

Примерное меню рационального питания для обучающихся МБОУ "Архангеловская ООШ"  
 Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся учреждений.  
 Разработчики Тутельян В.А., Могильный М.П. 2008 - 2011 гг., Сборник мет.рекомандаций Санкт-Питер. 2008г.  
 Возрастная категория для детей 7 - 11 лет  
 Сезон осенне-зимний  
 Режим питания :пн-птн завтрак с 09.45 до 11.45  
 пн.-птн. обед с 12.50 до 14.50  
 пн.-птн полдник 16.00  
 Исполнитель Башкатова Г.Н. шеф - повар



## 1 день

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |             |              |             |             | Минеральные вещества |             |              |               |              |              |               | № рецептур  | Сборник рецептур |             |             |        |      |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|-------------|-------------|--------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г    | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг               | В2, мг      | Са, мг       | Mg, мг        | Р, мг        | Fe, мг       | К, мг         |             |                  | І, мкг      | F, мг       | Se, мг |      |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |                      |             |              |               |              |              |               |             |                  |             |             |        |      |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                           | 200          | 5.9              | 8.0         | 26.7                          | 239.1          | 0.08        | 1.29         | 0.05        | 0.65        | 0.00                 | 0.00        | 136.75       | 19.35         | 113.53       | 1.29         | 0.00          | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 189    | 2008 |
| БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С СЫРОМ (БАТОН)           | 30           | 3.5              | 6.0         | 10.3                          | 110.2          | 0.02        | 0.06         | 0.05        | 0.11        | 0.05                 | 0.04        | 80.73        | 5.65          | 57.04        | 0.30         | 26.60         | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 7      | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 200          | 3.8              | 3.0         | 14.4                          | 96.1           | 0.03        | 0.52         | 0.02        | 0.00        | 0.00                 | 0.12        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 382    | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1.5              | 0.1         | 10.0                          | 47.4           | 0.03        | 0.00         | 0.00        | 0.39        | 0.00                 | 0.01        | 4.60         | 6.60          | 16.80        | 0.40         | 25.80         | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | ПР     |      |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100          | 0.4              | 0.4         | 9.9                           | 47.2           | 0.03        | 10.05        | 0.01        | 0.63        | 0.00                 | 0.02        | 16.08        | 8.04          | 11.06        | 2.21         | 279.39        | 2.01        | 0.01             | 0.00        | 0.00        | 338    | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>550</b>   | <b>15.1</b>      | <b>17.5</b> | <b>71.3</b>                   | <b>540.0</b>   | <b>0.19</b> | <b>11.92</b> | <b>0.13</b> | <b>1.78</b> | <b>0.05</b>          | <b>0.19</b> | <b>238.1</b> | <b>39.6</b>   | <b>198.4</b> | <b>4.2</b>   | <b>331.8</b>  | <b>2.01</b> | <b>0.01</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |        |      |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |                      |             |              |               |              |              |               |             |                  |             |             |        |      |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ                       | 60           | 0.7              | 0.1         | 2.3                           | 14.4           | 0.04        | 15.00        | 0.10        | 0.23        | 0.00                 | 0.02        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 71     | 2011 |
| РАССОЛЬНИК                                   | 200          | 2.2              | 3.4         | 13.4                          | 93.6           | 0.07        | 6.40         | 0.16        | 0.16        | 0.00                 | 0.00        | 20.00        | 20.80         | 58.40        | 0.80         | 0.00          | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 96     | 2011 |
| РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ         | 120          | 21.4             | 12.2        | 2.1                           | 204.0          | 0.00        | 0.14         | 0.03        | 0.13        | 0.08                 | 0.02        | 8.86         | 1.47          | 8.00         | 0.09         | 17.48         | 0.81        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 227    | 2011 |
| РИС ОТВАРНОЙ                                 | 150          | 3.7              | 5.9         | 38.5                          | 222.0          | 0.03        | 0.00         | 0.03        | 0.39        | 0.10                 | 0.03        | 4.54         | 24.10         | 73.32        | 0.50         | 54.56         | 0.75        | 0.03             | 0.01        | 0.00        | 304    | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ                         | 200          | 0.5              | 0.1         | 34.0                          | 141.0          | 0.02        | 12.00        | 0.00        | 0.10        | 0.00                 | 0.00        | 18.00        | 7.00          | 12.00        | 0.20         | 0.00          | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 346    | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5                           | 40.8           | 0.04        | 0.00         | 0.00        | 0.44        | 0.00                 | 0.02        | 3.60         | 3.80          | 17.40        | 0.80         | 27.20         | 1.12        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | ПР     |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3.1              | 0.3         | 20.1                          | 94.7           | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.78        | 0.00                 | 0.02        | 9.20         | 13.20         | 33.60        | 0.80         | 51.60         | 0.00        | 0.01             | 0.00        | 0.00        | ПР     |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>790</b>   | <b>32.9</b>      | <b>22.2</b> | <b>118.9</b>                  | <b>810.5</b>   | <b>0.62</b> | <b>33.54</b> | <b>0.32</b> | <b>2.23</b> | <b>0.18</b>          | <b>0.11</b> | <b>62.0</b>  | <b>74.0</b>   | <b>202.7</b> | <b>3.19</b>  | <b>150.8</b>  | <b>2.7</b>  | <b>0.04</b>      | <b>0.01</b> | <b>0.00</b> |        |      |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |                      |             |              |               |              |              |               |             |                  |             |             |        |      |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                         | 50           | 6.3              | 3.3         | 23.4                          | 162.5          | 0.06        | 0.03         | 0.04        | 0.17        | 0.11                 | 0.08        | 29.09        | 8.06          | 59.49        | 0.48         | 64.45         | 1.36        | 0.01             | 0.01        | 0.00        | ПР     |      |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                 | 250          | 1.3              | 0.3         | 25.3                          | 107.5          | 0.03        | 5.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.03        | 17.50        | 10.00         | 17.50        | 3.50         | 300.00        | 2.50        | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 389    | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>300</b>   | <b>7.6</b>       | <b>3.6</b>  | <b>48.9</b>                   | <b>270.0</b>   | <b>0.09</b> | <b>5.03</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.17</b> | <b>0.11</b>          | <b>0.11</b> | <b>46.59</b> | <b>18.06</b>  | <b>76.99</b> | <b>3.98</b>  | <b>364.45</b> | <b>3.86</b> | <b>0.01</b>      | <b>0.01</b> | <b>0.00</b> |        |      |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>52.4</b>      | <b>43.8</b> | <b>252.4</b>                  | <b>1 607.9</b> | <b>0.9</b>  | <b>50.49</b> | <b>0.49</b> | <b>4.18</b> | <b>0.34</b>          | <b>0.41</b> | <b>346.7</b> | <b>131.66</b> | <b>478.0</b> | <b>11.40</b> | <b>847.00</b> | <b>8.57</b> | <b>0.05</b>      | <b>0.02</b> | <b>0.00</b> |        |      |



2 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины      |             |              |             |              | Минеральные вещества |               |              |               |              |               |              | № рецептур  | Сборник рецептов |             |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|------------------|-------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г   | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг               | В2, мг        | Са, мг       | Мg, мг        | Р, мг        | Fe, мг        | К, мг        |             |                  | І, мкг      | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |             |                               |               |             |              |             |              |                      |               |              |               |              |               |              |             |                  |             |       |        |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 120          | 16.7             | 12.8        | 15.3                          | 201.2         | 0.09        | 14.38        | 0.13        | 3.24         | 0.00                 | 73.73         | 34.16        | 147.46        | 1.80         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 314   | 2008   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                           | 150          | 5.7              | 4.8         | 34.9                          | 205.9         | 0.10        | 0.00         | 0.02        | 0.11         | 0.08                 | 30.88         | 22.97        | 58.61         | 1.08         | 94.88         | 0.00         | 0.01        | 0.01             | 0.01        | 202   | 2011   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200          | 0.3              | 0.0         | 15.2                          | 62.1          | 0.00        | 0.07         | 0.00        | 0.00         | 0.00                 | 16.15         | 8.57         | 12.61         | 1.25         | 43.23         | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 376   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2.3              | 0.2         | 15.1                          | 71.1          | 0.05        | 0.00         | 0.00        | 0.59         | 0.00                 | 6.90          | 9.90         | 25.20         | 0.60         | 38.70         | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        | ПР    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>500</b>   | <b>25.4</b>      | <b>19.5</b> | <b>82.5</b>                   | <b>540.3</b>  | <b>0.24</b> | <b>15.05</b> | <b>0.19</b> | <b>4.73</b>  | <b>0.08</b>          | <b>131.50</b> | <b>78.10</b> | <b>248.10</b> | <b>4.84</b>  | <b>209.30</b> | <b>0.40</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.01</b>      | <b>0.01</b> |       |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |             |                               |               |             |              |             |              |                      |               |              |               |              |               |              |             |                  |             |       |        |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                     | 60           | 0.5              | 3.0         | 4.6                           | 48.7          | 0.03        | 1.67         | 0.63        | 1.62         | 0.00                 | 18.32         | 12.72        | 18.35         | 0.80         | 135.32        | 2.11         | 0.02        | 0.00             | 0.00        | 40    | 2011   |
| БОРЩ СИБИРСКИЙ                               | 200          | 6.6              | 4.6         | 8.3                           | 101.6         | 0.04        | 8.00         | 0.16        | 0.24         | 0.00                 | 37.60         | 23.20        | 80.80         | 1.52         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 80    | 2008   |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                          | 200          | 23.9             | 23.1        | 21.2                          | 389.9         | 0.2         | 11.50        | 0.00        | 1.00         | 0.1                  | 24.70         | 50.70        | 250.20        | 4.00         | 156.8         | 15.50        | 0.10        | 0.00             | 0.00        | 259   | 2011   |
| КИСЕЛЬ                                       | 200          | 0.1              | 0.1         | 27.9                          | 113.0         | 0.01        | 2.00         | 0.00        | 0.10         | 0.00                 | 5.00          | 2.00         | 8.00          | 0.40         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 0.00        | 411   | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5                           | 40.8          | 0.04        | 0.00         | 0.00        | 0.44         | 0.00                 | 3.60          | 3.80         | 17.40         | 0.80         | 27.20         | 1.12         | 0.00        | 0.00             | 0.00        | ПР    |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3.1              | 0.3         | 20.1                          | 94.7          | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.78         | 0.00                 | 9.20          | 13.20        | 33.60         | 0.80         | 51.60         | 0.00         | 0.01        | 0.00             | 0.00        | ПР    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>720</b>   | <b>35.5</b>      | <b>31.3</b> | <b>90.6</b>                   | <b>788.7</b>  | <b>0.38</b> | <b>23.2</b>  | <b>0.79</b> | <b>4.2</b>   | <b>0.1</b>           | <b>98.42</b>  | <b>105.6</b> | <b>408.3</b>  | <b>8.32</b>  | <b>1371</b>   | <b>18.73</b> | <b>0.13</b> | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> |       |        |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |             |                               |               |             |              |             |              |                      |               |              |               |              |               |              |             |                  |             |       |        |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                         | 50           | 6.3              | 3.3         | 23.4                          | 154.3         | 0.06        | 0.03         | 0.04        | 0.17         | 0.11                 | 29.09         | 8.06         | 59.49         | 0.48         | 64.45         | 1.36         | 0.01        | 0.01             | 0.01        | ПР    |        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                        | 250          | 0.4              | 0.2         | 26.9                          | 112.8         | 0.01        | 30.00        | 0.01        | 0.27         | 0.00                 | 21.36         | 12.41        | 11.14         | 0.44         | 132.65        | 0.38         | 0.01        | 0.00             | 0.00        | 375   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>300</b>   | <b>6.7</b>       | <b>3.5</b>  | <b>50.3</b>                   | <b>267.1</b>  | <b>0.07</b> | <b>30.03</b> | <b>0.05</b> | <b>0.44</b>  | <b>0.11</b>          | <b>50.45</b>  | <b>20.47</b> | <b>70.63</b>  | <b>0.92</b>  | <b>197.1</b>  | <b>1.74</b>  | <b>0.02</b> | <b>0.01</b>      | <b>0.01</b> |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>67.6</b>      | <b>54.3</b> | <b>223.4</b>                  | <b>1561.1</b> | <b>0.69</b> | <b>68.28</b> | <b>1.03</b> | <b>52.93</b> | <b>0.29</b>          | <b>280.37</b> | <b>204.2</b> | <b>727.0</b>  | <b>14.08</b> | <b>1777.4</b> | <b>20.9</b>  | <b>0.16</b> | <b>0.02</b>      | <b>0.02</b> |       |        |



3 день

| Прием пищи, наименование блюда                        | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |             |             | Минеральные вещества |             |              |              |              |              |                |              | № рецеп-туры | Сборник рецептов |             |             |     |      |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|------------------|-------------|-------------|-----|------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углевод-ы, г |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг      | Р, мг        | Fe, мг       | К, мг        | І, мкг       | F, мг          | Se, мг       |              |                  |             |             |     |      |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |             |              |              |              |              |                |              |              |                  |             |             |     |      |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ (С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ) | 180          | 26.6             | 13.6        | 24.2         | 332.0                         | 0.08        | 0.00         | 0.80        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 230.00       | 36.00        | 320.00       | 1.20         | 0.00           | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 224 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ  | 40           | 5.1              | 4.6         | 0.3          | 63.0                          | 0.03        | 0.00         | 0.10        | 0.20         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 22.00        | 5.00         | 77.00        | 1.00         | 0.00           | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 209 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                      | 200          | 1.5              | 1.3         | 22.4         | 107.0                         | 0.02        | 1.00         | 0.01        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 61.00        | 7.00         | 45.00        | 1.00         | 0.00           | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 432 | 2008 |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН)          | 100          | 1.2              | 0.26        | 10.7         | 56.76                         | 0.05        | 79.2         | 0.01        | 0.29         | 0.00        | 0.04        | 0.00                 | 0.04        | 44.88        | 17.2         | 30.36        | 0.40         | 260            | 2.64         | 0.03         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 338 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 20           | 1.5              | 0.1         | 10.0         | 47.4                          | 0.03        | 0.00         | 0.00        | 0.39         | 0.00        | 0.01        | 0.00                 | 0.01        | 4.60         | 6.60         | 16.80        | 0.40         | 25.80          | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | ПР  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>540</b>   | <b>35.9</b>      | <b>19.9</b> | <b>67.6</b>  | <b>606.2</b>                  | <b>0.21</b> | <b>80.2</b>  | <b>0.12</b> | <b>1.68</b>  | <b>0.00</b> | <b>0.05</b> | <b>0.00</b>          | <b>0.05</b> | <b>362.4</b> | <b>71.8</b>  | <b>489</b>   | <b>4.0</b>   | <b>285.8</b>   | <b>2.64</b>  | <b>0.03</b>  | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |     |      |
| <b>Обед</b>   |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |             |              |              |              |              |                |              |              |                  |             |             |     |      |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ                                | 60           | 0.48             | 0.06        | 1.51         | 8.44                          | 0.02        | 6.03         | 0.01        | 0.06         | 0.00        | 0.02        | 0.00                 | 0.02        | 13.87        | 8.44         | 25.3         | 0.60         | 85.02          | 1.81         | 0.01         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 71  | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕЛЬМЕНЯМИ                         | 200          | 1.6              | 2.2         | 12.2         | 75.6                          | 0.06        | 6.08         | 0.16        | 0.98         | 0.00        | 0.05        | 0.00                 | 0.05        | 18.28        | 19.59        | 44.72        | 0.77         | 428.05         | 4.14         | 0.02         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 88  | 2011 |
| ПТИЦА ИЛИ КРОЛИК                                      | 90           | 17.4             | 21.0        | 0.0          | 258.3                         | 0.05        | 0.71         | 0.07        | 1.71         | 0.00        | 0.13        | 0.00                 | 0.13        | 15.02        | 16.11        | 146.04       | 1.41         | 190.76         | 5.90         | 0.12         | 0.02             | 0.00        | 0.00        | 290 | 2011 |
| ГОРОХ ОТВАРНОЙ  | 150          | 16.2             | 5.1         | 33.8         | 246.2                         | 0.44        | 0.00         | 0.02        | 6.70         | 0.08        | 0.10        | 0.00                 | 0.10        | 58.50        | 57.33        | 148.00       | 4.57         | 529.92         | 3.69         | 0.02         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 197 | 2011 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ  | 200          | 1.0              | 0.2         | 20.2         | 86.0                          | 0.02        | 4.00         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 0.00                 | 0.02        | 14.00        | 8.00         | 14.00        | 2.80         | 240.00         | 2.00         | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ   | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5          | 40.8                          | 0.04        | 0.00         | 0.00        | 0.44         | 0.00        | 0.02        | 0.00                 | 0.02        | 3.60         | 3.80         | 17.40        | 0.80         | 27.20          | 1.12         | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | ПР  |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  | 40           | 3.1              | 0.3         | 20.1         | 94.7                          | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.78         | 0.00        | 0.02        | 0.00                 | 0.02        | 9.20         | 13.20        | 33.60        | 0.80         | 51.60          | 0.00         | 0.01         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | ПР  |      |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>760</b>   | <b>41.08</b>     | <b>29</b>   | <b>96.3</b>  | <b>810.04</b>                 | <b>0.69</b> | <b>16.82</b> | <b>0.26</b> | <b>11.01</b> | <b>0.08</b> | <b>0.39</b> | <b>0.08</b>          | <b>0.39</b> | <b>123.4</b> | <b>124.6</b> | <b>413.4</b> | <b>11.75</b> | <b>1 565.8</b> | <b>18.66</b> | <b>0.18</b>  | <b>0.00</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |     |      |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |             |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |             |              |              |              |              |                |              |              |                  |             |             |     |      |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                                  | 50           | 6.3              | 3.3         | 23.4         | 190.2                         | 0.06        | 0.03         | 0.04        | 0.17         | 0.11        | 0.08        | 0.00                 | 0.08        | 29.09        | 8.06         | 59.49        | 0.48         | 64.45          | 1.36         | 0.01         | 0.01             | 0.00        | 0.00        | ПР  |      |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 250          | 0.5              | 0.0         | 19.2         | 79.8                          | 0.00        | 1.04         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.02        | 0.00                 | 0.02        | 29.42        | 12.87        | 16.76        | 1.60         | 63.73          | 0.00         | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 0.00        | 377 | 2011 |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                           | <b>300</b>   | <b>6.8</b>       | <b>3.3</b>  | <b>42.6</b>  | <b>270.0</b>                  | <b>0.06</b> | <b>1.07</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.17</b>  | <b>0.11</b> | <b>0.10</b> | <b>0.00</b>          | <b>0.10</b> | <b>58.51</b> | <b>20.93</b> | <b>76.25</b> | <b>2.08</b>  | <b>128.18</b>  | <b>1.36</b>  | <b>0.01</b>  | <b>0.01</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |     |      |
| <b>Всего за день:</b>                                 |              | <b>84.1</b>      | <b>52.2</b> | <b>208</b>   | <b>1693.5</b>                 | <b>1.0</b>  | <b>242.7</b> | <b>0.6</b>  | <b>12.86</b> | <b>0.19</b> | <b>0.54</b> | <b>0.19</b>          | <b>0.54</b> | <b>544.3</b> | <b>217.3</b> | <b>978.6</b> | <b>17.83</b> | <b>1979.8</b>  | <b>22.6</b>  | <b>0.22</b>  | <b>0.01</b>      | <b>0.00</b> | <b>0.00</b> |     |      |



4 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |              |             |             |             |               | Минеральные вещества |               |              |                |              |             |             | № рецептуры | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг       | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг        | Са, мг               | Mg, мг        | P, мг        | Fe, мг         | K, мг        | I, мкг      | F, мг       |             |                  | Se, мг |
|                                      |              |                  |             |              |                               |              |              |             |             |             |               |                      |               |              |                |              |             |             |             |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |              |             |             |             |               |                      |               |              |                |              |             |             |             |                  |        |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ    | 90           | 9.1              | 4.9         | 2.9          | 92.5                          | 1.43         | 0.52         | 2.23        | 0.00        | 0.07        | 35.23         | 38.24                | 138.05        | 0.77         | 318.89         | 84.40        | 0.36        | 0.01        | 229         | 2011             |        |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150          | 3.2              | 5.2         | 21.4         | 245.7                         | 10.38        | 0.04         | 0.25        | 0.08        | 0.11        | 35.04         | 29.07                | 83.95         | 1.18         | 762.10         | 8.44         | 0.04        | 0.00        | 128         | 2011             |        |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                        | 200          | 0.4              | 0.0         | 15.4         | 63.7                          | 0.00         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.02        | 23.62         | 10.37                | 13.56         | 1.30         | 51.47          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 377         | 2011             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.5              | 0.1         | 10.0         | 47.4                          | 0.00         | 0.00         | 0.39        | 0.00        | 0.01        | 4.60          | 6.60                 | 16.80         | 0.40         | 25.80          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | ПР          |                  |        |
| ЙОГУРТ                               | 135          | 3.8              | 3.4         | 6.1          | 76.3                          | 0.04         | 0.95         | 0.03        | 0.00        | 0.23        | 162.00        | 18.90                | 128.25        | 0.00         | 197.10         | 0.00         | 0.03        | 0.00        | ПР          |                  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>595</b>   | <b>17.9</b>      | <b>13.6</b> | <b>55.7</b>  | <b>525.5</b>                  | <b>13.60</b> | <b>0.59</b>  | <b>2.87</b> | <b>0.08</b> | <b>0.44</b> | <b>260.49</b> | <b>103.18</b>        | <b>380.61</b> | <b>3.65</b>  | <b>1 355.3</b> | <b>92.84</b> | <b>0.43</b> | <b>0.01</b> |             |                  |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |              |              |             |             |             |               |                      |               |              |                |              |             |             |             |                  |        |
| САЛАТ " ДАРЫ ОСЕНИ"                  | 60           | 1.0              | 6.1         | 4.4          | 76.2                          | 0.02         | 16.80        | 0.18        | 2.70        | 0.00        | 27.00         | 12.60                | 22.20         | 0.66         | 0.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 39          | 2008             |        |
| СУП С ВЕРМИШЕЛЬЮ                     | 200          | 1.4              | 2.2         | 10.7         | 68.2                          | 0.05         | 5.28         | 0.16        | 0.97        | 0.04        | 16.97         | 17.43                | 39.50         | 0.68         | 371.22         | 3.64         | 0.02        | 0.00        | 103         | 2011             |        |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА       | 90           | 13.5             | 12.3        | 1.7          | 174.3                         | 0.03         | 0.01         | 0.01        | 0.41        | 0.09        | 12.54         | 13.77                | 114.32        | 1.61         | 246.95         | 5.89         | 0.04        | 0.00        | 245         | 2011             |        |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ                       | 150          | 3.6              | 4.6         | 37.7         | 206.0                         | 0.03         | 0.00         | 0.03        | 0.30        | 0.00        | 11.00         | 26.00                | 78.00         | 0.60         | 0.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 323         | 2008             |        |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 200          | 0.2              | 0.2         | 23.2         | 95.7                          | 0.01         | 1.60         | 0.00        | 0.25        | 0.00        | 19.81         | 5.92                 | 3.96          | 0.79         | 112.82         | 0.80         | 0.00        | 0.00        | 342         | 2011             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5          | 40.8                          | 0.04         | 0.00         | 0.00        | 0.44        | 0.00        | 3.60          | 3.80                 | 17.40         | 0.80         | 27.20          | 1.12         | 0.00        | 0.00        | ПР          |                  |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 3.1              | 0.3         | 20.1         | 94.7                          | 0.06         | 0.00         | 0.00        | 0.78        | 0.00        | 9.20          | 13.20                | 33.60         | 0.80         | 51.60          | 0.00         | 0.01        | 0.00        | ПР          |                  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>760</b>   | <b>24.1</b>      | <b>25.9</b> | <b>106.3</b> | <b>755.9</b>                  | <b>0.26</b>  | <b>24.0</b>  | <b>0.27</b> | <b>5.62</b> | <b>0.00</b> | <b>100.1</b>  | <b>92.7</b>          | <b>309</b>    | <b>6.0</b>   | <b>809.8</b>   | <b>10.6</b>  | <b>0.07</b> | <b>0.00</b> |             |                  |        |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |              |              |             |             |             |               |                      |               |              |                |              |             |             |             |                  |        |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                 | 50           | 6.3              | 3.3         | 23.4         | 192.6                         | 0.06         | 0.03         | 0.04        | 0.17        | 0.11        | 29.09         | 8.06                 | 59.49         | 0.48         | 64.45          | 1.36         | 0.01        | 0.01        | ПР          |                  |        |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ                      | 250          | 0.0              | 0.0         | 19.4         | 77.4                          | 0.00         | 0.00         | 0.01        | 0.00        | 0.00        | 10.64         | 2.29                 | 0.00          | 0.00         | 1.36           | 0.00         | 0.01        | 0.00        | 349         | 2011             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>300</b>   | <b>6.3</b>       | <b>3.3</b>  | <b>42.8</b>  | <b>270.0</b>                  | <b>0.06</b>  | <b>0.03</b>  | <b>0.05</b> | <b>0.17</b> | <b>0.11</b> | <b>39.73</b>  | <b>10.35</b>         | <b>59.49</b>  | <b>0.48</b>  | <b>65.81</b>   | <b>1.36</b>  | <b>0.02</b> | <b>0.01</b> |             |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>48.3</b>      | <b>42.8</b> | <b>204.8</b> | <b>1 551.4</b>                | <b>0.58</b>  | <b>37.63</b> | <b>0.91</b> | <b>8.66</b> | <b>0.19</b> | <b>400.3</b>  | <b>206.2</b>         | <b>749.1</b>  | <b>10.13</b> | <b>2 228.9</b> | <b>104.8</b> | <b>0.52</b> | <b>0.02</b> |             |                  |        |



5 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |             |             |             |             | Минеральные вещества |               |              |               |             |                |              | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------------|--------------|-------------|------------------|-------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг       | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг               | Са, мг        | Мg, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг          | І, мкг       |             |                  | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>   |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |               |             |                |              |             |                  |       |        |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ (ОГУРЕЦ, ПОМИДОР ИЛИ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) | 60           | 0.48             | 0.06        | 1.51         | 8.44                          | 0.02        | 6.03        | 0.01        | 0.06        | 0.00        | 0.02                 | 13.87         | 8.44         | 25.3          | 0.60        | 85.02          | 1.81         | 0.01        | 0.00             | 71    | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                                  | 150          | 18.6             | 18.2        | 37.9         | 389.1                         | 0.06        | 0.36        | 0.16        | 2.86        | 0.00        | 0.11                 | 15.10         | 41.06        | 200.24        | 2.36        | 345.18         | 7.21         | 0.07        | 0.01             | 244   | 2011   |
| ЧАЙ С САХАРОМ  | 200          | 0.3              | 0.0         | 15.2         | 62.1                          | 0.00        | 0.07        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02                 | 16.15         | 8.57         | 12.61         | 1.25        | 43.23          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | 376   | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 20           | 1.5              | 0.1         | 10.0         | 47.4                          | 0.03        | 0.00        | 0.00        | 0.39        | 0.00        | 0.01                 | 4.60          | 6.60         | 16.80         | 0.40        | 25.80          | 0.00         | 0.00        | 0.00             | ПР    |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК.)                                  | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.6         | 83.4                          | 0.02        | 1.60        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02                 | 12.60         | 7.20         | 12.60         | 2.52        | 240.00         | 2.00         | 0.00        | 0.00             | ПР    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>630</b>   | <b>21.9</b>      | <b>18.5</b> | <b>84.2</b>  | <b>590.4</b>                  | <b>0.13</b> | <b>8.06</b> | <b>0.17</b> | <b>3.31</b> | <b>0.00</b> | <b>0.17</b>          | <b>62.3</b>   | <b>71.87</b> | <b>267.6</b>  | <b>7.1</b>  | <b>752.5</b>   | <b>11.02</b> | <b>0.01</b> | <b>0.01</b>      |       |        |
| <b>Обед</b>  |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |               |             |                |              |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ                                     | 60           | 0.6              | 3.6         | 2.1          | 43.8                          | 0.03        | 4.01        | 0.04        | 1.65        | 0.00        | 0.02                 | 6.36          | 3.56         | 11.76         | 0.25        | 42.21          | 0.85         | 0.00        | 0.00             | 24    | 2011   |
| СУП С РЫБНЫМИ  | 200          | 7.2              | 2.7         | 13.2         | 106.3                         | 0.07        | 5.84        | 0.29        | 0.27        | 0.05        | 0.07                 | 22.87         | 21.08        | 45.97         | 0.75        | 371.01         | 3.69         | 0.03        | 0.00             | 87    | 2011   |
| КНЕЛИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ                                     | 120          | 18.3             | 20.5        | 4.7          | 275.1                         | 0.08        | 1.28        | 0.18        | 0.56        | 0.25        | 0.17                 | 31.07         | 20.98        | 167.23        | 1.79        | 204.21         | 8.15         | 0.12        | 0.02             | 319   | 2008   |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ   | 150          | 5.7              | 4.8         | 34.9         | 205.9                         | 0.10        | 0.00        | 0.02        | 0.11        | 0.08        | 0.04                 | 30.88         | 22.97        | 58.61         | 1.08        | 94.88          | 0.00         | 0.01        | 0.01             | 202   | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                                      | 200          | 0.2              | 0.1         | 22.4         | 92.5                          | 0.01        | 1.80        | 0.01        | 0.10        | 0.00        | 0.01                 | 17.36         | 8.58         | 8.10          | 0.14        | 77.92          | 0.60         | 0.00        | 0.00             | 375   | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ  | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5          | 40.8                          | 0.04        | 0.00        | 0.00        | 0.44        | 0.00        | 0.02                 | 3.60          | 3.80         | 17.40         | 0.80        | 27.20          | 1.12         | 0.00        | 0.00             | ПР    |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ   | 40           | 3.1              | 0.3         | 20.1         | 94.7                          | 0.06        | 0.00        | 0.00        | 0.78        | 0.00        | 0.02                 | 9.20          | 13.20        | 33.60         | 0.80        | 51.60          | 0.00         | 0.01        | 0.00             | ПР    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>790</b>   | <b>36.4</b>      | <b>32.2</b> | <b>106</b>   | <b>859.1</b>                  | <b>0.39</b> | <b>12.9</b> | <b>0.54</b> | <b>3.9</b>  | <b>0.38</b> | <b>0.35</b>          | <b>121.3</b>  | <b>94.2</b>  | <b>342.7</b>  | <b>5.6</b>  | <b>869.0</b>   | <b>14.4</b>  | <b>0.17</b> | <b>0.03</b>      |       |        |
| <b>Полдник</b>   |              |                  |             |              |                               |             |             |             |             |             |                      |               |              |               |             |                |              |             |                  |       |        |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                                       | 50           | 6.3              | 3.3         | 23.4         | 192.5                         | 0.06        | 0.03        | 0.04        | 0.17        | 0.11        | 0.08                 | 29.09         | 8.06         | 59.49         | 0.48        | 64.45          | 1.36         | 0.01        | 0.01             | ПР    |        |
| СНЕЖОК   | 250          | 7.5              | 0.3         | 10.0         | 77.5                          | 0.10        | 2.50        | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 315.00        | 37.50        | 245.00        | 0.00        | 0.00           | 0.00         | 0.00        | 0.00             | ПР    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                | <b>300</b>   | <b>13.8</b>      | <b>3.6</b>  | <b>33.4</b>  | <b>270.0</b>                  | <b>0.16</b> | <b>2.53</b> | <b>0.04</b> | <b>0.17</b> | <b>0.11</b> | <b>0.08</b>          | <b>344.09</b> | <b>45.56</b> | <b>304.49</b> | <b>0.48</b> | <b>64.45</b>   | <b>1.36</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.01</b>      |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                                      |              | <b>72.1</b>      | <b>54.3</b> | <b>223.6</b> | <b>1 719.5</b>                | <b>0.68</b> | <b>23.5</b> | <b>0.75</b> | <b>7.38</b> | <b>0.49</b> | <b>0.6</b>           | <b>527.7</b>  | <b>211.6</b> | <b>1510</b>   | <b>13.2</b> | <b>1 686.0</b> | <b>26.8</b>  | <b>0.19</b> | <b>0.05</b>      |       |        |



6 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |              |             |             | Минеральные вещества |              |               |              |                |              |             |             | № рецептур | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|------------|------------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг       | K, мг          | I, мкг       | F, мг       | Se, мг      |            |                  |
|  |              |                  |              |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |              |               |              |                |              |             |             |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |              |               |              |                |              |             |             |            |                  |
| КАША "ДРУЖБА"                                | 200          | 4.6              | 8.3          | 24.4         | 191.4                         | 0.07        | 0.52         | 0.04        | 0.44         | 0.09        | 0.12        | 111.38               | 24.13        | 107.72        | 0.46         | 178.52         | 9.59         | 0.01        | 0.00        | 190        | 2008             |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                           | 30           | 1.6              | 8.8          | 10.4         | 127.2                         | 0.02        | 0.00         | 0.07        | 0.22         | 0.15        | 0.02        | 5.00                 | 2.60         | 14.90         | 0.22         | 19.90          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 1          | 2008             |
| КАКАО С МОЛОКОМ                              | 200          | 3.8              | 3.0          | 24.4         | 141.0                         | 0.03        | 0.52         | 0.02        | 0.00         | 0.00        | 0.12        | 111.43               | 27.49        | 95.58         | 0.87         | 207.29         | 9.00         | 0.00        | 0.00        | 382        | 2011             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1.5              | 0.1          | 10.0         | 47.4                          | 0.03        | 0.00         | 0.00        | 0.39         | 0.00        | 0.01        | 4.60                 | 6.60         | 16.80         | 0.40         | 25.80          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | ПР         |                  |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100          | 0.4              | 0.4          | 9.9          | 47.2                          | 0.03        | 10.05        | 0.01        | 0.63         | 0.00        | 0.02        | 16.08                | 8.04         | 11.06         | 2.21         | 279.39         | 2.01         | 0.01        | 0.00        | 338        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>550</b>   | <b>12.0</b>      | <b>20.6</b>  | <b>79.1</b>  | <b>554.2</b>                  | <b>0.18</b> | <b>11.09</b> | <b>0.14</b> | <b>1.68</b>  | <b>0.24</b> | <b>0.29</b> | <b>248.5</b>         | <b>68.76</b> | <b>246.06</b> | <b>4.16</b>  | <b>711.0</b>   | <b>20.6</b>  | <b>0.02</b> | <b>0.00</b> |            |                  |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |              |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |              |               |              |                |              |             |             |            |                  |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)              | 60           | 0.52             | 3.72         | 3.21         | 49.23                         | 0.02        | 7.53         | 0.32        | 1.76         | 0.00        | 0.03        | 14.21                | 10.88        | 18.6          | 0.75         | 129.66         | 1.64         | 0.01        | 0.00        | 29         | 2011             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ                  | 200          | 4.6              | 4.3          | 15.1         | 117.7                         | 0.15        | 3.72         | 0.20        | 3.26         | 0.00        | 0.06        | 28.91                | 26.64        | 62.62         | 1.53         | 378.58         | 3.56         | 0.02        | 0.00        | 102        | 2011             |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ                          | 120          | 16.8             | 10.5         | 9.9          | 204.2                         | 0.03        | 0.04         | 0.06        | 0.64         | 0.32        | 0.07        | 22.85                | 7.63         | 41.92         | 0.61         | 56.62          | 3.50         | 0.01        | 0.00        | 234        | 2011             |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С КУКУРУЗОЙ                 | 150          | 3.3              | 7.0          | 32.0         | 204.4                         | 0.03        | 0.42         | 0.00        | 3.19         | 0.00        | 0.03        | 5.03                 | 21.64        | 64.93         | 0.46         | 54.06          | 0.61         | 0.02        | 0.01        | 304        | 2011             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 200          | 0.0              | 0.0          | 15.5         | 61.9                          | 0.00        | 0.00         | 0.01        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 8.52                 | 1.83         | 0.00          | 0.00         | 1.09           | 0.00         | 0.01        | 0.00        | 349        | 2011             |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5          | 40.8                          | 0.04        | 0.00         | 0.00        | 0.44         | 0.00        | 0.02        | 3.60                 | 3.80         | 17.40         | 0.80         | 27.20          | 1.12         | 0.00        | 0.00        | ПР         |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3.1              | 0.3          | 20.1         | 94.7                          | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.78         | 0.00        | 0.02        | 9.20                 | 13.20        | 33.60         | 0.80         | 51.60          | 0.00         | 0.01        | 0.00        | ПР         |                  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>790</b>   | <b>29.6</b>      | <b>26.02</b> | <b>104.3</b> | <b>772.9</b>                  | <b>0.33</b> | <b>14.06</b> | <b>0.59</b> | <b>10.07</b> | <b>0.32</b> | <b>0.23</b> | <b>92.3</b>          | <b>85.6</b>  | <b>239.0</b>  | <b>5.15</b>  | <b>698.8</b>   | <b>10.94</b> | <b>0.08</b> | <b>0.01</b> |            |                  |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |              |              |                               |             |              |             |              |             |             |                      |              |               |              |                |              |             |             |            |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                         | 50           | 6.3              | 3.3          | 23.4         | 157.2                         | 0.06        | 0.03         | 0.04        | 0.17         | 0.11        | 0.08        | 29.09                | 8.06         | 59.49         | 0.48         | 64.45          | 1.36         | 0.01        | 0.01        | ПР         |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД                        | 250          | 0.4              | 0.2          | 26.9         | 112.8                         | 0.01        | 30.00        | 0.01        | 0.27         | 0.00        | 0.02        | 21.36                | 12.41        | 11.14         | 0.44         | 132.65         | 0.36         | 0.01        | 0.00        | 375        | 2011             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>300</b>   | <b>6.7</b>       | <b>3.5</b>   | <b>50.3</b>  | <b>270.0</b>                  | <b>0.07</b> | <b>30.03</b> | <b>0.05</b> | <b>0.44</b>  | <b>0.11</b> | <b>0.10</b> | <b>50.45</b>         | <b>20.47</b> | <b>70.63</b>  | <b>0.92</b>  | <b>197.10</b>  | <b>1.74</b>  | <b>0.02</b> | <b>0.01</b> |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>48.3</b>      | <b>50.12</b> | <b>233.7</b> | <b>1 597.1</b>                | <b>0.60</b> | <b>55.2</b>  | <b>0.78</b> | <b>12.2</b>  | <b>0.67</b> | <b>0.62</b> | <b>391.2</b>         | <b>174.8</b> | <b>555.7</b>  | <b>10.23</b> | <b>1 606.9</b> | <b>33.3</b>  | <b>0.12</b> | <b>0.02</b> |            |                  |



7 день

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |             |             |             | Минеральные вещества |               |               |              |                |              |             | № рецептуры | Сборник рецептов |       |        |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг      | В2, мг               | Са, мг        | Mg, мг        | P, мг        | Fe, мг         | K, мг        | I, мкг      |             |                  | F, мг | Se, мг |
|   |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |                      |               |               |              |                |              |             |             |                  |       |        |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ                           | 150          | 17.2             | 29.7        | 2.5          | 347.3                         | 0.07        | 0.24         | 0.38        | 2.37        | 2.41        | 0.47                 | 19.74         | 270.08        | 2.42         | 210.23         | 23.08        | 0.06        | 0.03        | 211              | 2011  |        |
| ЙОГУРТ                                  | 135          | 3.8              | 3.4         | 6.1          | 76.3                          | 0.04        | 0.95         | 0.03        | 0.00        | 0.00        | 0.23                 | 18.90         | 128.25        | 0.00         | 197.10         | 0.00         | 0.03        | 0.00        | ПР               |       |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                           | 200          | 0.3              | 0.0         | 15.2         | 62.1                          | 0.00        | 0.07         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.02                 | 8.57          | 12.61         | 1.25         | 43.23          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 376              | 2011  |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 20           | 1.5              | 0.1         | 10.0         | 47.4                          | 0.03        | 0.00         | 0.00        | 0.39        | 0.00        | 0.01                 | 4.60          | 16.80         | 0.40         | 25.80          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | ПР               |       |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>505</b>   | <b>22.9</b>      | <b>33.2</b> | <b>33.9</b>  | <b>533.0</b>                  | <b>0.14</b> | <b>1.26</b>  | <b>0.41</b> | <b>2.76</b> | <b>2.41</b> | <b>0.73</b>          | <b>53.81</b>  | <b>427.74</b> | <b>4.07</b>  | <b>476.36</b>  | <b>23.08</b> | <b>0.09</b> | <b>0.03</b> |                  |       |        |
| <b>Обед</b>                             |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |                      |               |               |              |                |              |             |             |                  |       |        |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ       | 60           | 0.7              | 3.6         | 2.7          | 47.2                          | 0.03        | 4.90         | 0.06        | 1.71        | 0.00        | 0.02                 | 1.83          | 7.64          | 0.14         | 25.41          | 0.44         | 0.00        | 0.00        | 23               | 2011  |        |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 200          | 1.5              | 4.1         | 8.6          | 77.3                          | 0.05        | 6.80         | 0.16        | 1.87        | 0.00        | 0.05                 | 16.81         | 36.90         | 0.68         | 293.19         | 3.12         | 0.01        | 0.00        | 99               | 2011  |        |
| ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 90           | 17.2             | 17.6        | 1.8          | 233.8                         | 0.05        | 1.22         | 0.08        | 0.22        | 0.00        | 0.13                 | 17.40         | 145.81        | 1.47         | 215.97         | 6.27         | 0.11        | 0.02        | 290              | 2011  |        |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ                      | 150          | 5.7              | 4.8         | 34.9         | 205.9                         | 0.10        | 0.00         | 0.02        | 0.11        | 0.08        | 0.04                 | 30.88         | 58.61         | 1.08         | 94.88          | 0.00         | 0.01        | 0.01        | 202              | 2011  |        |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                        | 200          | 0.0              | 0.0         | 19.4         | 77.4                          | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 9.27          | 1.98          | 0.00         | 1.26           | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 348              | 2011  |        |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5          | 40.8                          | 0.04        | 0.00         | 0.00        | 0.44        | 0.00        | 0.02                 | 3.60          | 17.40         | 0.80         | 27.20          | 1.12         | 0.00        | 0.00        | ПР               |       |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 40           | 3.1              | 0.3         | 20.1         | 94.7                          | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.78        | 0.00        | 0.02                 | 13.20         | 33.60         | 0.80         | 51.60          | 0.00         | 0.01        | 0.00        | ПР               |       |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>760</b>   | <b>36.7</b>      | <b>34.6</b> | <b>104.8</b> | <b>880.6</b>                  | <b>0.42</b> | <b>13.82</b> | <b>0.33</b> | <b>6.18</b> | <b>0.08</b> | <b>0.33</b>          | <b>96.46</b>  | <b>366.66</b> | <b>6.41</b>  | <b>895.16</b>  | <b>13.82</b> | <b>0.18</b> | <b>0.04</b> |                  |       |        |
| <b>Полдник</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |              |             |             |             |                      |               |               |              |                |              |             |             |                  |       |        |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                    | 50           | 6.3              | 3.3         | 23.4         | 162.5                         | 0.06        | 0.03         | 0.04        | 0.17        | 0.11        | 0.08                 | 8.06          | 59.49         | 0.48         | 64.45          | 1.36         | 0.01        | 0.01        | ПР               |       |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ИЛИ ЯГОДНЫЙ               | 250          | 1.3              | 0.3         | 25.3         | 107.5                         | 0.03        | 5.00         | 0.00        | 0.00        | 0.00        | 0.03                 | 10.00         | 17.50         | 3.50         | 300.00         | 2.50         | 0.00        | 0.00        | 389              | 2011  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>             | <b>300</b>   | <b>7.6</b>       | <b>3.6</b>  | <b>48.6</b>  | <b>270.0</b>                  | <b>0.09</b> | <b>5.03</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.17</b> | <b>0.11</b> | <b>0.11</b>          | <b>18.06</b>  | <b>76.99</b>  | <b>3.98</b>  | <b>364.45</b>  | <b>3.86</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.01</b> |                  |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                   |              | <b>67.2</b>      | <b>71.4</b> | <b>187.3</b> | <b>1 683.6</b>                | <b>0.65</b> | <b>20.11</b> | <b>0.78</b> | <b>9.11</b> | <b>2.60</b> | <b>1.17</b>          | <b>168.33</b> | <b>871.39</b> | <b>14.46</b> | <b>1 735.9</b> | <b>40.76</b> | <b>0.28</b> | <b>0.08</b> |                  |       |        |



## 8 день

| Прием пищи,<br>наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |             |              |             |              |             | Минеральные вещества |               |              |               |              |               |              |             | № рецептур  | Сборник рецептов |        |
|--|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|------------------|--------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г      |                               | Углеводы, г    | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг        | Д, мкг      | В2, мг               | Са, мг        | Mg, мг       | P, мг         | Fe, мг       | K, мг         | I, мкг       | F, мг       |             |                  | Se, мг |
|  |              |                  |              |                               |                |             |              |             |              |             |                      |               |              |               |              |               |              |             |             |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |              |                               |                |             |              |             |              |             |                      |               |              |               |              |               |              |             |             |                  |        |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАНЫМ           | 120          | 26.9             | 16.0         | 4.4                           | 170.2          | 0.02        | 0.02         | 0.02        | 1.89         | 0.00        | 0.01                 | 19.25         | 2.65         | 13.92         | 0.10         | 27.55         | 1.77         | 0.00        | 0.00        | 232              | 2011   |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (ГРЕЧНЕВАЯ)       | 150          | 8.8              | 5.4          | 40.2                          | 244.3          | 0.24        | 0.95         | 0.37        | 4.77         | 0.06        | 0.13                 | 24.92         | 130.85       | 200.26        | 4.61         | 321.39        | 3.58         | 0.03        | 0.00        | 166              | 2011   |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 200          | 0.4              | 0.0          | 15.4                          | 63.7           | 0.00        | 0.84         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.02                 | 23.62         | 10.37        | 13.56         | 1.30         | 51.47         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | 377              | 2011   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20           | 1.5              | 0.1          | 10.0                          | 47.4           | 0.03        | 0.00         | 0.39        | 0.00         | 0.01        | 0.01                 | 4.60          | 6.60         | 16.80         | 0.40         | 25.80         | 0.00         | 0.00        | 0.00        | ПР               |        |
| ФРУКТ (ЯБЛОКО, БАНАН, АПЕЛЬСИН ИЛИ МАНДАРИН) | 100          | 1.2              | 0.26         | 10.7                          | 56.76          | 0.05        | 79.2         | 0.01        | 0.29         | 0.00        | 0.04                 | 44.88         | 17.2         | 30.36         | 0.40         | 260           | 2.64         | 0.03        | 0.00        | 338              | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>590</b>   | <b>38.8</b>      | <b>21.76</b> | <b>80.7</b>                   | <b>582.3</b>   | <b>0.34</b> | <b>81.01</b> | <b>0.40</b> | <b>7.34</b>  | <b>0.06</b> | <b>0.20</b>          | <b>116.48</b> | <b>169.8</b> | <b>290.04</b> | <b>6.81</b>  | <b>709.0</b>  | <b>9.5</b>   | <b>0.06</b> | <b>0.00</b> |                  |        |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |              |                               |                |             |              |             |              |             |                      |               |              |               |              |               |              |             |             |                  |        |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ В НАРЕЗКЕ                       | 60           | 0.48             | 0.06         | 1.51                          | 8.44           | 0.02        | 6.03         | 0.01        | 0.06         | 0.00        | 0.02                 | 13.87         | 8.44         | 25.3          | 0.60         | 85.02         | 1.81         | 0.01        | 0.00        | 71               | 2011   |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ                           | 200          | 0.7              | 4.0          | 5.7                           | 61.8           | 0.03        | 2.86         | 0.00        | 1.73         | 0.00        | 0.02                 | 14.11         | 9.38         | 21.12         | 0.37         | 195.23        | 1.83         | 0.01        | 0.00        | 113              | 2011   |
| ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ                    | 200          | 23.2             | 24.0         | 33.8                          | 443.5          | 0.09        | 0.48         | 0.22        | 3.71         | 0.00        | 0.15                 | 18.45         | 44.25        | 235.52        | 2.95         | 436.94        | 9.28         | 0.09        | 0.01        | 244              | 2011   |
| НАПИТОК ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ                  | 200          | 0.3              | 0.1          | 25.1                          | 103.9          | 0.01        | 20.70        | 0.01        | 0.19         | 0.00        | 0.01                 | 17.04         | 9.05         | 7.69          | 0.31         | 91.88         | 0.26         | 0.00        | 0.00        | 437              | 2008   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 20           | 1.3              | 0.2          | 8.5                           | 40.8           | 0.04        | 0.00         | 0.00        | 0.44         | 0.00        | 0.02                 | 3.60          | 3.80         | 17.40         | 0.80         | 27.20         | 1.12         | 0.00        | 0.00        | ПР               |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40           | 3.1              | 0.3          | 20.1                          | 94.7           | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.78         | 0.00        | 0.02                 | 9.20          | 13.20        | 33.60         | 0.80         | 51.60         | 0.00         | 0.01        | 0.00        | ПР               |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>720</b>   | <b>29.08</b>     | <b>28.6</b>  | <b>94.7</b>                   | <b>753.1</b>   | <b>0.29</b> | <b>6.9</b>   | <b>0.24</b> | <b>6.9</b>   | <b>0.00</b> | <b>0.24</b>          | <b>76.3</b>   | <b>86.31</b> | <b>325.0</b>  | <b>5.83</b>  | <b>901.1</b>  | <b>14.3</b>  | <b>0.12</b> | <b>0.01</b> |                  |        |
| <b>Полдник</b>                               |              |                  |              |                               |                |             |              |             |              |             |                      |               |              |               |              |               |              |             |             |                  |        |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                         | 50           | 6.3              | 3.3          | 23.4                          | 170.0          | 0.06        | 0.03         | 0.04        | 0.17         | 0.11        | 0.08                 | 29.09         | 8.06         | 59.49         | 0.48         | 64.45         | 1.36         | 0.01        | 0.01        | ПР               |        |
| РЯЖЕНКА                                      | 250          | 7.5              | 2.5          | 10.5                          | 100.0          | 0.05        | 1.25         | 0.00        | 0.00         | 0.00        | 0.00                 | 310.00        | 35.00        | 230.00        | 0.00         | 0.00          | 0.00         | 0.00        | 0.00        | ПР               |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                  | <b>300</b>   | <b>13.8</b>      | <b>5.8</b>   | <b>33.9</b>                   | <b>270.0</b>   | <b>0.11</b> | <b>1.28</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.17</b>  | <b>0.11</b> | <b>0.08</b>          | <b>339.09</b> | <b>43.06</b> | <b>289.49</b> | <b>0.48</b>  | <b>64.45</b>  | <b>1.36</b>  | <b>0.01</b> | <b>0.01</b> |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                        |              | <b>82.00</b>     | <b>56.16</b> | <b>210.8</b>                  | <b>1 612.7</b> | <b>0.74</b> | <b>257.6</b> | <b>0.86</b> | <b>16.11</b> | <b>0.17</b> | <b>0.55</b>          | <b>530.9</b>  | <b>299.1</b> | <b>904.5</b>  | <b>13.12</b> | <b>1674.5</b> | <b>25.16</b> | <b>0.19</b> | <b>0.02</b> |                  |        |



9 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины       |             |              |             |             | Минеральные вещества |             |              |              |              |             |                | № рецептур   | Сборник рецептур |             |       |        |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------------------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------|--------------|------------------|-------------|-------|--------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     |                               | Углеводы, г    | В1, мг      | С, мг        | А, мг       | Е, мг       | Д, мкг               | В2, мг      | Са, мг       | Mg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | К, мг          |              |                  | І, мкг      | F, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |                      |             |              |              |              |             |                |              |                  |             |       |        |
| ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ           | 180          | 24.5             | 16.8        | 40.7                          | 323.6          | 0.04        | 5.10         | 0.07        | 1.96        | 0.09                 | 0.28        | 206.48       | 30.87        | 254.85       | 0.78        | 220.07         | 1.88         | 0.03             | 0.03        | 224   | 2008   |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                     | 200          | 1.5              | 1.3         | 22.4                          | 107.0          | 0.02        | 1.00         | 0.01        | 0.00        | 0.00                 | 0.00        | 61.00        | 7.00         | 45.00        | 1.00        | 0.00           | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 432   | 2008   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20           | 1.5              | 0.1         | 10.0                          | 47.4           | 0.03        | 0.00         | 0.00        | 0.39        | 0.00                 | 0.01        | 4.60         | 6.60         | 16.80        | 0.40        | 25.80          | 0.00         | 0.00             | 0.00        | ПР    |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ (ИНД.УПАК)             | 200          | 1.0              | 0.2         | 19.6                          | 83.4           | 0.02        | 1.60         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.02        | 12.60        | 7.20         | 12.60        | 2.52        | 240.00         | 2.00         | 0.00             | 0.00        | 389   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>600</b>   | <b>28.5</b>      | <b>18.4</b> | <b>92.7</b>                   | <b>561.4</b>   | <b>0.11</b> | <b>7.7</b>   | <b>0.08</b> | <b>2.35</b> | <b>0.09</b>          | <b>0.31</b> | <b>284.7</b> | <b>51.7</b>  | <b>329.3</b> | <b>4.7</b>  | <b>485.9</b>   | <b>3.88</b>  | <b>0.03</b>      | <b>0.03</b> |       |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |                      |             |              |              |              |             |                |              |                  |             |       |        |
| САЛАТ " ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС"              | 60           | 2.9              | 5.5         | 0.8                           | 64.7           | 0.02        | 1.92         | 0.03        | 1.41        | 0.00                 | 0.02        | 9.60         | 6.39         | 30.95        | 0.39        | 64.34          | 1.17         | 0.02             | 0.00        | 50    | 2011   |
| СУП ПОЛЕВОЙ                          | 200          | 2.3              | 2.4         | 16.1                          | 95.5           | 0.07        | 5.28         | 0.16        | 1.18        | 0.00                 | 0.04        | 18.91        | 23.41        | 56.28        | 0.90        | 388.10         | 4.00         | 0.02             | 0.00        | 101   | 2011   |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ              | 120          | 14.4             | 17.2        | 13.0                          | 263.0          | 0.07        | 1.28         | 0.09        | 1.95        | 0.00                 | 0.07        | 14.28        | 21.77        | 133.98       | 1.89        | 269.93         | 5.68         | 0.04             | 0.00        | 279   | 2011   |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ/КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150          | 3.2              | 5.2         | 21.4                          | 145.7          | 0.12        | 10.38        | 0.04        | 0.25        | 0.08                 | 0.11        | 35.04        | 29.07        | 83.95        | 1.18        | 762.10         | 8.44         | 0.04             | 0.00        | 128   | 2011   |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ              | 200          | 0.2              | 0.2         | 23.2                          | 95.7           | 0.01        | 1.60         | 0.00        | 0.25        | 0.00                 | 0.01        | 19.81        | 5.92         | 3.96         | 0.79        | 112.82         | 0.80         | 0.00             | 0.00        | 342   | 2011   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20           | 1.3              | 0.2         | 8.5                           | 40.8           | 0.04        | 0.00         | 0.00        | 0.44        | 0.00                 | 0.02        | 3.60         | 3.80         | 17.40        | 0.80        | 27.20          | 1.12         | 0.00             | 0.00        | ПР    |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 40           | 3.1              | 0.3         | 20.1                          | 94.7           | 0.06        | 0.00         | 0.00        | 0.78        | 0.00                 | 0.02        | 9.20         | 13.20        | 33.60        | 0.80        | 51.60          | 0.00         | 0.01             | 0.00        | ПР    |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>790</b>   | <b>27.4</b>      | <b>31</b>   | <b>103.1</b>                  | <b>800.1</b>   | <b>0.39</b> | <b>20.46</b> | <b>0.32</b> | <b>6.01</b> | <b>0.08</b>          | <b>0.31</b> | <b>110.4</b> | <b>103.5</b> | <b>360.1</b> | <b>6.75</b> | <b>1 753.7</b> | <b>22.73</b> | <b>0.13</b>      | <b>0.00</b> |       |        |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |             |                               |                |             |              |             |             |                      |             |              |              |              |             |                |              |                  |             |       |        |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                 | 50           | 6.3              | 3.3         | 23.4                          | 192.2          | 0.06        | 0.03         | 0.04        | 0.17        | 0.11                 | 0.08        | 29.09        | 8.06         | 59.49        | 0.48        | 64.45          | 1.36         | 0.01             | 0.01        | ПР    |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 250          | 0.4              | 0.0         | 19.1                          | 77.8           | 0.00        | 0.08         | 0.00        | 0.00        | 0.00                 | 0.02        | 20.08        | 10.63        | 15.57        | 1.55        | 53.41          | 0.00         | 0.00             | 0.00        | 376   | 2011   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>300</b>   | <b>6.7</b>       | <b>3.3</b>  | <b>42.4</b>                   | <b>270.0</b>   | <b>0.06</b> | <b>0.11</b>  | <b>0.04</b> | <b>0.17</b> | <b>0.11</b>          | <b>0.10</b> | <b>49.17</b> | <b>18.69</b> | <b>75.06</b> | <b>2.03</b> | <b>117.86</b>  | <b>1.36</b>  | <b>0.01</b>      | <b>0.01</b> |       |        |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>56.0</b>      | <b>49.4</b> | <b>238.2</b>                  | <b>1 631.5</b> | <b>0.56</b> | <b>28.3</b>  | <b>0.44</b> | <b>8.53</b> | <b>0.28</b>          | <b>0.72</b> | <b>444.3</b> | <b>173.9</b> | <b>764.5</b> | <b>13.5</b> | <b>2 356.6</b> | <b>28.0</b>  | <b>0.17</b>      | <b>0.04</b> |       |        |



