40     | 0,08   | 0,34 | 0,05  | 0,14  | 0,00   | 0,80 | 0,12 | 0,20   | 15,60  | 240,00      | 0,00 | 0,04 | 386      | 2011     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40          | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00 | 0,07 | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| БАТОН                                     | 60          | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| Итого за прием пищи:                      | 845         | 29,4    | 36,2 | 70,1   | 678,2      | 2,56     | 0,33   | 0,72 | 0,27  | 1,83  | 0,24   | 1,18 | 0,25 | 1,69   | 36,93  | 699,64      | 0,01 | 0,05 |          |          |
| Обед                                      |             |         |      |        |            |          |        |      |       |       |        |      |      |        |        |             |      |      |          |          |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ | 100         | 1,8     | 4,2  | 8,0    | 76,9       | 7,83     | 0,07   | 0,05 | 0,63  | 2,18  | 0,00   | 0,00 | 0,14 | 0,74   | 8,13   | 26,35       | 0,00 | 0,02 | 39       | 2011     |
| РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ              | 250         | 14,1    | 13,4 | 13,1   | 227,8      | 6,31     | 0,09   | 0,12 | 0,31  | 0,81  | 0,04   | 1,74 | 0,44 | 3,27   | 15,32  | 41,90       | 0,00 | 0,06 | 74       | 2011     |
| КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ                            | 100         | 14,4    | 23,1 | 9,0    | 296,9      | 0,00     | 0,07   | 0,10 | 0,04  | 3,21  | 0,14   | 1,75 | 0,28 | 3,02   | 10,53  | 13,52       | 0,00 | 0,03 | 268      | 2011     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ                | 180         | 9,8     | 11,6 | 44,3   | 310,2      | 0,00     | 0,26   | 0,14 | 0,05  | 5,56  | 0,17   | 0,00 | 0,32 | 2,68   | 25,57  | 24,36       | 0,00 | 0,02 | 171,1    | 2011     |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 200         | 0,0     | 0,0  | 9,7    | 38,7       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 8,28        | 0,00 | 0,00 | 349      | 2011     |
| БАТОН                                     | 60          | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 40          | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00 | 0,07 | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| Итого за прием пищи:                      | 930         | 47,2    | 54,4 | 103,9  | 1 089,9    | 14,14    | 0,63   | 0,46 | 1,03  | 12,64 | 0,35   | 3,49 | 1,25 | 10,51  | 71,55  | 133,01      | 0,00 | 0,13 |          |          |
| Всего за день:                            |             | 76,6    | 90,6 | 174,0  | 1 768,1    | 16,70    | 0,96   | 1,18 | 1,30  | 14,47 | 0,59   | 4,67 | 1,50 | 12,20  | 108,48 | 832,65      | 0,01 | 0,18 |          |          |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые |      |        | Энергет<br>и- | Витамины |        |           |       |       |        |            |           |        |       | Минеральные |           |          | №<br>рецеп- | Сборн<br>ик |  |
|---------------------------------------------|-----------------|---------|------|--------|---------------|----------|--------|-----------|-------|-------|--------|------------|-----------|--------|-------|-------------|-----------|----------|-------------|-------------|--|
|                                             |                 | Белк    | Жиры | Углево |               | С, мг    | В1, мг | В2,<br>мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12,<br>мг | В6,<br>мг | РР, мг | Фолие | Са, мг      | Se,<br>мг | F,<br>мг |             |             |  |
| Завтрак                                     |                 |         |      |        |               |          |        |           |       |       |        |            |           |        |       |             |           |          |             |             |  |
| САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ                     | 100             | 1,0     | 5,1  | 2,2    | 59,1          | 11,55    | 0,04   | 0,07      | 0,16  | 2,42  | 0,00   | 0,00       | 0,10      | 0,56   | 21,84 | 43,99       | 0,00      | 0,02     | 18          | 2011        |  |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                   | 220             | 14,5    | 18,1 | 42,2   | 383,8         | 0,10     | 0,09   | 0,10      | 0,11  | 1,60  | 0,14   | 0,53       | 0,14      | 0,66   | 20,59 | 294,02      | 0,03      | 0,02     | 204         | 2011        |  |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                        | 150             | 0,6     | 0,6  | 11,7   | 40,5          | 15,00    | 0,05   | 0,03      | 0,01  | 0,95  | 0,00   | 0,00       | 0,12      | 0,45   | 3,00  | 24,00       | 0,00      | 0,02     | 338         | 2011        |  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                            | 180             | 6,3     | 4,8  | 22,5   | 160,2         | 1,04     | 0,07   | 0,22      | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 0,00      | 0,40   | 0,00  | 209,67      | 0,00      | 0,00     | 432         | 2008        |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                       | 180             | 5,2     | 4,5  | 7,2    | 95,4          | 1,26     | 0,07   | 0,31      | 0,05  | 0,13  | 0,00   | 0,72       | 0,11      | 0,18   | 14,04 | 216,00      | 0,00      | 0,04     | 386         | 2011        |  |
| БАТОН                                       | 60              | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2          | 0,00     | 0,07   | 0,02      | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 0,00      | 0,53   | 0,00  | 11,40       | 0,00      | 0,00     | ПП          | 2008        |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40              | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2          | 0,00     | 0,07   | 0,03      | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00       | 0,07      | 0,27   | 12,00 | 7,20        | 0,00      | 0,00     | ПП          | 2008        |  |
| Итого за прием пищи:                        | 930             | 34,7    | 35,2 | 105,6  | 878,4         | 28,95    | 0,46   | 0,78      | 0,36  | 5,98  | 0,14   | 1,25       | 0,54      | 3,05   | 71,47 | 806,28      | 0,03      | 0,10     |             |             |  |
| Обед                                        |                 |         |      |        |               |          |        |           |       |       |        |            |           |        |       |             |           |          |             |             |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ | 100             | 1,1     | 4,2  | 3,8    | 58,7          | 64,60    | 0,06   | 0,06      | 0,22  | 2,19  | 0,00   | 0,00       | 0,16      | 0,52   | 11,06 | 23,90       | 0,00      | 0,01     | 27          | 2011        |  |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                               | 250             | 2,5     | 3,0  | 13,2   | 85,6          | 9,30     | 0,07   | 0,05      | 0,20  | 1,30  | 0,00   | 0,00       | 0,24      | 0,88   | 9,50  | 32,02       | 0,00      | 0,03     | 99          | 2011        |  |
| РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ     | 120/30          | 22,4    | 7,8  | 4,1    | 170,7         | 0,64     | 0,14   | 0,15      | 0,13  | 0,64  | 0,08   | 0,00       | 0,14      | 1,47   | 16,40 | 65,51       | 0,00      | 0,84     | 238         | 2008        |  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 180             | 3,8     | 6,3  | 25,7   | 169,7         | 12,46    | 0,15   | 0,13      | 0,04  | 0,29  | 0,09   | 0,00       | 0,46      | 1,62   | 12,31 | 51,80       | 0,00      | 0,04     | 312         | 2011        |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                     | 200/10/7        | 0,1     | 0,0  | 9,9    | 41,2          | 1,20     | 0,00   | 0,00      | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 0,00      | 0,01   | 0,68  | 8,75        | 0,00      | 0,00     | 431         | 2008        |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ           | 200             | 1,0     | 0,2  | 19,6   | 83,4          | 1,60     | 0,02   | 0,02      | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 0,08      | 0,16   | 0,20  | 12,60       | 0,00      | 0,00     | 389         | 2011        |  |
| БАТОН                                       | 60              | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2          | 0,00     | 0,07   | 0,02      | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 0,00      | 0,53   | 0,00  | 11,40       | 0,00      | 0,00     | ПП          | 2008        |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 40              | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2          | 0,00     | 0,07   | 0,03      | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00       | 0,07      | 0,27   | 12,00 | 7,20        | 0,00      | 0,00     | ПП          | 2008        |  |
| Итого за прием пищи:                        | 1197            | 38,0    | 23,6 | 96,1   | 748,7         | 89,80    | 0,58   | 0,46      | 0,59  | 5,30  | 0,17   | 0,00       | 1,15      | 5,46   | 62,15 | 213,18      | 0,00      | 0,92     |             |             |  |
| Всего за день:                              |                 |         | 72,7 | 58,8   | 201,7         | 1 627,1  | 118,75 | 1,04      | 1,24  | 0,95  | 11,28  | 0,31       | 1,25      | 1,69   | 8,51  | 133,62      | 1 019,46  | 0,03     | 1,02        |             |  |



#### 4 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порци | Пищевые |      |        | Энергет и- | Витамины |        |      |       |       |        |      |      |        |        | Минеральные |      |      | № рецеп- | Сборн ик |
|------------------------------------|-------------|---------|------|--------|------------|----------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------------|------|------|----------|----------|
|                                    |             | Белк    | Жиры | Углево |            | С, мг    | В1, мг | В2,  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, | В6,  | РР, мг | Фолие  | Са, мг      | Se,  | F,   |          |          |
| Завтрак                            |             |         |      |        |            |          |        |      |       |       |        |      |      |        |        |             |      |      |          |          |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ          | 100         | 1,1     | 4,2  | 3,5    | 57,8       | 24,90    | 0,05   | 0,05 | 0,21  | 2,19  | 0,00   | 0,00 | 0,11 | 0,43   | 12,06  | 33,08       | 0,00 | 0,02 | 23       | 2011     |
| ОМЛЕТ ПАРОВОЙ                      | 200         | 20,7    | 38,9 | 5,4    | 431,2      | 0,47     | 0,10   | 0,66 | 0,51  | 3,49  | 3,60   | 0,76 | 0,20 | 0,31   | 10,25  | 172,08      | 0,04 | 0,07 | 215      | 2011     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200/10      | 0,0     | 0,0  | 10,5   | 41,8       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 6,08        | 0,00 | 0,00 | 430      | 2008     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ              | 200         | 5,8     | 5,0  | 8,0    | 106,0      | 1,40     | 0,08   | 0,34 | 0,05  | 0,14  | 0,00   | 0,80 | 0,12 | 0,20   | 15,60  | 240,00      | 0,00 | 0,04 | 386      | 2011     |
| БАТОН                              | 60          | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40          | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00 | 0,07 | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| Итого за прием пищи:               | 810         | 34,7    | 50,2 | 47,2   | 776,2      | 26,77    | 0,37   | 1,10 | 0,77  | 6,70  | 3,60   | 1,56 | 0,50 | 1,74   | 49,91  | 469,84      | 0,04 | 0,13 |          |          |
| Обед                               |             |         |      |        |            |          |        |      |       |       |        |      |      |        |        |             |      |      |          |          |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ            | 100         | 1,5     | 4,1  | 8,9    | 79,3       | 17,18    | 0,02   | 0,04 | 0,04  | 1,83  | 0,00   | 0,00 | 0,13 | 0,50   | 9,68   | 44,53       | 0,00 | 0,01 | 45       | 2011     |
| БОРЩ ЗЕЛЕНЬ                        | 250         | 3,4     | 4,6  | 12,8   | 106,2      | 13,12    | 0,08   | 0,14 | 0,02  | 2,17  | 0,12   | 0,03 | 0,25 | 0,77   | 77,06  | 65,23       | 0,00 | 0,06 | 85       | 2011     |
| ПЛОВ                               | 280         | 31,5    | 31,5 | 42,4   | 535,6      | 1,83     | 0,11   | 0,20 | 0,31  | 4,75  | 0,00   | 3,84 | 0,73 | 6,59   | 28,30  | 26,90       | 0,01 | 0,11 | 265      | 2008     |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ | 200         | 0,3     | 0,1  | 28,0   | 113,4      | 0,48     | 0,00   | 0,01 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,02 | 0,05   | 0,06   | 13,48       | 0,00 | 0,00 | 359      | 2011     |
| БАТОН                              | 60          | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 40          | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00 | 0,07 | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| Итого за прием пищи:               | 930         | 43,8    | 42,4 | 111,9  | 973,9      | 32,61    | 0,35   | 0,44 | 0,37  | 9,63  | 0,12   | 3,87 | 1,20 | 8,71   | 127,10 | 168,74      | 0,01 | 0,18 |          |          |
| Всего за день:                     |             | 78,5    | 92,6 | 159,1  | 1 750,1    | 59,38    | 0,72   | 1,54 | 1,14  | 16,33 | 3,72   | 5,43 | 1,70 | 10,45  | 177,01 | 638,58      | 0,05 | 0,31 |          |          |

#### 5 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порци | Пищевые |      |        | Энергет и- | Витамины |        |      |       |       |        |       |      |        |        | Минеральные |      |      | № рецеп | Сборн ик |
|------------------------------------------|-------------|---------|------|--------|------------|----------|--------|------|-------|-------|--------|-------|------|--------|--------|-------------|------|------|---------|----------|
|                                          |             | Белк    | Жиры | Углево |            | С, мг    | В1, мг | В2,  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12,  | В6,  | РР, мг | Фолие  | Са, мг      | Se,  | F,   |         |          |
| Завтрак                                  |             |         |      |        |            |          |        |      |       |       |        |       |      |        |        |             |      |      |         |          |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 220/30      | 39,2    | 25,3 | 36,5   | 537,8      | 0,52     | 0,10   | 0,50 | 0,11  | 2,32  | 0,11   | 0,17  | 0,07 | 1,18   | 3,51   | 368,90      | 0,05 | 0,07 | 224     | 2008     |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 200         | 0,8     | 0,8  | 15,6   | 54,0       | 20,00    | 0,06   | 0,04 | 0,01  | 1,26  | 0,00   | 0,00  | 0,16 | 0,60   | 4,00   | 32,00       | 0,00 | 0,02 | 338     | 2011     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/10      | 0,0     | 0,0  | 9,7    | 38,7       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 6,07        | 0,00 | 0,00 | 430     | 2008     |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                         | 200         | 0,0     | 0,0  | 10,9   | 43,6       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 11,88       | 0,00 | 0,00 | 406     | 2008     |
| БАТОН                                    | 60          | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00 | 0,00 | ПП      | 2008     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40          | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00  | 0,07 | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00 | 0,00 | ПП      | 2008     |
| Итого за прием пищи:                     | 960         | 47,1    | 28,2 | 92,5   | 813,5      | 20,52    | 0,30   | 0,59 | 0,12  | 4,46  | 0,11   | 0,17  | 0,30 | 2,58   | 19,51  | 437,45      | 0,05 | 0,09 |         |          |
| Обед                                     |             |         |      |        |            |          |        |      |       |       |        |       |      |        |        |             |      |      |         |          |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                  | 100         | 0,8     | 4,1  | 2,4    | 49,3       | 9,50     | 0,03   | 0,04 | 0,01  | 1,78  | 0,00   | 0,00  | 0,04 | 0,19   | 3,80   | 23,51       | 0,00 | 0,02 | 20      | 2011     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 300         | 23,9    | 5,9  | 22,6   | 239,4      | 11,57    | 0,24   | 0,20 | 0,35  | 1,81  | 0,07   | 0,02  | 0,53 | 2,77   | 27,81  | 76,50       | 0,00 | 0,84 | 106     | 2011     |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 140         | 30,3    | 13,6 | 14,7   | 309,4      | 20,81    | 0,33   | 2,41 | 9,34  | 3,44  | 0,33   | 89,11 | 0,93 | 10,85  | 360,48 | 102,41      | 0,05 | 0,29 | к/к     | к/к      |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 180         | 2,8     | 12,3 | 15,3   | 176,3      | 11,68    | 0,07   | 0,08 | 0,60  | 1,98  | 0,13   | 0,00  | 0,26 | 1,05   | 12,18  | 50,95       | 0,00 | 0,04 | 143     | 2011     |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/10      | 0,0     | 0,0  | 9,7    | 38,7       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 6,07        | 0,00 | 0,00 | 430     | 2008     |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ        | 200         | 1,0     | 0,2  | 19,6   | 83,4       | 1,60     | 0,02   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,08 | 0,16   | 0,20   | 12,60       | 0,00 | 0,00 | 389     | 2011     |
| БАТОН                                    | 60          | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00 | 0,00 | ПП      | 2008     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40          | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00  | 0,07 | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00 | 0,00 | ПП      | 2008     |
| Итого за прием пищи:                     | 1230        | 65,9    | 38,2 | 104,1  | 1 035,9    | 55,16    | 0,83   | 2,80 | 10,30 | 9,89  | 0,53   | 89,13 | 1,91 | 15,82  | 416,47 | 290,64      | 0,05 | 1,19 |         |          |
| Всего за день:                           |             | 113,0   | 66,4 | 196,6  | 1 849,4    | 75,68    | 1,13   | 3,39 | 10,42 | 14,35 | 0,64   | 89,30 | 2,21 | 18,40  | 435,98 | 728,09      | 0,10 | 1,28 |         |          |

### 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые |      |        | Энергет и- | Витамины |        |        |       |       |        |         |        |        |        | Минеральные |        |       | № рецеп. | Сборник |
|---------------------------------------------------|--------------|---------|------|--------|------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------------|--------|-------|----------|---------|
|                                                   |              | Белк    | Жиры | Углево |            | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мг | В6, мг | РР, мг | Фолие  | Са, мг      | Se, мг | F, мг |          |         |
| Завтрак                                           |              |         |      |        |            |          |        |        |       |       |        |         |        |        |        |             |        |       |          |         |
| БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200/40       | 10,2    | 14,5 | 85,2   | 478,9      | 11,28    | 0,12   | 0,21   | 0,08  | 2,05  | 0,35   | 0,25    | 0,07   | 0,87   | 28,51  | 144,57      | 0,02   | 0,03  | 446      | 2012    |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                              | 180          | 0,7     | 0,7  | 14,0   | 48,6       | 18,00    | 0,05   | 0,04   | 0,01  | 1,13  | 0,00   | 0,00    | 0,14   | 0,54   | 3,60   | 28,80       | 0,00   | 0,02  | 338      | 2011    |
| КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200          | 6,8     | 5,6  | 19,8   | 159,4      | 1,09     | 0,06   | 0,23   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,22   | 1,71   | 218,76      | 0,00   | 0,00  | 382      | 2011    |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ                 | 200          | 1,0     | 0,2  | 19,6   | 83,4       | 1,60     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,08   | 0,16   | 0,20   | 12,60       | 0,00   | 0,00  | 389      | 2011    |
| БАТОН                                             | 60           | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00   | 0,00  | ПП       | 2008    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40           | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00    | 0,07   | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00   | 0,00  | ПП       | 2008    |
| Итого за прием пищи:                              | 920          | 25,8    | 23,1 | 158,4  | 909,7      | 31,97    | 0,39   | 0,55   | 0,12  | 4,06  | 0,35   | 0,25    | 0,36   | 2,59   | 46,02  | 423,33      | 0,02   | 0,05  |          |         |
| Обед                                              |              |         |      |        |            |          |        |        |       |       |        |         |        |        |        |             |        |       |          |         |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                         | 100          | 1,1     | 4,2  | 3,5    | 57,8       | 24,90    | 0,05   | 0,05   | 0,21  | 2,19  | 0,00   | 0,00    | 0,11   | 0,43   | 12,06  | 34,74       | 0,00   | 0,02  | 23       | 2011    |
| БОРЩ С МЯСОМ                                      | 250          | 9,9     | 10,2 | 14,9   | 191,6      | 12,49    | 0,09   | 0,11   | 0,36  | 1,77  | 0,00   | 1,05    | 0,40   | 2,42   | 19,74  | 61,08       | 0,00   | 0,06  | 62       | 2011    |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)                     | 90/30        | 11,8    | 13,2 | 6,2    | 190,6      | 1,08     | 0,04   | 0,08   | 0,01  | 1,51  | 0,00   | 1,46    | 0,24   | 2,25   | 7,84   | 24,18       | 0,00   | 0,03  | 286      | 2008    |
| КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                | 180          | 4,3     | 4,7  | 25,1   | 157,7      | 11,08    | 0,14   | 0,14   | 0,03  | 0,21  | 0,05   | 0,00    | 0,41   | 1,46   | 11,29  | 75,69       | 0,00   | 0,04  | 311      | 2011    |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОИ ВАРАИНТ)            | 200          | 0,3     | 0,1  | 18,6   | 78,2       | 2,40     | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 0,13  | 0,00   | 0,00    | 0,02   | 0,13   | 2,40   | 20,15       | 0,00   | 0,00  | 342,2    | 2011    |
| БАТОН                                             | 60           | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00   | 0,00  | ПП       | 2008    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 40           | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00    | 0,07   | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00   | 0,00  | ПП       | 2008    |
| Итого за прием пищи:                              | 950          | 34,5    | 34,5 | 88,1   | 815,3      | 51,95    | 0,47   | 0,44   | 0,62  | 6,69  | 0,05   | 2,51    | 1,25   | 7,49   | 65,33  | 234,44      | 0,00   | 0,15  |          |         |
| Всего за день:                                    |              | 60,3    | 57,6 | 246,5  | 1 725,0    | 83,92    | 0,86   | 0,99   | 0,74  | 10,75 | 0,40   | 2,76    | 1,61   | 10,08  | 111,35 | 657,77      | 0,02   | 0,20  |          |         |

### 7 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порци | Пищевые |       |        | Энергет и- | Витамины |        |      |       |       |        |      |      |        |        | Минеральные |      |      | № рецеп. | Сборн ик |
|-----------------------------------------|-------------|---------|-------|--------|------------|----------|--------|------|-------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------------|------|------|----------|----------|
|                                         |             | Белк    | Жиры  | Углево |            | С, мг    | В1, мг | В2,  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, | В6,  | РР, мг | Фолие  | Са, мг      | Se,  | F,   |          |          |
| Завтрак                                 |             |         |       |        |            |          |        |      |       |       |        |      |      |        |        |             |      |      |          |          |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ ПРОТЕРТЫЙ          | 300         | 10,3    | 13,4  | 29,3   | 266,7      | 1,25     | 0,16   | 0,28 | 0,07  | 1,11  | 0,11   | 0,00 | 0,07 | 0,43   | 6,81   | 263,85      | 0,00 | 0,01 | 89       | 2012     |
| ПРЯНИКИ                                 | 60          | 3,5     | 2,8   | 45,0   | 219,6      | 0,00     | 0,05   | 0,01 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,36   | 0,00   | 6,60        | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| ЧАИ С САХАРОМ                           | 200/10      | 0,0     | 0,0   | 9,7    | 38,7       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 6,07        | 0,00 | 0,00 | 430      | 2008     |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                   | 200         | 5,8     | 5,0   | 8,0    | 106,0      | 1,40     | 0,08   | 0,34 | 0,05  | 0,14  | 0,00   | 0,80 | 0,12 | 0,20   | 15,60  | 240,00      | 0,00 | 0,04 | 386      | 2011     |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 15          | 0,1     | 12,4  | 0,1    | 97,8       | 0,00     | 0,00   | 0,02 | 0,11  | 0,33  | 0,23   | 0,00 | 0,00 | 0,00   | 0,00   | 1,80        | 0,00 | 0,00 | 14       | 2011     |
| БАТОН                                   | 60          | 4,5     | 1,7   | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40          | 2,6     | 0,4   | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00 | 0,07 | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| Итого за прием пищи:                    | 885         | 26,8    | 35,7  | 111,9  | 868,2      | 2,65     | 0,43   | 0,70 | 0,23  | 2,46  | 0,34   | 0,80 | 0,26 | 1,79   | 34,41  | 536,92      | 0,00 | 0,05 |          |          |
| Обед                                    |             |         |       |        |            |          |        |      |       |       |        |      |      |        |        |             |      |      |          |          |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ | 100         | 2,8     | 7,3   | 16,9   | 146,3      | 8,78     | 0,11   | 0,10 | 2,19  | 3,66  | 0,00   | 0,00 | 0,31 | 1,47   | 14,98  | 64,67       | 0,00 | 0,07 | 37       | 2011     |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ | 250/15      | 8,3     | 7,6   | 16,4   | 162,7      | 4,60     | 0,15   | 0,08 | 0,22  | 1,72  | 0,08   | 0,53 | 0,25 | 1,64   | 9,90   | 33,24       | 0,00 | 0,03 | 99       | 2008     |
| ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ                        | 120         | 29,0    | 39,9  | 0,2    | 507,4      | 1,18     | 0,09   | 0,22 | 0,16  | 3,30  | 0,17   | 0,90 | 0,85 | 10,08  | 7,03   | 26,29       | 0,03 | 0,19 | 293      | 2011     |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ              | 180         | 9,8     | 11,6  | 44,3   | 310,2      | 0,00     | 0,26   | 0,14 | 0,05  | 5,56  | 0,17   | 0,00 | 0,32 | 2,68   | 25,57  | 24,36       | 0,00 | 0,02 | 171.1    | 2011     |
| ЧАИ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                 | 200/10/7    | 0,1     | 0,0   | 9,9    | 41,2       | 1,20     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,01   | 0,68   | 8,75        | 0,00 | 0,00 | 431      | 2008     |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ       | 200         | 1,0     | 0,2   | 19,6   | 83,4       | 1,60     | 0,02   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,08 | 0,16   | 0,20   | 12,60       | 0,00 | 0,00 | 389      | 2011     |
| БАТОН                                   | 80          | 6,0     | 2,3   | 14,7   | 105,6      | 0,00     | 0,09   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 0,71   | 0,00   | 15,20       | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 40          | 2,6     | 0,4   | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00 | 0,07 | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00 | 0,00 | ПП       | 2008     |
| Итого за прием пищи:                    | 1202        | 59,6    | 69,3  | 130,8  | 1 417,0    | 17,36    | 0,79   | 0,61 | 2,62  | 15,12 | 0,42   | 1,43 | 1,88 | 17,02  | 70,36  | 192,31      | 0,03 | 0,31 |          |          |
| Всего за день:                          |             | 86,4    | 105,0 | 242,7  | 2 285,2    | 20,01    | 1,22   | 1,31 | 2,85  | 17,58 | 0,76   | 2,23 | 2,14 | 18,81  | 104,77 | 729,23      | 0,03 | 0,36 |          |          |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые |      |        | Энергет и- | Витамины |        |        |       |       |        |         |        |        |        | Минеральные |         |        | № рецеп- | Сборник |
|-------------------------------------|--------------|---------|------|--------|------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|-------------|---------|--------|----------|---------|
|                                     |              | Белк    | Жиры | Углево |            | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мг | В6, мг | РР, мг | Фолие  | Са, мг      | Se, мкг | F, мкг |          |         |
| Завтрак                             |              |         |      |        |            |          |        |        |       |       |        |         |        |        |        |             |         |        |          |         |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ          | 100          | 1,2     | 0,1  | 11,2   | 51,6       | 1,87     | 0,04   | 0,06   | 1,86  | 0,59  | 0,00   | 0,00    | 0,12   | 0,75   | 8,40   | 42,92       | 0,00    | 0,05   | 63       | 2011    |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ           | 220          | 14,5    | 18,1 | 42,2   | 383,8      | 0,10     | 0,09   | 0,10   | 0,11  | 1,60  | 0,14   | 0,53    | 0,14   | 0,66   | 20,59  | 294,02      | 0,03    | 0,02   | 204      | 2011    |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                | 150          | 0,6     | 0,6  | 11,7   | 40,5       | 15,00    | 0,05   | 0,03   | 0,01  | 0,95  | 0,00   | 0,00    | 0,12   | 0,45   | 3,00   | 24,00       | 0,00    | 0,02   | 338      | 2011    |
| ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200/10       | 0,0     | 0,0  | 9,7    | 38,7       | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,07        | 0,00    | 0,00   | 430      | 2008    |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                    | 180          | 6,3     | 4,8  | 22,5   | 160,2      | 1,04     | 0,07   | 0,22   | 0,03  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,40   | 0,00   | 209,67      | 0,00    | 0,00   | 432      | 2008    |
| БАТОН                               | 60           | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00    | 0,00   | ПП       | 2008    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40           | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00    | 0,07   | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00    | 0,00   | ПП       | 2008    |
| Итого за прием пищи:                | 960          | 29,7    | 25,7 | 117,1  | 814,2      | 18,01    | 0,39   | 0,46   | 2,01  | 4,02  | 0,14   | 0,53    | 0,45   | 3,06   | 43,99  | 595,28      | 0,03    | 0,09   |          |         |
| Обед                                |              |         |      |        |            |          |        |        |       |       |        |         |        |        |        |             |         |        |          |         |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100          | 1,0     | 4,2  | 3,7    | 57,3       | 16,70    | 0,05   | 0,04   | 0,08  | 1,93  | 0,00   | 0,00    | 0,08   | 0,33   | 7,76   | 20,15       | 0,00    | 0,01   | 24       | 2011    |
| БОРЩ ЗЕЛЕНЬ                         | 250          | 3,3     | 3,8  | 12,6   | 98,5       | 13,11    | 0,08   | 0,14   | 0,02  | 2,17  | 0,12   | 0,03    | 0,25   | 0,77   | 77,06  | 59,92       | 0,00    | 0,06   | 85       | 2011    |
| РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                | 150          | 30,6    | 4,1  | 0,9    | 162,1      | 0,74     | 0,18   | 0,17   | 0,14  | 0,75  | 0,00   | 0,00    | 0,20   | 2,02   | 22,06  | 58,77       | 0,00    | 1,20   | 228      | 2008    |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 180          | 3,8     | 6,3  | 25,7   | 169,7      | 12,46    | 0,15   | 0,13   | 0,04  | 0,29  | 0,09   | 0,00    | 0,46   | 1,62   | 12,31  | 51,14       | 0,00    | 0,04   | 312      | 2011    |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 200          | 0,0     | 0,0  | 9,7    | 38,7       | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 8,28        | 0,00    | 0,00   | 349      | 2011    |
| БАТОН                               | 60           | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00    | 0,00   | ПП       | 2008    |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 40           | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00    | 0,07   | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00    | 0,00   | ПП       | 2008    |
| Итого за прием пищи:                | 980          | 45,8    | 20,5 | 72,4   | 665,7      | 43,01    | 0,60   | 0,53   | 0,28  | 6,02  | 0,21   | 0,03    | 1,06   | 5,54   | 131,19 | 216,86      | 0,00    | 1,31   |          |         |
| Всего за день:                      |              | 75,5    | 46,2 | 189,5  | 1 479,9    | 61,02    | 0,99   | 0,99   | 2,29  | 10,04 | 0,35   | 0,56    | 1,51   | 8,60   | 175,18 | 812,14      | 0,03    | 1,40   |          |         |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые |      |        | Энергет и- | Витамины |        |      |       |       |        |       |       |        |        | Минеральные |        |      | № рецеп- | Сборн ик |  |
|----------------------------------------------|--------------|---------|------|--------|------------|----------|--------|------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------------|--------|------|----------|----------|--|
|                                              |              | Белк    | Жиры | Углево |            | С, мг    | В1, мг | В2,  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12,  | В6,   | РР, мг | Фолие  | Са, мг      | Se,    | F,   |          |          |  |
| Завтрак                                      |              |         |      |        |            |          |        |      |       |       |        |       |       |        |        |             |        |      |          |          |  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 100          | 9,7     | 8,7  | 17,5   | 123,8      | 5,30     | 0,08   | 0,04 | 0,01  | 3,26  | 0,00   | 0,00  | 0,08  | 0,54   | 12,50  | 19,55       | 0,00   | 0,00 | 10       | 2012     |  |
| ОМЛЕТ (ВАРЕННЫЙ НА ПАРУ)                     | 200          | 19,7    | 24,7 | 5,1    | 313,7      | 0,45     | 0,10   | 0,62 | 0,42  | 2,99  | 3,21   | 0,73  | 0,20  | 0,29   | 9,80   | 162,47      | 0,04   | 0,07 | 216      | 2008     |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/10       | 0,0     | 0,0  | 10,5   | 41,8       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,08        | 0,00   | 0,00 | 430      | 2008     |  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                        | 200          | 5,8     | 5,0  | 8,0    | 106,0      | 1,40     | 0,08   | 0,34 | 0,05  | 0,14  | 0,00   | 0,80  | 0,12  | 0,20   | 15,60  | 240,00      | 0,00   | 0,04 | 386      | 2011     |  |
| БАТОН                                        | 60           | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00   | 0,00 | ПП       | 2008     |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40           | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00  | 0,07  | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00   | 0,00 | ПП       | 2008     |  |
| Итого за прием пищи:                         | 810          | 42,3    | 40,5 | 60,9   | 724,7      | 7,15     | 0,40   | 1,05 | 0,48  | 7,27  | 3,21   | 1,53  | 0,47  | 1,83   | 49,90  | 446,70      | 0,04   | 0,11 |          |          |  |
| Обед                                         |              |         |      |        |            |          |        |      |       |       |        |       |       |        |        |             |        |      |          |          |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                      | 100          | 1,5     | 4,1  | 8,9    | 79,3       | 17,18    | 0,02   | 0,04 | 0,04  | 1,83  | 0,00   | 0,00  | 0,13  | 0,50   | 9,68   | 44,53       | 0,00   | 0,01 | 45       | 2011     |  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ     | 300          | 12,4    | 4,4  | 22,1   | 177,7      | 11,22    | 0,18   | 0,14 | 0,27  | 1,52  | 0,07   | 0,02  | 0,46  | 1,99   | 19,31  | 54,74       | 0,00   | 0,39 | 106      | 2011     |  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ                       | 100/40       | 21,8    | 14,0 | 8,4    | 244,9      | 16,48    | 0,25   | 1,87 | 7,58  | 1,79  | 0,15   | 72,18 | 0,74  | 8,76   | 290,58 | 23,45       | 0,04   | 0,22 | 256      | 2008     |  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                              | 180          | 4,3     | 5,7  | 39,2   | 175,5      | 0,00     | 0,04   | 0,03 | 0,03  | 0,42  | 0,09   | 0,00  | 0,11  | 0,81   | 11,97  | 10,54       | 0,01   | 0,03 | 305      | 2011     |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/10       | 0,0     | 0,0  | 10,5   | 41,8       | 0,00     | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 6,08        | 0,00   | 0,00 | 430      | 2008     |  |
| СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ            | 200          | 1,0     | 0,2  | 19,6   | 83,4       | 1,60     | 0,02   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,08  | 0,16   | 0,20   | 12,60       | 0,00   | 0,00 | 389      | 2011     |  |
| БАТОН                                        | 60           | 4,5     | 1,7  | 11,0   | 79,2       | 0,00     | 0,07   | 0,02 | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,53   | 0,00   | 11,40       | 0,00   | 0,00 | ПП       | 2008     |  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 40           | 2,6     | 0,4  | 8,8    | 60,2       | 0,00     | 0,07   | 0,03 | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00  | 0,07  | 0,27   | 12,00  | 7,20        | 0,00   | 0,00 | ПП       | 2008     |  |
| Итого за прием пищи:                         | 1230         | 48,1    | 30,5 | 128,5  | 942,0      | 46,48    | 0,65   | 2,15 | 7,92  | 6,44  | 0,31   | 72,20 | 1,59  | 13,02  | 343,74 | 170,54      | 0,05   | 0,65 |          |          |  |
| Всего за день:                               |              |         | 90,4 | 71,0   | 189,4      | 1 666,7  | 53,63  | 1,05 | 3,20  | 8,40  | 13,71  | 3,52  | 73,73 | 2,06   | 14,85  | 393,64      | 617,24 | 0,09 | 0,76     |          |  |

# 10 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |       |        |          |         |        |                       | Минеральные вещества |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|----------|---------|--------|-----------------------|----------------------|--------|-------|-------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В12, мкг | В6, мкг | РР, мг | Фолиевая кислота, мкг | Са, мг               | Se, мг | Ф, мг |             |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |       |        |          |         |        |                       |                      |        |       |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 220/40       | 40,1             | 27,0    | 43,7        | 585,4                         | 0,57     | 0,11   | 0,54   | 0,12  | 2,56  | 0,12   | 0,24     | 0,09    | 1,20   | 3,51                  | 406,09               | 0,05   | 0,07  | 224         | 2008             |
| ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                     | 150          | 0,6              | 0,6     | 11,7        | 40,5                          | 15,00    | 0,05   | 0,03   | 0,01  | 0,95  | 0,00   | 0,00     | 0,12    | 0,45   | 3,00                  | 24,00                | 0,00   | 0,02  | 338         | 2011             |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200/10       | 0,0              | 0,0     | 10,5        | 41,8                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,00   | 0,00                  | 6,08                 | 0,00   | 0,00  | 430         | 2008             |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                    | 200          | 5,8              | 5,0     | 8,0         | 106,0                         | 1,40     | 0,08   | 0,34   | 0,05  | 0,14  | 0,00   | 0,80     | 0,12    | 0,20   | 15,60                 | 240,00               | 0,00   | 0,04  | 386         | 2011             |
| БАТОН                                    | 60           | 4,5              | 1,7     | 11,0        | 79,2                          | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,53   | 0,00                  | 11,40                | 0,00   | 0,00  | ПП          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,6              | 0,4     | 8,8         | 60,2                          | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 920          | 53,6             | 34,7    | 93,7        | 913,1                         | 16,97    | 0,38   | 0,96   | 0,18  | 4,53  | 0,12   | 1,04     | 0,40    | 2,65   | 34,11                 | 694,77               | 0,05   | 0,13  |             |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |       |        |          |         |        |                       |                      |        |       |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                  | 100          | 0,8              | 4,1     | 2,4         | 49,3                          | 9,50     | 0,03   | 0,04   | 0,01  | 1,78  | 0,00   | 0,00     | 0,04    | 0,19   | 3,80                  | 23,51                | 0,00   | 0,02  | 20          | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 300          | 3,1              | 2,8     | 22,6        | 128,5                         | 7,92     | 0,10   | 0,07   | 0,24  | 1,40  | 0,00   | 0,00     | 0,32    | 1,14   | 11,28                 | 29,42                | 0,00   | 0,04  | 103         | 2011             |
| КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ                       | 100          | 11,4             | 21,2    | 6,0         | 253,7                         | 0,04     | 0,05   | 0,08   | 0,05  | 2,57  | 0,16   | 1,41     | 0,23    | 2,32   | 9,22                  | 11,77                | 0,00   | 0,03  | 270         | 2011             |
| ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                   | 180          | 4,9              | 6,5     | 16,7        | 128,7                         | 11,83    | 0,08   | 0,12   | 0,81  | 0,65  | 0,09   | 0,00     | 0,23    | 1,08   | 13,30                 | 79,00                | 0,00   | 0,03  | 317         | 2011             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ       | 200          | 0,3              | 0,1     | 23,1        | 94,1                          | 0,48     | 0,00   | 0,01   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,02    | 0,05   | 0,06                  | 13,39                | 0,00   | 0,00  | 359         | 2011             |
| БАТОН                                    | 60           | 4,5              | 1,7     | 11,0        | 79,2                          | 0,00     | 0,07   | 0,02   | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00    | 0,53   | 0,00                  | 11,40                | 0,00   | 0,00  | ПП          | 2008             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 40           | 2,6              | 0,4     | 8,8         | 60,2                          | 0,00     | 0,07   | 0,03   | 0,00  | 0,88  | 0,00   | 0,00     | 0,07    | 0,27   | 12,00                 | 7,20                 | 0,00   | 0,00  | ПП          | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 980          | 27,6             | 36,8    | 90,6        | 793,7                         | 29,77    | 0,40   | 0,37   | 1,11  | 7,28  | 0,25   | 1,41     | 0,91    | 5,58   | 49,66                 | 175,69               | 0,00   | 0,12  |             |                  |
| Всего за день:                           |              | 81,2             | 71,5    | 184,3       | 1 706,8                       | 46,74    | 0,78   | 1,33   | 1,29  | 11,81 | 0,37   | 2,45     | 1,31    | 8,23   | 83,77                 | 870,46               | 0,05   | 0,25  |             |                  |