

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |            | С, мг | Минеральные вещества |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------|-------|----------------------|--------|-------------|------------------|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Холестерин, мг   | Крахмал, г |       | Са, мг               | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА"НА ВОДЕ С КУРАГОЙ    | 200          | 3.0              | 5.4     | 29.0        | 179.0                         | 0.00             | 19.60      | 0.24  | 33.17                | 0.89   | 46          | 2002             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ          | 180          | 0.2              | 0.0     | 16.6        | 66.0                          | 0.00             | 1.00       | 0.50  | 6.30                 | 0.10   | 414         | 2016             |
| БАТОН СТОЛОВЫЙ                    | 45           | 3.3              | 2.4     | 21.6        | 115.0                         | 0.00             | 5.70       | 0.00  | 10.13                | 0.45   |             |                  |
| Итого за прием пищи:              | 425          | 6.5              | 7.8     | 67.2        | 360.0                         | 0.00             | 26.30      | 0.74  | 49.60                | 1.44   |             |                  |
| II Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ   | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6        | 90.0                          | 0.00             | 0.00       | 43.92 | 50.76                | 1.32   | 418         | 2016             |
| Итого за прием пищи:              | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6        | 90.0                          | 0.00             | 0.00       | 43.92 | 50.76                | 1.32   |             |                  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50           | 0.5              | 2.4     | 1.3         | 30.0                          | 0.00             | 0.00       | 1.00  | 11.10                | 0.40   | 20          | 2016             |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200          | 1.7              | 5.1     | 7.5         | 86.0                          | 6.10             | 3.60       | 9.80  | 32.60                | 0.80   | 73          | 2016             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА           | 70/50        | 10.7             | 11.9    | 3.3         | 164.0                         | 49.20            | 1.40       | 1.00  | 13.40                | 1.30   | 293         | 2016             |
| ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ                | 130          | 6.1              | 5.0     | 27.8        | 177.0                         | 6.20             | 27.80      | 0.00  | 13.00                | 3.16   | 330         | 2016             |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД   | 180          | 0.1              | 0.0     | 14.3        | 60.0                          | 0.00             | 0.00       | 1.20  | 2.80                 | 0.10   | 23          | 2001             |
| ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ                 | 50           | 3.4              | 1.1     | 21.7        | 113.0                         | 1.00             | 0.00       | 0.25  | 22.50                | 5.11   |             |                  |
| Итого за прием пищи:              | 730          | 22.5             | 25.5    | 75.9        | 630.0                         | 62.50            | 32.80      | 13.25 | 95.40                | 10.87  |             |                  |
| Полдник                           |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ВАФЛИ                             | 45           | 1.3              | 1.4     | 33.7        | 164.0                         | 0.00             | 4.60       | 0.00  | 6.47                 | 0.63   |             |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                  | 180          | 0.9              | 0.1     | 25.4        | 107.0                         | 0.00             | 7.50       | 0.30  | 36.00                | 0.52   | 398         | 2016             |
| Итого за прием пищи:              | 225          | 2.2              | 1.5     | 59.1        | 271.0                         | 0.00             | 12.10      | 0.30  | 42.47                | 1.15   |             |                  |
| Ужин                              |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ                    | 75           | 18.7             | 10.1    | 2.9         | 169.0                         | 55.30            | 2.90       | 0.00  | 22.60                | 0.54   | 488         | 2016             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                | 150          | 2.8              | 4.6     | 22.8        | 144.0                         | 0.00             | 0.00       | 11.50 | 13.50                | 1.30   | 336         | 2016             |
| ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ                 | 45           | 3.1              | 1.0     | 19.6        | 101.0                         | 0.90             | 0.00       | 0.23  | 20.25                | 4.60   |             |                  |
| ЧАЙ                               | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.00             | 0.10       | 0.00  | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)   | 2016             |
| Итого за прием пищи:              | 450          | 24.7             | 15.7    | 54.2        | 450.0                         | 56.20            | 3.00       | 11.73 | 65.35                | 6.84   |             |                  |
| Всего за день:                    |              | 56.0             | 50.7    | 274.0       | 1 801.0                       | 118.70           | 74.20      | 69.94 | 303.58               | 21.62  |             |                  |

## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |            | С, мг | Минеральные вещества |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------|-------|----------------------|--------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Холестерин, мг   | Крахмал, г |       | Са, мг               | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ НА ВОДЕ               | 200          | 3.3              | 9.1     | 28.5        | 209.0                         | 0.00             | 19.30      | 0.20  | 22.20                | 1.20   | 50          | 2002             |
| ЧАЙ                                  | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.00             | 0.10       | 0.00  | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)   | 2016             |
| БАТОН СТОЛОВЫЙ                       | 45           | 3.3              | 2.4     | 21.6        | 115.0                         | 0.00             | 5.70       | 0.00  | 10.13                | 0.45   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 425          | 6.7              | 11.5    | 59.0        | 360.0                         | 0.00             | 25.10      | 0.20  | 41.33                | 2.05   |             |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ФРУКТЫ                               | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5         | 90.0                          | 0.00             | 0.70       | 6.95  | 14.60                | 0.97   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                 | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5         | 90.0                          | 0.00             | 0.70       | 6.95  | 14.60                | 0.97   |             |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 50           | 1.6              | 3.0     | 4.8         | 53.0                          | 0.00             | 1.70       | 2.15  | 9.57                 | 0.33   |             | 2012             |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ         | 200          | 1.3              | 4.0     | 8.5         | 76.0                          | 0.00             | 0.00       | 6.20  | 25.50                | 1.00   | 63          | 2016             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР | 80           | 19.0             | 7.0     | 12.0        | 186.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 322         | 2016             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                   | 140          | 3.0              | 5.0     | 22.0        | 145.0                         | 0.00             | 21.00      | 10.77 | 12.65                | 1.22   | 336         | 2016             |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                | 180          | 0.0              | 0.0     | 13.6        | 54.0                          | 0.00             | 0.00       | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 394         | 2016             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                     | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.4        | 115.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.17  | 0.50                 | 0.50   |             | 2022             |
| Итого за прием пищи:                 | 700          | 28.6             | 19.3    | 85.3        | 629.0                         | 0.00             | 22.70      | 19.29 | 48.22                | 3.05   |             |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                   | 50           | 2.7              | 0.2     | 29.0        | 127.0                         | 0.00             | 4.20       | 2.67  | 10.80                | 0.41   | 3           | 2016             |
| МАРМЕЛАД,                            | 50           | 0.3              | 0.0     | 26.3        | 107.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.00  | 0.00                 | 0.00   |             |                  |
| ЧАЙ                                  | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.00             | 0.10       | 0.00  | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)   | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 280          | 3.1              | 0.2     | 64.2        | 270.0                         | 0.00             | 4.30       | 2.67  | 19.80                | 0.81   |             |                  |
| Ужин                                 |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| МАКАРОННИК                           | 130          | 5.3              | 10.0    | 34.0        | 246.0                         | 34.00            | 29.00      | 0.00  | 15.90                | 1.00   | 212         | 2008             |
| СОУС С КУРАГОЙ                       | 40           | 2.4              | 0.1     | 30.0        | 132.0                         | 0.00             | 1.80       | 0.80  | 71.00                | 1.40   | 116         | 2007             |
| КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ ЧЕРНОЙ           | 180          | 0.3              | 0.1     | 16.4        | 73.0                          | 0.00             | 0.00       | 20.80 | 15.01                | 0.31   | 375         | 2012             |
| Итого за прием пищи:                 | 350          | 8.0              | 10.2    | 80.4        | 451.0                         | 34.00            | 30.80      | 21.60 | 101.91               | 2.71   |             |                  |
| Всего за день:                       |              | 47.0             | 41.4    | 298.4       | 1 800.0                       | 34.00            | 83.60      | 50.71 | 225.86               | 9.59   |             |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |            | С, мг  | Минеральные вещества |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------|--------|----------------------|--------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Холестерин, мг   | Крахмал, г |        | Са, мг               | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ              | 45           | 2.2              | 1.1     | 25.0        | 118.0                         | 0.00             | 3.80       | 2.40   | 9.72                 | 0.37   | 3           | 2016             |
| ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ НА ВОДЕ      | 140          | 6.9              | 4.7     | 33.9        | 206.0                         | 0.00             | 31.00      | 0.00   | 14.80                | 3.50   | 330         | 2016             |
| ЧАЙ                             | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.00             | 0.10       | 0.00   | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)   | 2016             |
| Итого за прием пищи:            | 365          | 9.2              | 5.8     | 67.8        | 360.0                         | 0.00             | 34.90      | 2.40   | 33.52                | 4.27   |             |                  |
| II Завтрак                      |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6        | 90.0                          | 0.00             | 0.00       | 43.92  | 50.76                | 1.32   | 418         | 2016             |
| Итого за прием пищи:            | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6        | 90.0                          | 0.00             | 0.00       | 43.92  | 50.76                | 1.32   |             |                  |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ                | 200          | 1.8              | 2.8     | 10.1        | 75.0                          | 0.00             | 0.00       | 6.40   | 23.00                | 0.90   | 8           | 2002             |
| МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ      | 100          | 3.6              | 4.6     | 22.9        | 144.0                         | 0.00             | 23.00      | 0.00   | 6.05                 | 0.60   | 219         | 2016             |
| ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ     | 60/40        | 10.7             | 12.3    | 10.9        | 195.0                         | 40.00            | 8.40       | 1.20   | 15.20                | 1.30   | 303/367     | 2016             |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ                 | 180          | 0.3              | 0.1     | 23.0        | 99.0                          | 0.00             | 0.00       | 2.01   | 19.31                | 1.16   | 372         | 2012             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.4        | 115.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.17   | 0.50                 | 0.50   |             | 2022             |
| Итого за прием пищи:            | 630          | 20.1             | 20.1    | 91.3        | 628.0                         | 40.00            | 31.40      | 9.78   | 64.06                | 4.46   |             |                  |
| Полдник                         |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ                         | 42           | 3.1              | 4.9     | 30.6        | 169.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 391         | 2022             |
| НАПИТОК ИЗ БРУСНИЧНЫЙ           | 180          | 0.2              | 0.1     | 24.0        | 103.0                         | 0.00             | 0.00       | 3.00   | 7.00                 | 0.30   | 23          | 2001             |
| Итого за прием пищи:            | 222          | 3.3              | 5.0     | 54.6        | 272.0                         | 0.00             | 0.00       | 3.00   | 7.00                 | 0.30   |             |                  |
| Ужин                            |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| ОЛАДЫ                           | 110          | 6.5              | 6.6     | 44.0        | 262.0                         | 0.00             | 41.00      | 0.34   | 13.00                | 0.68   | 431,/432    | 2016             |
| СОУС АБРИКОСОВЫЙ                | 50           | 2.0              | 0.1     | 30.0        | 128.0                         | 0.00             | 5.00       | 0.60   | 62.00                | 1.20   | 116         | 2007             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА     | 180          | 0.3              | 0.1     | 14.1        | 60.0                          | 0.00             | 0.00       | 52.00  | 12.50                | 0.30   | 417         | 2016             |
| Итого за прием пищи:            | 340          | 8.8              | 6.8     | 88.1        | 450.0                         | 0.00             | 46.00      | 52.94  | 87.50                | 2.18   |             |                  |
| Всего за день:                  |              | 41.5             | 37.9    | 319.4       | 1 800.0                       | 40.00            | 112.30     | 112.04 | 242.84               | 12.53  |             |                  |

## 4 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |            | С, мг | Минеральные вещества |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------|-------|----------------------|--------|-------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Холестерин, мг   | Крахмал, г |       | Са, мг               | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ                  | 180          | 1.8              | 4.6     | 31.0        | 179.0                         | 0.00             | 24.00      | 0.27  | 18.00                | 0.40   | 415         | 2012             |
| БАТОН СТОЛОВЫЙ                        | 45           | 3.3              | 2.4     | 21.6        | 115.0                         | 0.00             | 5.70       | 0.00  | 10.13                | 0.45   |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ              | 180          | 0.2              | 0.0     | 16.6        | 66.0                          | 0.00             | 1.00       | 0.50  | 6.30                 | 0.10   | 414         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                  | 405          | 5.3              | 7.0     | 69.2        | 360.0                         | 0.00             | 30.70      | 0.77  | 34.43                | 0.95   |             |                  |
| II Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ФРУКТЫ                                | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5         | 90.0                          | 0.00             | 0.70       | 6.95  | 14.60                | 0.97   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5         | 90.0                          | 0.00             | 0.70       | 6.95  | 14.60                | 0.97   |             |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ                       | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.9         | 6.0                           | 0.00             | 0.00       | 1.00  | 10.40                | 0.30   | 309         | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ              | 200          | 7.7              | 6.0     | 13.8        | 139.0                         | 24.00            | 12.70      | 7.33  | 19.20                | 2.40   | 83/1        | 2016             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР  | 65           | 10.6             | 11.0    | 10.4        | 183.0                         | 45.00            | 9.00       | 0.50  | 26.00                | 1.41   | 322         | 2016             |
| ОВОЩНОЙ(СЛОЖНЫЙ)ГАРНИР                | 150          | 3.4              | 6.1     | 14.8        | 129.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 339-354     | 2016             |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД       | 180          | 0.1              | 0.0     | 14.3        | 60.0                          | 0.00             | 0.00       | 1.20  | 2.77                 | 0.11   | 23          | 2001             |
| ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ                     | 50           | 3.4              | 1.1     | 21.7        | 113.0                         | 1.00             | 0.00       | 0.25  | 22.50                | 5.11   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 695          | 25.6             | 24.3    | 75.9        | 630.0                         | 70.00            | 21.70      | 10.28 | 80.87                | 9.33   |             |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ                    | 180          | 0.1              | 0.0     | 14.3        | 60.0                          | 0.00             | 0.00       | 1.20  | 2.80                 | 0.10   | 23          | 2001             |
| ПРЯНИКИ                               | 57           | 3.4              | 2.6     | 42.7        | 210.0                         | 0.00             | 22.10      | 0.00  | 6.27                 | 0.46   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 237          | 3.5              | 2.6     | 57.0        | 270.0                         | 0.00             | 22.10      | 1.20  | 9.07                 | 0.56   |             |                  |
| Ужин                                  |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ                       | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.9         | 6.0                           | 0.00             | 0.00       | 1.00  | 10.40                | 0.30   | 309         | 2011             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150          | 5.0              | 10.0    | 30.0        | 230.0                         | 0.00             | 27.20      | 13.00 | 26.00                | 1.20   | 332         | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                       | 180          | 0.2              | 0.2     | 17.4        | 72.0                          | 0.00             | 0.00       | 1.60  | 6.10                 | 0.80   | 390         | 2016             |
| РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ               | 70           | 17.0             | 8.0     | 0.7         | 142.0                         | 72.00            | 0.00       | 0.70  | 20.00                | 0.60   | 229         | 2008             |
| Итого за прием пищи:                  | 450          | 22.6             | 18.3    | 49.0        | 450.0                         | 72.00            | 27.20      | 16.30 | 62.50                | 2.90   |             |                  |
| Всего за день:                        |              | 57.6             | 52.4    | 260.6       | 1 800.0                       | 142.00           | 102.40     | 35.50 | 201.47               | 14.71  |             |                  |

## 5 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |            | С, мг | Минеральные вещества |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------|-------|----------------------|--------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Холестерин, мг   | Крахмал, г |       | Са, мг               | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ НА ВОДЕ С ГРУШЕЙ   | 200          | 3.9              | 6.9     | 32.0        | 208.0                         | 0.00             | 20.60      | 2.00  | 36.70                | 1.80   | 189         | 2008             |
| ЧАЙ                             | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.00             | 0.10       | 0.00  | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)   | 2016             |
| БАТОН СТОЛОВЫЙ                  | 45           | 3.3              | 2.4     | 21.6        | 115.0                         | 0.00             | 5.70       | 0.00  | 10.13                | 0.45   |             |                  |
| Итого за прием пищи:            | 425          | 7.3              | 9.3     | 62.5        | 359.0                         | 0.00             | 26.40      | 2.00  | 55.83                | 2.65   |             |                  |
| II Завтрак                      |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ФРУКТЫ                          | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5         | 90.0                          | 0.00             | 0.70       | 6.95  | 14.60                | 0.97   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:            | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5         | 90.0                          | 0.00             | 0.70       | 6.95  | 14.60                | 0.97   |             |                  |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ     | 200          | 2.2              | 5.3     | 12.4        | 105.0                         | 19.00            | 10.80      | 3.70  | 12.40                | 0.80   | 91(128)     | 2016             |
| АЗУ ПО -ТАТАРСКИЙ               | 200          | 16.3             | 21.2    | 20.2        | 338.0                         | 66.20            | 17.60      | 10.78 | 26.34                | 3.00   | 282         | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ ГРУШИ                 | 180          | 0.2              | 0.2     | 19.2        | 72.0                          | 0.00             | 0.30       | 1.56  | 11.99                | 0.77   | 372         | 2012             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.4        | 115.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.17  | 0.50                 | 0.50   |             | 2022             |
| Итого за прием пищи:            | 630          | 22.4             | 27.0    | 76.2        | 630.0                         | 85.20            | 28.70      | 16.21 | 51.23                | 5.07   |             |                  |
| Полдник                         |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ            | 180          | 0.4              | 0.1     | 29.7        | 124.0                         | 0.00             | 0.00       | 10.80 | 18.83                | 0.12   | 374         | 2012             |
| ВАФЛИ                           | 42           | 1.2              | 1.3     | 31.5        | 146.0                         | 0.00             | 4.30       | 0.00  | 6.10                 | 0.00   |             |                  |
| Итого за прием пищи:            | 222          | 1.6              | 1.4     | 61.2        | 270.0                         | 0.00             | 4.30       | 10.80 | 24.93                | 0.12   |             |                  |
| Ужин                            |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ | 70/50        | 14.0             | 5.0     | 3.0         | 107.0                         | 41.00            | 1.00       | 1.50  | 17.51                | 0.54   | 302         | 2016             |
| РИС ОТВАРНОЙ                    | 130          | 3.1              | 4.5     | 33.0        | 192.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.00  | 7.50                 | 0.50   |             |                  |
| ЧАЙ                             | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.00             | 0.10       | 0.00  | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)   | 2016             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.4        | 115.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.17  | 0.50                 | 0.50   |             | 2022             |
| Итого за прием пищи:            | 480          | 20.9             | 9.8     | 69.3        | 450.0                         | 41.00            | 1.10       | 1.67  | 34.51                | 1.94   |             |                  |
| Всего за день:                  |              | 52.8             | 47.7    | 278.7       | 1 799.0                       | 126.20           | 61.20      | 37.63 | 181.10               | 10.75  |             |                  |

## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |             | С, мг | Минеральные вещества |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|------------------|-------------|-------|----------------------|--------|--------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | Холесте рин, мг  | Крахмал , г |       | Са, мг               | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ НА ВОДЕ            | 140          | 6.9              | 4.7     | 33.9         | 206.0                         | 0.00             | 31.00       | 0.00  | 14.80                | 3.50   | 330          | 2016             |
| ЧАЙ                                   | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9          | 36.0                          | 0.00             | 0.10        | 0.00  | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)    | 2016             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                    | 45           | 2.2              | 1.1     | 25.0         | 118.0                         | 0.00             | 3.80        | 2.40  | 9.72                 | 0.37   | 3            | 2016             |
| Итого за прием пищи:                  | 365          | 9.2              | 5.8     | 67.8         | 360.0                         | 0.00             | 34.90       | 2.40  | 33.52                | 4.27   |              |                  |
| II Завтрак                            |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ       | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6         | 90.0                          | 0.00             | 0.00        | 43.92 | 50.76                | 1.32   | 418          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                  | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6         | 90.0                          | 0.00             | 0.00        | 43.92 | 50.76                | 1.32   |              |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ"СО СМЕТАНОЙ | 200          | 2.1              | 5.3     | 13.5         | 116.0                         | 0.00             | 0.00        | 5.40  | 26.10                | 0.80   | 82           | 2016             |
| ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА               | 70/50        | 10.7             | 11.9    | 3.3          | 164.0                         | 49.20            | 1.40        | 1.00  | 13.40                | 1.30   | 293          | 2016             |
| ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ                    | 130          | 6.1              | 4.5     | 28.0         | 177.0                         | 0.00             | 27.80       | 0.00  | 13.00                | 3.16   | 330          | 2016             |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД       | 180          | 0.1              | 0.0     | 14.3         | 60.0                          | 0.00             | 0.00        | 1.20  | 2.80                 | 0.10   | 23           | 2001             |
| ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ                     | 50           | 3.4              | 1.1     | 21.7         | 113.0                         | 1.00             | 0.00        | 0.25  | 22.50                | 5.11   |              |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 680          | 22.4             | 22.8    | 80.8         | 630.0                         | 50.20            | 29.20       | 7.85  | 77.80                | 10.47  |              |                  |
| Полдник                               |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| ПРЯНИК ШОКОЛАДНЫЙ                     | 59           | 3.5              | 2.8     | 44.0         | 216.0                         | 0.00             | 22.90       | 0.00  | 6.49                 | 0.47   |              | 2008             |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                 | 180          | 0.0              | 0.0     | 13.6         | 54.0                          | 0.00             | 0.00        | 0.00  | 0.25                 | 0.00   | 394          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                  | 239          | 3.5              | 2.8     | 57.6         | 270.0                         | 0.00             | 22.90       | 0.00  | 6.74                 | 0.47   |              |                  |
| Ужин                                  |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ                      | 80           | 1.3              | 5.0     | 7.2          | 79.0                          | 0.00             | 0.00        | 2.10  | 19.40                | 0.70   | 46           | 2016             |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С МЯСОМ И РИСОМ       | 100          | 13.1             | 14.7    | 37.1         | 333.0                         | 79.80            | 34.10       | 0.20  | 33.80                | 1.50   | 437/495      | 2016             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 180          | 0.2              | 0.0     | 9.1          | 38.0                          | 0.00             | 0.10        | 1.00  | 11.84                | 0.42   | 412          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                  | 360          | 14.6             | 19.7    | 53.4         | 450.0                         | 79.80            | 34.20       | 3.30  | 65.04                | 2.62   |              |                  |
| Всего за день:                        |              | 49.8             | 51.3    | 277.2        | 1 800.0                       | 130.00           | 121.20      | 57.47 | 233.86               | 19.15  |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |            | С, мг | Минеральные вещества |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------|-------|----------------------|--------|-------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Холестерин, мг   | Крахмал, г |       | Са, мг               | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| КАША "ДРУЖБА" НА ВОДЕ С КУРАГОЙ | 200          | 3.5              | 5.5     | 34.0        | 201.0                         | 0.00             | 19.60      | 0.24  | 43.00                | 1.00   | 46          | 2002             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                | 180          | 0.2              | 0.0     | 10.8        | 44.0                          | 0.00             | 1.00       | 0.50  | 6.30                 | 0.10   | 414         | 2016             |
| БАТОН СТОЛОВЫЙ                  | 45           | 3.3              | 2.4     | 21.6        | 115.0                         | 0.00             | 5.70       | 0.00  | 10.13                | 0.45   |             |                  |
| Итого за прием пищи:            | 425          | 7.0              | 7.9     | 66.4        | 360.0                         | 0.00             | 26.30      | 0.74  | 59.43                | 1.55   |             |                  |
| II Завтрак                      |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ФРУКТЫ                          | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5         | 90.0                          | 0.00             | 0.70       | 6.95  | 14.60                | 0.97   |             | 2008             |
| Итого за прием пищи:            | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5         | 90.0                          | 0.00             | 0.70       | 6.95  | 14.60                | 0.97   |             |                  |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| СОЛЕННЫЙ ОГУРЕЦ                 | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.9         | 6.0                           | 0.00             | 0.00       | 1.00  | 10.40                | 0.30   | 309         | 2011             |
| СВЕКОЛЬНИК                      | 200          | 2.5              | 4.7     | 9.7         | 97.0                          | 0.00             | 4.00       | 5.00  | 23.00                | 1.20   | 4           | 2002             |
| ПЛОВ ИЗ ПИЦЫ                    | 180          | 17.1             | 14.5    | 31.3        | 340.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 321         | 2016             |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                 | 180          | 0.2              | 0.2     | 17.4        | 72.0                          | 0.00             | 0.00       | 1.60  | 6.10                 | 0.80   | 390         | 2016             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.4        | 115.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.17  | 0.50                 | 0.50   |             | 2022             |
| Итого за прием пищи:            | 660          | 23.9             | 19.8    | 83.7        | 630.0                         | 0.00             | 4.00       | 7.77  | 40.00                | 2.80   |             |                  |
| Полдник                         |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ВАФЛИ                           | 45           | 1.3              | 1.4     | 33.7        | 167.0                         | 0.00             | 4.60       | 0.00  | 6.47                 | 0.63   |             |                  |
| НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ              | 180          | 0.2              | 0.0     | 25.0        | 103.0                         | 0.00             | 0.00       | 2.40  | 2.80                 | 0.10   | 23          | 2001             |
| Итого за прием пищи:            | 225          | 1.5              | 1.4     | 58.7        | 270.0                         | 0.00             | 4.60       | 2.40  | 9.27                 | 0.73   |             |                  |
| Ужин                            |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ              | 150          | 7.5              | 6.7     | 33.3        | 224.0                         | 11.40            | 33.20      | 0.00  | 15.00                | 3.64   | 330         | 2016             |
| МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ       | 50           | 0.6              | 5.0     | 4.5         | 65.0                          | 0.00             | 0.10       | 1.50  | 18.50                | 0.40   | 379         | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА     | 180          | 0.3              | 0.1     | 14.1        | 60.0                          | 0.00             | 0.00       | 52.00 | 12.50                | 0.30   | 417         | 2016             |
| ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ               | 45           | 3.1              | 1.0     | 19.6        | 101.0                         | 0.90             | 0.00       | 0.23  | 20.25                | 4.60   |             |                  |
| Итого за прием пищи:            | 425          | 11.5             | 12.8    | 71.5        | 450.0                         | 12.30            | 33.30      | 53.73 | 66.25                | 8.94   |             |                  |
| Всего за день:                  |              | 44.5             | 42.1    | 289.8       | 1 800.0                       | 12.30            | 68.90      | 71.59 | 189.55               | 14.99  |             |                  |

## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |            | С, мг  | Минеральные вещества |        | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------|--------|----------------------|--------|-------------|------------------|
|                                     |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Холестерин, мг   | Крахмал, г |        | Са, мг               | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                             |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| КАША ЯЧНЕВАЯ НА ВОДЕ С ВИШНЕЙ       | 200          | 2.8              | 10.1    | 25.8        | 208.0                         | 0.00             | 16.00      | 3.00   | 46.00                | 0.70   | 182/1       | 2016             |
| ЧАЙ                                 | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.00             | 0.10       | 0.00   | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)   | 2016             |
| БАТОН СТОЛОВЫЙ                      | 45           | 3.3              | 2.4     | 21.6        | 115.0                         | 0.00             | 5.70       | 0.00   | 10.13                | 0.45   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                | 425          | 6.2              | 12.5    | 56.3        | 359.0                         | 0.00             | 21.80      | 3.00   | 65.13                | 1.55   |             |                  |
| II Завтрак                          |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ     | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6        | 90.0                          | 0.00             | 0.00       | 43.92  | 50.76                | 1.32   | 418         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6        | 90.0                          | 0.00             | 0.00       | 43.92  | 50.76                | 1.32   |             |                  |
| Обед                                |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ            | 200          | 7.7              | 6.0     | 13.8        | 139.0                         | 24.00            | 12.70      | 7.33   | 19.20                | 2.40   | 83/1        | 2016             |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ                     | 150          | 3.4              | 6.5     | 10.8        | 117.0                         | 0.00             | 0.00       | 32.10  | 78.60                | 1.70   | 354         | 2016             |
| ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ       | 70           | 11.9             | 10.0    | 11.1        | 180.0                         | 70.00            | 9.50       | 0.30   | 22.90                | 2.10   | 299         | 2016             |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                    | 180          | 0.9              | 0.1     | 18.6        | 79.0                          | 0.00             | 0.00       | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 394         | 2016             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                    | 50           | 3.7              | 0.3     | 24.4        | 115.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.17   | 0.50                 | 0.50   |             | 2022             |
| Итого за прием пищи:                | 650          | 27.6             | 22.9    | 78.7        | 630.0                         | 94.00            | 22.20      | 39.90  | 121.20               | 6.70   |             |                  |
| Полдник                             |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ МАНДАРИНОВ ИЛИ АПЕЛЬСИНОВ | 180          | 0.4              | 0.1     | 29.7        | 124.0                         | 0.00             | 0.00       | 10.80  | 18.83                | 0.12   | 374         | 2012             |
| ПЕЧЕНЬЕ                             | 36           | 2.7              | 4.2     | 26.2        | 146.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 391         | 2022             |
| Итого за прием пищи:                | 216          | 3.1              | 4.3     | 55.9        | 270.0                         | 0.00             | 0.00       | 10.80  | 18.83                | 0.12   |             |                  |
| Ужин                                |              |                  |         |             |                               |                  |            |        |                      |        |             |                  |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ                     | 100          | 1.8              | 8.7     | 7.5         | 115.0                         | 0.00             | 0.50       | 2.80   | 37.00                | 0.80   | 57          | 2016             |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ               | 150          | 4.5              | 6.0     | 27.0        | 183.0                         | 0.00             | 27.00      | 0.97   | 27.00                | 2.00   | 184         | 2008             |
| ХЛЕБ КОГАЛЫМСКИЙ                    | 50           | 3.7              | 0.4     | 24.3        | 115.0                         | 0.00             | 0.00       | 0.20   | 0.50                 | 0.50   |             |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                       | 180          | 0.2              | 0.0     | 9.1         | 38.0                          | 0.00             | 0.10       | 1.00   | 11.84                | 0.42   | 412         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                | 480          | 10.2             | 15.1    | 67.9        | 451.0                         | 0.00             | 27.60      | 4.97   | 76.34                | 3.72   |             |                  |
| Всего за день:                      |              | 47.2             | 55.0    | 276.4       | 1 800.0                       | 94.00            | 71.60      | 102.59 | 332.26               | 13.41  |             |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |             | С, мг | Минеральные вещества |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------------|------------------|-------------|-------|----------------------|--------|--------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод ы, г |                               | Холесте рин, мг  | Крахмал , г |       | Са, мг               | Fe, мг |              |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| КАША КУКУРУЗНАЯ НА ВОДЕ С ЯБЛОКАМИ       | 180          | 3.0              | 7.0     | 32.0         | 206.0                         | 0.00             | 0.30        | 1.30  | 21.00                | 1.60   | 4.14         | 2011             |
| БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                       | 45           | 2.2              | 1.1     | 25.0         | 118.0                         | 0.00             | 3.80        | 2.40  | 9.72                 | 0.37   | 3            | 2016             |
| ЧАЙ                                      | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9          | 36.0                          | 0.00             | 0.10        | 0.00  | 9.00                 | 0.40   | 410 (411)    | 2016             |
| Итого за прием пищи:                     | 405          | 5.3              | 8.1     | 65.9         | 360.0                         | 0.00             | 4.20        | 3.70  | 39.72                | 2.37   |              |                  |
| II Завтрак                               |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| ФРУКТЫ                                   | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5          | 90.0                          | 0.00             | 0.70        | 6.95  | 14.60                | 0.97   |              | 2008             |
| Итого за прием пищи:                     | 100          | 0.6              | 0.2     | 9.5          | 90.0                          | 0.00             | 0.70        | 6.95  | 14.60                | 0.97   |              |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200          | 2.3              | 3.2     | 15.8         | 100.0                         | 0.00             | 14.40       | 5.10  | 17.00                | 0.90   | 88           | 2016             |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ                            | 70           | 15.5             | 15.4    | 2.0          | 217.0                         | 0.00             | 0.30        | 0.70  | 10.00                | 0.20   | 301          | 2012             |
| ОВОЩНОЙ (СЛОЖНЫЙ) ГАРНИР                 | 150          | 2.7              | 8.1     | 15.6         | 146.0                         | 7.30             | 7.60        | 7.90  | 52.70                | 1.50   | 339-357      | 2016             |
| ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ                        | 50           | 3.4              | 1.1     | 21.7         | 113.0                         | 1.00             | 0.00        | 0.25  | 22.50                | 5.11   |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                    | 180          | 0.0              | 0.0     | 13.6         | 54.0                          | 0.00             | 0.00        | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 394          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                     | 650          | 23.9             | 27.8    | 68.7         | 630.0                         | 8.30             | 22.30       | 13.95 | 102.20               | 7.71   |              |                  |
| Полдник                                  |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| ПРЯНИКИ                                  | 33           | 2.0              | 1.5     | 24.7         | 122.0                         | 0.00             | 12.80       | 0.00  | 3.63                 | 0.26   |              | 2008             |
| МАРМЕЛАД,                                | 47           | 0.3              | 0.0     | 24.8         | 94.0                          | 0.00             | 0.00        | 0.00  | 0.00                 | 0.00   |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                    | 180          | 0.0              | 0.0     | 13.6         | 54.0                          | 0.00             | 0.00        | 0.00  | 0.25                 | 0.00   | 394          | 2016             |
| Итого за прием пищи:                     | 260          | 2.3              | 1.5     | 63.1         | 270.0                         | 0.00             | 12.80       | 0.00  | 3.88                 | 0.26   |              |                  |
| Ужин                                     |              |                  |         |              |                               |                  |             |       |                      |        |              |                  |
| ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ               | 70           | 12.9             | 5.1     | 6.0          | 122.0                         | 57.40            | 4.50        | 0.60  | 31.20                | 1.10   | 274          | 2016             |
| РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ                   | 120          | 2.8              | 5.0     | 26.0         | 161.0                         | 0.00             | 25.00       | 0.66  | 14.02                | 0.53   |              |                  |
| ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ                        | 30           | 2.1              | 0.6     | 13.0         | 68.0                          | 0.60             | 0.00        | 0.15  | 13.50                | 3.07   |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ ВИШНИ                          | 180          | 0.3              | 0.1     | 23.0         | 99.0                          | 0.00             | 0.00        | 2.10  | 19.40                | 0.20   | 372          | 2012             |
| Итого за прием пищи:                     | 400          | 18.1             | 10.8    | 68.0         | 450.0                         | 58.00            | 29.50       | 3.51  | 78.12                | 4.90   |              |                  |
| Всего за день:                           |              | 50.2             | 48.4    | 275.2        | 1 800.0                       | 66.30            | 69.50       | 28.11 | 238.52               | 16.21  |              |                  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества |            | С, мг | Минеральные вещества |        | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|------------------|------------|-------|----------------------|--------|-------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | Холестерин, мг   | Крахмал, г |       | Са, мг               | Fe, мг |             |                  |
| Завтрак                              |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ НА ВОДЕ С КУРАГОЙ       | 180          | 4.0              | 5.5     | 27.0        | 179.0                         | 0.00             | 18.00      | 1.22  | 21.15                | 1.29   | 46          | 2002             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА ВОДЕ             | 180          | 0.2              | 0.0     | 16.6        | 66.0                          | 0.00             | 1.00       | 0.50  | 6.30                 | 0.10   | 414         | 2016             |
| БАТОН СТОЛОВЫЙ                       | 45           | 3.3              | 2.4     | 21.6        | 115.0                         | 0.00             | 5.70       | 0.00  | 10.13                | 0.45   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 405          | 7.5              | 7.9     | 65.2        | 360.0                         | 0.00             | 24.70      | 1.72  | 37.58                | 1.84   |             |                  |
| II Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| СОКИ ФРУКТОВЫЕ ,ОВОЩНЫЕ,ЯГОДНЫЕ      | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6        | 90.0                          | 0.00             | 0.00       | 43.92 | 50.76                | 1.32   | 418         | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 180          | 0.1              | 0.2     | 17.6        | 90.0                          | 0.00             | 0.00       | 43.92 | 50.76                | 1.32   |             |                  |
| Обед                                 |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ          | 200          | 4.6              | 4.4     | 15.3        | 118.0                         | 0.00             | 0.00       | 3.70  | 29.40                | 1.60   | 87(123)     | 2016             |
| ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ                      | 70           | 13.8             | 7.1     | 2.6         | 149.0                         | 227.90           | 2.00       | 9.60  | 22.00                | 4.10   | 83          | 2004             |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                   | 150          | 2.8              | 4.6     | 22.8        | 151.0                         | 0.00             | 21.60      | 11.50 | 13.50                | 1.30   | 336         | 2016             |
| КИСЕЛЬ ИЗ СОКА                       | 180          | 0.3              | 0.1     | 24.3        | 99.0                          | 0.00             | 7.10       | 0.50  | 12.30                | 0.70   | 400         | 2016             |
| ХЛЕБ С ЛАМИНАРИЕЙ                    | 50           | 3.4              | 1.1     | 21.7        | 113.0                         | 1.00             | 0.00       | 0.25  | 22.50                | 5.11   |             |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 650          | 24.9             | 17.3    | 86.7        | 630.0                         | 228.90           | 30.70      | 25.55 | 99.70                | 12.81  |             |                  |
| Полдник                              |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| ПРЯНИКИ                              | 57           | 3.4              | 2.6     | 42.8        | 210.0                         | 0.00             | 22.10      | 0.00  | 6.27                 | 0.46   |             | 2008             |
| НАПИТОК ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД      | 180          | 0.1              | 0.0     | 14.3        | 60.0                          | 0.00             | 0.00       | 1.20  | 2.77                 | 0.11   | 23          | 2001             |
| Итого за прием пищи:                 | 237          | 3.5              | 2.6     | 57.1        | 270.0                         | 0.00             | 22.10      | 1.20  | 9.04                 | 0.57   |             |                  |
| Ужин                                 |              |                  |         |             |                               |                  |            |       |                      |        |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                      | 100          | 1.6              | 8.0     | 9.0         | 112.0                         | 0.00             | 0.10       | 5.00  | 37.00                | 1.50   | 32          | 2016             |
| ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ | 120          | 7.0              | 7.0     | 51.0        | 302.0                         | 0.00             | 46.00      | 3.50  | 18.00                | 1.00   | 437/500     | 2016             |
| ЧАЙ                                  | 180          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 36.0                          | 0.00             | 0.10       | 0.00  | 9.68                 | 0.37   | 410 (411)   | 2016             |
| Итого за прием пищи:                 | 400          | 8.7              | 15.0    | 68.9        | 450.0                         | 0.00             | 46.20      | 8.50  | 64.68                | 2.87   |             |                  |
| Всего за день:                       |              | 44.7             | 43.0    | 295.5       | 1 800.0                       | 228.90           | 123.70     | 80.89 | 261.76               | 19.41  |             |                  |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Пищевые вещества |            | С, мг  | Минеральные вещества |        |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------------|------------------|------------|--------|----------------------|--------|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы,<br>г |                                     | Холестерин, мг   | Крахмал, г |        | Са, мг               | Fe, мг |
| Итого за весь период                                                     | 491,3            | 469,9   | 2845,2         | 18000,0                             | 992.40           | 888.60     | 646.47 | 2 410.80             | 152.37 |
| Среднее значение за период                                               | 49.1             | 47.0    | 284.5          | 1 800.0                             | 99.20            | 88.90      | 64.65  | 241.08               | 15.24  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 10.9             | 23.5    | 65.6           |                                     |                  |            |        |                      |        |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей  | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|----------------|---------|------------|------|---------|------|
| Диет.питание 1 | 407     | 140        | 668  | 236     | 414  |