

«Утверждаю»  
Директор МАОУ «Средняя школа №27»  
(дошкольное образование)  
Петропавловск-Камчатского городского округа  
Дышлевская Е.А. . 12. 2024г.



М.П.

**Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания  
для муниципальных дошкольных образовательных  
Петропавловск-Камчатского городского округа**

**возрастная группа 1-3 года**

2024 год

Директор МАОУ "Средняя школа № 27"

Г.Н. Дышлевская

" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 г.

Приложение №2

Типовое 20-ти дневное меню основного (организованного) питания для муниципальных дошкольных образовательных организаций Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 1-3 года

Сезон осенне-зимне-весенний

| № рец.                         | Прием пищи, наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |       |       |      |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|
|                                |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                         | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se    | I     | F    |
| 1                              | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19    | 20   |
| <b>День</b>                    | Понедельник                    |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| <b>Неделя</b>                  | 1                              |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                | 5                | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                    |               | 0,01 |       | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,01 | 0,05  |       |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый                | 10               | 2,32                 | 2,95  |       | 36,4                    |               | 0,03 | 0,07  | 28,8   | 0,1    | 88                        | 50     | 3,5   | 8,8    | 0,1  | 1,45  | 0,9   |      |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из        | 150              | 6,24                 | 3,96  | 29,42 | 178,23                  | 0,09          | 0,17 | 0,78  | 51,09  | 0,05   | 145,66                    | 154,1  | 40,72 | 325,04 | 0,86 | 3,29  | 10,56 | 0,03 |
| 411/М/ССЖ                      | Чай с сахаром, 180/8           | 180              | 0,1                  | 0,01  | 8,02  | 32,68                   |               | 0,01 | 0,05  | 0,25   |        | 2,72                      | 4,12   | 2,2   | 12,64  | 0,43 |       |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 15               | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                   | 0,02          |      |       |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,17 | 0,9   | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | 360              | 9,83                 | 11,17 | 44,86 | 319,96                  | 0,11          | 0,22 | 0,9   | 109,64 | 0,23   | 239,98                    | 218,92 | 48,52 | 361,18 | 1,57 | 5,69  | 11,94 | 0,03 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 386/М                          | Мандарин                       | 100              | 0,8                  | 0,2   | 7,5   | 38                      | 0,06          | 0,03 | 38    | 10     |        | 35                        | 17     | 11    | 155    | 0,1  | 0,1   | 0,3   | 0,15 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                | 100              | 0,8                  | 0,2   | 7,5   | 38                      | 0,06          | 0,03 | 38    | 10     |        | 35                        | 17     | 11    | 155    | 0,1  | 0,1   | 0,3   | 0,15 |
| <b>Обед</b>                    |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 26/М/ССЖ                       | Салат из картофеля с           | 30               | 0,53                 | 2,06  | 2,73  | 31,53                   | 0,02          | 0,01 | 2,59  | 72,22  |        | 7,73                      | 14,64  | 6,49  | 88,52  | 0,23 | 0,12  | 1,02  | 0,01 |
| 63/М/ССЖ                       | Борщ из капусты с              | 180              | 4,4                  | 5,61  | 6,96  | 96,47                   | 0,04          | 0,06 | 6,4   | 70,46  |        | 28,57                     | 56,39  | 16,35 | 203,93 | 0,95 | 0,32  | 4,54  | 0,03 |
| 294/М/ССЖ                      | Бефстроганов из отварной       | 60               | 10,63                | 8,37  | 1,8   | 126,98                  | 0,06          | 0,12 | 0,16  | 87,41  | 0,02   | 24,72                     | 110,94 | 17,8  | 196,44 | 1,08 | 13,55 | 5,98  | 0,03 |
| 335/М/ССЖ                      | Макаронные изделия             | 110              | 3,64                 | 3,3   | 22,48 | 133,58                  | 0,04          | 0,01 |       | 14,16  | 0,06   | 6,92                      | 27,28  | 4,97  | 36,24  | 0,5  | 0,04  | 0,46  | 0,01 |
|                                | Сок фруктовый                  | 150              | 0,75                 | 0,15  | 15,15 | 69                      | 0,02          | 0,02 | 3     |        |        | 10,5                      | 10,5   | 6     | 180    | 2,1  |       | 1,5   |      |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47                      | 0,02          | 0,01 |       |        |        | 4                         | 13     | 2,8   | 18,6   | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный           | 10               | 0,56                 | 0,11  | 4,94  | 23,2                    | 0,01          |      |       |        |        | 2,3                       | 10,6   | 2,5   | 15,5   | 0,31 | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                | 560              | 22,03                | 19,76 | 63,9  | 527,76                  | 0,21          | 0,23 | 12,15 | 244,25 | 0,08   | 84,74                     | 243,35 | 56,91 | 739,23 | 5,39 | 15,78 | 14,58 | 0,08 |
| <b>Полдник</b>                 |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 441/М/ССЖ                      | Ватрушка с творогом            | 50               | 5,35                 | 3,55  | 16,73 | 119,95                  | 0,04          | 0,06 | 0,05  | 15,13  | 0,11   | 33,74                     | 57,77  | 7,43  | 48,66  | 0,42 | 6,18  | 2,44  | 0,01 |
|                                | Йогурт питьевой                | 180              | 5,04                 | 4,5   | 23,4  | 154,8                   | 0,05          | 0,23 | 2,88  | 41,4   | 0,05   | 196,2                     | 153    | 21,6  | 221,4  | 0,18 | 3,6   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                | 230              | 10,39                | 8,05  | 40,13 | 274,75                  | 0,09          | 0,29 | 2,93  | 56,53  | 0,16   | 229,94                    | 210,77 | 29,03 | 270,06 | 0,6  | 9,78  | 18,64 | 0,05 |

| Ужин                 |                                |                  |       |       |       |                         |      |      |       |        |                |        |        |        |         |       |       |       |      |
|----------------------|--------------------------------|------------------|-------|-------|-------|-------------------------|------|------|-------|--------|----------------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|------|
| №                    | Прием пищи, наименование блюда | масса порции (г) | Б     | Ж     | У     | Энергетическая ценность | В1   | В2   | С     | А(мкг) | Витамин D(мкг) | Ca     | Р      | Мg     | К       | Fe    | Se    | І     | F    |
| 71/И                 | Подгарнировка из свежих        | 30               | 0,33  | 0,06  | 1,14  | 7,2                     | 0,02 | 0,01 | 7,5   | 39,9   |                | 4,2    | 7,8    | 6      | 87      | 0,27  | 0,12  | 0,6   | 0,01 |
| 271/М/ССЖ            | Котлеты рыбные (горбуша)       | 73               | 11,86 | 7,10  | 7,43  | 140,22                  | 0,11 | 0,1  | 0,29  | 29,75  | 5,83           | 35,73  | 117,5  | 18,61  | 183,37  | 0,5   | 22,08 | 25,16 | 0,18 |
| 339/М/ССЖ            | Картофельное пюре              | 120              | 2,56  | 3,75  | 17,33 | 113,33                  | 0,1  | 0,09 | 9,04  | 18,29  | 0,07           | 28,47  | 69,97  | 24,72  | 547,93  | 0,91  | 0,44  | 6,2   | 0,03 |
| 413/М/ССЖ            | Чай с молоком (3,2%),          | 180              | 1,55  | 1,61  | 10,37 | 62,68                   | 0,02 | 0,08 | 0,7   | 11,25  | 0,02           | 62,72  | 49,12  | 9,2    | 85,64   | 0,48  | 0,5   | 4,5   | 0,01 |
|                      | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,52  | 0,16  | 9,84  | 47                      | 0,02 | 0,01 |       |        |                | 4      | 13     | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2   | 0,64  |      |
| <b>Итого за Ужин</b> |                                | 423              | 17,82 | 12,68 | 46,11 | 370,43                  | 0,27 | 0,29 | 17,53 | 99,19  | 5,92           | 135,12 | 257,36 | 61,33  | 922,54  | 2,39  | 24,34 | 37,1  | 0,23 |
| <b>Итого за день</b> |                                | 1 673            | 60,87 | 51,86 | 202,5 | 1530,9                  | 0,74 | 1,06 | 71,51 | 519,61 | 6,39           | 724,78 | 947,4  | 206,79 | 2448,01 | 10,05 | 55,69 | 82,56 | 0,54 |

| № рец.                         | Прием пищи, наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |       |        |                | Минеральные вещества (мг) |        |       |         |      |       |       |      |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|------|-------|--------|----------------|---------------------------|--------|-------|---------|------|-------|-------|------|
|                                |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                         | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Витамин D(мкг) | Ca                        | Р      | Мg    | К       | Fe   | Se    | І     | F    |
| 1                              | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9    | 10    | 11     | 12             | 13                        | 14     | 15    | 16      | 17   | 18    | 19    | 20   |
| <b>День</b>                    | Вторник                        |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |                |                           |        |       |         |      |       |       |      |
| <b>Неделя</b>                  | 1                              |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |                |                           |        |       |         |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |                |                           |        |       |         |      |       |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из зеленого      | 50               | 1,55                 | 0,1   | 3,25  | 20                      | 0,06          | 0,03 | 5     | 25     |                | 10                        | 31     | 10,5  | 49,5    | 0,35 | 0,65  | 0,35  |      |
| 229/М/ССЖ                      | Омлет натуральный              | 100              | 12,39                | 12,14 | 2,24  | 168,44                  | 0,06          | 0,38 | 0,2   | 160,3  | 2,14           | 86,64                     | 188,84 | 14,73 | 156,69  | 2,11 | 26,02 | 19,73 | 0,05 |
| 412/М/ССЖ                      | Чай с сахаром и лимоном,       | 180              | 0,15                 | 0,02  | 8,2   | 34,72                   |               | 0,01 | 2,45  | 0,37   |                | 5,12                      | 5,44   | 2,92  | 22,42   | 0,47 | 0,02  | 0,01  |      |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 50               | 3,8                  | 0,4   | 24,6  | 117,5                   | 0,06          | 0,02 |       |        |                | 10                        | 32,5   | 7     | 46,5    | 0,55 | 3     | 1,6   | 0,01 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | 380              | 17,89                | 12,66 | 38,29 | 340,66                  | 0,18          | 0,44 | 7,65  | 185,67 | 2,14           | 111,76                    | 257,78 | 35,15 | 275,11  | 3,48 | 29,69 | 21,69 | 0,06 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |                |                           |        |       |         |      |       |       |      |
| 386/М                          | Яблоко                         | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                      | 0,03          | 0,02 | 10    | 5      |                | 16                        | 11     | 9     | 278     | 2,2  | 0,3   | 2     | 0,01 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                | 100              | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                      | 0,03          | 0,02 | 10    | 5      |                | 16                        | 11     | 9     | 278     | 2,2  | 0,3   | 2     | 0,01 |
| <b>Обед</b>                    |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |                |                           |        |       |         |      |       |       |      |
| 15/М/ССЖ                       | Салат из свежих помидоров      | 30               | 0,29                 | 1,05  | 1,07  | 15,2                    | 0,01          | 0,01 | 4,67  | 19,72  |                | 6,1                       | 10,68  | 4,92  | 63,12   | 0,23 | 0,11  | 0,73  |      |
| 82/М/ССЖ                       | Рассольник ленинградский       | 175              | 5,08                 | 4,38  | 11,78 | 106,78                  | 0,07          | 0,06 | 5,22  | 85,34  |                | 15,78                     | 73,23  | 19,89 | 320,68  | 0,91 | 5,65  | 4,04  | 0,04 |
| 308/М/ССЖ                      | Запеканка картофельная с       | 170              | 10,56                | 14,45 | 20,75 | 256,72                  | 0,47          | 0,14 | 10,52 | 5,74   | 0,02           | 24,09                     | 153,33 | 39,46 | 715,71  | 1,71 | 0,83  | 9,06  | 0,06 |
| 394/М/ССЖ                      | Компот из смеси                | 180              | 0,53                 | 0,04  | 14,83 | 62,57                   | 0,01          | 0,01 | 0,54  |        |                | 21,84                     | 19,71  | 14,18 | 0,24    | 0,46 |       |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47                      | 0,02          | 0,01 |       |        |                | 4                         | 13     | 2,8   | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный           | 10               | 0,56                 | 0,11  | 4,94  | 23,2                    | 0,01          |      |       |        |                | 2,3                       | 10,6   | 2,5   | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                | 585              | 18,54                | 20,19 | 63,21 | 511,47                  | 0,59          | 0,23 | 20,95 | 110,8  | 0,02           | 74,11                     | 280,55 | 83,75 | 1133,85 | 3,84 | 8,34  | 14,91 | 0,1  |
| <b>Полдник</b>                 |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |                |                           |        |       |         |      |       |       |      |
|                                | Печенье                        | 30               | 2,25                 | 2,94  | 22,32 | 125,1                   | 0,02          | 0,02 |       | 3      |                | 8,7                       | 27     | 6     | 33      | 0,63 |       |       |      |
|                                | Молоко кипяченое (3,2%)        | 180              | 5,22                 | 5,76  | 8,46  | 108                     | 0,07          | 0,27 | 2,34  | 39,6   | 0,08           | 216                       | 162    | 25,2  | 262,8   | 0,18 | 1,8   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                | 210              | 7,47                 | 8,7   | 30,78 | 233,1                   | 0,09          | 0,29 | 2,34  | 42,6   | 0,08           | 224,7                     | 189    | 31,2  | 295,8   | 0,81 | 1,8   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Ужин</b>                    |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |                |                           |        |       |         |      |       |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из свежих        | 30               | 0,21                 | 0,03  | 0,57  | 3,3                     | 0,01          | 0,01 | 2,1   | 3      |                | 6,9                       | 12,6   | 4,2   | 42,3    | 0,18 | 0,09  | 0,9   |      |
| 326/М/ССЖ                      | Зразы куриные с омлетом и      | 70               | 12,17                | 9,09  | 5,68  | 155,93                  | 0,06          | 0,15 | 1,08  | 150,90 | 0,2            | 29,29                     | 124,19 | 19,57 | 184,63  | 0,75 | 13,38 | 3,13  | 0,01 |

|                      |                         |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |      |       |      |      |
|----------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------|------|-------|------|------|
| 330/М/ССЖ            | Каша гречневая          | 110   | 4,28  | 3,95  | 18,74  | 126,89  | 0,11 | 0,06 |       | 14,59  | 0,06 | 7,41   | 94,13  | 63,4   | 114,06  | 2,11 | 1,84  | 1,05 | 0,01 |
| 376/И                | Чай с шиповником, 180/8 | 180   | 0,2   | 0,05  | 9,47   | 41,2    |      | 0,01 | 30,05 | 24,76  |      | 4,52   | 4,63   | 2,71   | 14,14   | 0,52 |       |      |      |
|                      | Хлеб пшеничный          | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |        |      | 2      | 6,5    | 1,4    | 9,3     | 0,11 | 0,6   | 0,32 |      |
| <b>Итого за Ужин</b> |                         | 400   | 17,62 | 13,2  | 39,38  | 350,82  | 0,19 | 0,23 | 33,23 | 193,25 | 0,26 | 50,12  | 242,05 | 91,28  | 364,43  | 3,67 | 15,91 | 5,4  | 0,02 |
| <b>Итого за день</b> |                         | 1 675 | 61,92 | 55,15 | 181,46 | 1483,05 | 1,08 | 1,21 | 74,17 | 537,32 | 2,5  | 476,69 | 980,38 | 250,38 | 2347,19 | 14   | 56,04 | 60,2 | 0,23 |

| № рец.                         | Прием пищи, наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |       |        |      |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-------|--------|------|
|                                |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                         | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se    | I      | F    |
| 1                              | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19     | 20   |
| <b>День</b>                    | Среда                          |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| <b>Неделя</b>                  | 1                              |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                | 5                | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                    |               | 0,01 |       | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,01 | 0,05  |        |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый                | 10               | 2,32                 | 2,95  |       | 36,4                    |               | 0,03 | 0,07  | 28,8   | 0,1    | 88                        | 50     | 3,5   | 8,8    | 0,1  | 1,45  | 0,9    |      |
| 172/И                          | Хлопья кукурузные с            | 150              | 5,11                 | 4,18  | 22,55 | 150                     | 0,32          | 0,5  | 1,69  | 181,4  | 0,77   | 156,6                     | 127,4  | 21,4  | 213,2  | 3,99 | 2,32  | 11,7   | 0,03 |
| 414/М/ССЖ                      | Напиток кофейный на            | 180              | 2,98                 | 3,2   | 13,96 | 97,8                    | 0,04          | 0,15 | 1,4   | 22     | 0,04   | 121,06                    | 91,22  | 14,44 | 152,04 | 0,14 | 1,01  | 9      | 0,02 |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 15               | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                   | 0,02          |      |       |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,17 | 0,9   | 0,48   |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | 360              | 11,58                | 14,58 | 43,93 | 356,85                  | 0,38          | 0,69 | 3,16  | 261,7  | 0,99   | 369,26                    | 279,32 | 41,44 | 388,74 | 4,41 | 5,73  | 22,08  | 0,05 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| 386/М                          | Банан                          | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96                      | 0,04          | 0,05 | 10    | 20     |        | 8                         | 28     | 42    | 348    | 0,6  | 1     | 0,05   |      |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                | 100              | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96                      | 0,04          | 0,05 | 10    | 20     |        | 8                         | 28     | 42    | 348    | 0,6  | 1     | 0,05   |      |
| <b>Обед</b>                    |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| 62/М/ССЖ                       | Салат из свеклы отварной с     | 30               | 1,53                 | 2,5   | 2,08  | 37,03                   | 0,01          | 0,02 | 1,08  | 14,71  | 0,05   | 52,83                     | 34,82  | 6,81  | 66,56  | 0,37 | 0,89  | 2,05   | 0,01 |
| 114/М/ССЖ                      | Суп-пюре из разных овощей      | 180              | 2,58                 | 4,06  | 11,39 | 93,02                   | 0,08          | 0,09 | 9,07  | 152,81 | 0,07   | 48,69                     | 70,39  | 22,32 | 350    | 0,78 | 0,61  | 5,97   | 0,02 |
| 245/М/ССЖ                      | Плов с отварной говядиной      | 170              | 13,89                | 12,47 | 19,41 | 245,04                  | 0,05          | 0,1  | 0,52  | 120    |        | 11,84                     | 155,33 | 29,37 | 234,62 | 1,95 | 3,63  | 5,29   | 0,05 |
|                                | Сок фруктово-овощной           | 150              | 1,35                 | 0,15  | 17,4  | 78                      | 0,02          | 0,02 | 3,9   | 315    |        | 21,3                      | 27,6   | 8,7   | 189    | 1,38 |       |        |      |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 20               | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47                      | 0,02          | 0,01 |       |        |        | 4                         | 13     | 2,8   | 18,6   | 0,22 | 1,2   | 0,64   |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный           | 10               | 0,56                 | 0,11  | 4,94  | 23,2                    | 0,01          |      |       |        |        | 2,3                       | 10,6   | 2,5   | 15,5   | 0,31 | 0,55  | 0,44   |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                | 560              | 21,43                | 19,45 | 65,06 | 523,29                  | 0,19          | 0,24 | 14,57 | 602,52 | 0,12   | 140,96                    | 311,74 | 72,5  | 874,28 | 5,01 | 6,88  | 14,39  | 0,08 |
| <b>Полдник</b>                 |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
|                                | Сочни с творогом               | 50               | 5,92                 | 4,54  | 20,77 | 147,24                  | 0,04          | 0,06 | 0,04  | 24,08  | 0,14   | 44,25                     | 63,78  | 7,53  | 47,16  | 0,44 | 7,08  | 2,59   | 0,01 |
|                                | Снежок                         | 180              | 4,86                 | 4,5   | 19,44 | 142,2                   | 0,05          | 0,23 | 1,62  | 39,6   | 0,05   | 217,8                     | 169,2  | 27    | 244,8  | 0,18 | 3,6   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                | 230              | 10,78                | 9,04  | 40,21 | 289,44                  | 0,09          | 0,29 | 1,66  | 63,68  | 0,19   | 262,05                    | 232,98 | 34,53 | 291,96 | 0,62 | 10,68 | 18,79  | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| 288/М/ССЖ                      | Биточки из кальмаров и         | 73               | 10,63                | 6,14  | 6,61  | 123,11                  | 0,07          | 0,08 | 0,35  | 33,91  | 0,21   | 38,63                     | 138,0  | 32,48 | 173,37 | 0,67 | 18,58 | 105,01 | 0,24 |
| 348/М/ССЖ                      | Пюре из цветной капусты с      | 120              | 2,98                 | 4,32  | 9,54  | 89,58                   | 0,1           | 0,1  | 25,66 | 21,44  | 0,08   | 35,35                     | 65,97  | 21,56 | 343,19 | 1,31 | 0,67  | 4,82   | 0,01 |
| 413/М/ССЖ                      | Чай с молоком (3,2%), 180/8    | 180              | 1,55                 | 1,61  | 10,37 | 62,68                   | 0,02          | 0,08 | 0,7   | 11,25  | 0,02   | 62,72                     | 49,12  | 9,2   | 85,64  | 0,48 | 0,5   | 4,5    | 0,01 |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 40               | 3,04                 | 0,32  | 19,68 | 94                      | 0,04          | 0,01 |       |        |        | 8                         | 26     | 5,6   | 37,2   | 0,44 | 2,4   | 1,28   | 0,01 |

|                      |       |       |       |       |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|------|
| <b>Итого за Ужин</b> | 413   | 18,2  | 12,39 | 46,2  | 369,37  | 0,23 | 0,27 | 26,71 | 66,6   | 0,31 | 144,7  | 279,06 | 68,84  | 639,4   | 2,9   | 22,15 | 115,61 | 0,27 |
| <b>Итого за день</b> | 1 663 | 63,49 | 55,96 | 216,4 | 1634,95 | 0,93 | 1,54 | 56,1  | 1014,5 | 1,61 | 924,97 | 1131,1 | 259,31 | 2542,38 | 13,54 | 46,44 | 170,92 | 0,45 |

| №<br>ре-<br>ц.                 | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |         |      |       |       |      |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|---------|------|-------|-------|------|
|                                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У     |                                 | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg     | K       | Fe   | Se    | I     | F    |
| 1                              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6     | 7                               | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16      | 17   | 18    | 19    | 20   |
| <b>День</b>                    | Четверг                           |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| <b>Неделя</b>                  | 1                                 |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                   | 5                      | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                            |               | 0,01 |       | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |        | 0,75    | 0,01 | 0,05  |       |      |
| 245/М/ССЖ                      | Сырники из творога с              | 160                    | 19,75                | 8,59  | 22,8  | 249,52                          | 0,05          | 0,24 | 0,31  | 36,21  | 0,07   | 165,95                    | 226,31 | 29,63  | 117,20  | 0,71 | 27,99 | 8,49  | 0,03 |
| 411/М/ССЖ                      | Чай с сахаром, 180/8              | 180                    | 0,1                  | 0,01  | 8,02  | 32,68                           |               | 0,01 | 0,05  | 0,25   |        | 2,72                      | 4,12   | 2,2    | 12,64   | 0,43 |       |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 15                     | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                           | 0,02          |      |       |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1    | 13,95   | 0,17 | 0,9   | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   | 360                    | 21,02                | 12,85 | 38,28 | 354,85                          | 0,07          | 0,26 | 0,36  | 65,96  | 0,15   | 172,27                    | 241,13 | 33,93  | 144,54  | 1,32 | 28,94 | 8,97  | 0,03 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 386/М                          | Апельсин                          | 100                    | 0,9                  | 0,2   | 8,1   | 43                              | 0,04          | 0,03 | 60    | 8      |        | 34                        | 23     | 13     | 197     | 0,3  | 0,5   | 2     | 0,02 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   | 100                    | 0,9                  | 0,2   | 8,1   | 43                              | 0,04          | 0,03 | 60    | 8      |        | 34                        | 23     | 13     | 197     | 0,3  | 0,5   | 2     | 0,02 |
| <b>Обед</b>                    |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 32/И                           | Салат из цветной капусты,         | 30                     | 0,64                 | 1,08  | 1,27  | 17,66                           | 0,02          | 0,02 | 12,22 | 40,4   |        | 15,38                     | 16,06  | 7,78   | 87,7    | 0,32 | 0,2   | 0,74  | 0,01 |
| 91/М/ССЖ                       | Суп картофельный с                | 175                    | 4,75                 | 4,64  | 8,83  | 96,13                           | 0,05          | 0,05 | 3,42  | 86,99  | 0,02   | 12,5                      | 56,3   | 13,77  | 211,9   | 0,68 | 4,09  | 3,01  | 0,03 |
| 299/М/ССЖ                      | Биточки мясные с соусом           | 70                     | 10,60                | 8,27  | 8,00  | 149,60                          | 0,12          | 0,10 | 0,87  | 64,79  | 0,01   | 29,4                      | 106,58 | 19,78  | 199,58  | 0,86 | 11,30 | 5,42  | 0,03 |
| 339/М/ССЖ                      | Картофельное пюре                 | 120                    | 2,56                 | 3,75  | 17,33 | 113,33                          | 0,1           | 0,09 | 9,04  | 18,29  | 0,07   | 28,47                     | 69,97  | 24,72  | 547,93  | 0,91 | 0,44  | 6,2   | 0,03 |
| 355/М/ССЖ                      | Кисель из кураги, 150/7           | 150                    | 0,63                 | 0,04  | 17,8  | 74,55                           | 0,01          | 0,02 | 0,48  | 69,96  |        | 21,81                     | 22,14  | 12,6   | 206,25  | 0,41 | 0,26  | 0,41  | 0,01 |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47                              | 0,02          | 0,01 |       |        |        | 4                         | 13     | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный              | 10                     | 0,56                 | 0,11  | 4,94  | 23,2                            | 0,01          |      |       |        |        | 2,3                       | 10,6   | 2,5    | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                   | 575                    | 21,26                | 18,05 | 68,01 | 521,47                          | 0,33          | 0,29 | 26,03 | 280,43 | 0,1    | 113,84                    | 294,65 | 83,95  | 1287,46 | 3,71 | 18,04 | 16,86 | 0,11 |
| <b>Полдник</b>                 |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 492/М/ССЖ                      | Коржик молочный                   | 50                     | 4,06                 | 3,02  | 25,35 | 143,54                          | 0,05          | 0,03 | 0,03  | 15,96  | 0,11   | 33,36                     | 43,23  | 5,96   | 45,5    | 0,49 | 2,73  | 1,39  | 0,01 |
|                                | Ацидофилин                        | 180                    | 5,22                 | 4,5   | 7,38  | 95,4                            | 0,05          | 0,23 | 1,44  | 39,6   | 0,05   | 212,4                     | 172,8  | 28,8   | 259,2   | 0,18 | 3,6   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                   | 230                    | 9,28                 | 7,52  | 32,73 | 238,94                          | 0,1           | 0,26 | 1,47  | 55,56  | 0,16   | 245,76                    | 216,03 | 34,76  | 304,7   | 0,67 | 6,33  | 17,59 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 41/И                           | Подгарнировка из свежих           | 20                     | 0,22                 | 0,04  | 0,76  | 4,8                             | 0,01          | 0,01 | 5     | 26,6   |        | 2,8                       | 5,2    | 4      | 58      | 0,18 | 0,08  | 0,4   |      |
| 326/К/ССЖ                      | Наггетсы куриные с соусом         | 70                     | 14,57                | 8,19  | 4,15  | 152,29                          | 0,08          | 0,16 | 0,46  | 39,75  | 0,22   | 19,94                     | 134,44 | 17,68  | 169,93  | 0,89 | 17,02 | 1,44  | 0    |
| 335/М/ССЖ                      | Макаронные изделия                | 110                    | 3,64                 | 3,3   | 22,48 | 133,58                          | 0,04          | 0,01 |       | 14,16  | 0,06   | 6,92                      | 27,28  | 4,97   | 36,24   | 0,5  | 0,04  | 0,46  | 0,01 |
| 377/И                          | Чай ягодный, 180/8                | 180                    | 0,15                 | 0,02  | 8,65  | 35,8                            |               | 0,01 | 0,95  | 1,27   |        | 4,94                      | 5,92   | 3,76   | 28      | 0,46 | 0,01  | 0,12  |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47                              | 0,02          | 0,01 |       |        |        | 4                         | 13     | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                   | 400                    | 20,1                 | 11,71 | 45,88 | 373,47                          | 0,15          | 0,2  | 6,41  | 81,78  | 0,28   | 38,6                      | 185,84 | 33,21  | 310,77  | 2,25 | 18,35 | 3,06  | 0,01 |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | 1 665                  | 72,56                | 50,33 | 193   | 1531,73                         | 0,69          | 1,04 | 94,27 | 491,73 | 0,69   | 604,47                    | 960,65 | 198,85 | 2244,47 | 8,25 | 72,16 | 48,48 | 0,22 |

| №<br>рец.                      | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |        |         |        | Минеральные вещества (мг) |         |        |         |      |       |       |      |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------|------|-------|-------|------|
|                                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | В2   | С      | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P       | Mg     | K       | Fe   | Se    | I     | F    |
| 1                              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7                               | 8             | 9    | 10     | 11      | 12     | 13                        | 14      | 15     | 16      | 17   | 18    | 19    | 20   |
| <b>День</b>                    | Пятница                           |                        |                      |       |        |                                 |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |      |       |       |      |
| <b>Неделя</b>                  | 1                                 |                        |                      |       |        |                                 |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |      |       |       |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                   | 5                      | 0,03                 | 4,13  | 0,04   | 37,4                            |               | 0,01 |        | 29,5    | 0,08   | 0,6                       | 0,95    |        | 0,75    | 0,01 | 0,05  |       |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый                   | 10                     | 2,32                 | 2,95  |        | 36,4                            |               | 0,03 | 0,07   | 28,8    | 0,1    | 88                        | 50      | 3,5    | 8,8     | 0,1  | 1,45  | 0,9   |      |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из           | 150                    | 5,14                 | 3,45  | 21,51  | 137,92                          | 0,11          | 0,1  | 1,24   | 9,43    | 0,03   | 86,19                     | 133,73  | 16,22  | 167,93  | 0,99 | 7,7   | 6,71  | 0,02 |
| 416/М/ССЖ                      | Какао на молоке (3,2%),           | 180                    | 3,39                 | 3,5   | 12,89  | 97,7                            | 0,04          | 0,15 | 1,3    | 22,06   | 0,04   | 122,8                     | 103,1   | 22,5   | 176,42  | 0,56 | 1     | 9     | 0,03 |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 15                     | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25                           | 0,02          |      |        |         |        | 3                         | 9,75    | 2,1    | 13,95   | 0,17 | 0,9   | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   | 360                    | 12,02                | 14,15 | 41,82  | 344,67                          | 0,17          | 0,29 | 2,61   | 89,79   | 0,25   | 300,59                    | 297,53  | 44,32  | 367,85  | 1,83 | 11,1  | 17,09 | 0,05 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |      |       |       |      |
| 386/М                          | Груша                             | 100                    | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47                              | 0,02          | 0,03 | 5      | 2       |        | 19                        | 16      | 12     | 155     | 2,3  | 0,1   | 1     | 0,01 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   | 100                    | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47                              | 0,02          | 0,03 | 5      | 2       |        | 19                        | 16      | 12     | 155     | 2,3  | 0,1   | 1     | 0,01 |
| <b>Обед</b>                    |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |      |       |       |      |
| 46/М/ССЖ                       | Винегрет овощной                  | 30                     | 0,43                 | 1,37  | 2,21   | 23,32                           | 0,01          | 0,01 | 1,72   | 36,37   |        | 8                         | 11,91   | 5,36   | 75,51   | 0,23 | 0,11  | 1,01  | 0,01 |
| 73/М/ССЖ                       | Щи из свежей капусты с            | 180                    | 4,53                 | 5,66  | 6,97   | 97,52                           | 0,05          | 0,07 | 9,36   | 85,31   | 0,01   | 32,13                     | 64,21   | 18,35  | 301,37  | 0,93 | 0,27  | 4,46  | 0,03 |
| 268/И                          | Котлета из мяса и печени с        | 63                     | 9,14                 | 7,60  | 7,73   | 135,87                          | 0,08          | 0,4  | 2,98   | 1023,32 | 0,29   | 23,81                     | 117,62  | 12,36  | 149,77  | 2,04 | 8,1   | 4,11  | 0,05 |
| 330/М/ССЖ                      | Каша гречневая                    | 110                    | 4,28                 | 3,95  | 18,74  | 126,89                          | 0,11          | 0,06 |        | 14,59   | 0,06   | 7,41                      | 94,13   | 63,4   | 114,06  | 2,11 | 1,84  | 1,05  | 0,01 |
|                                | Сок фруктовый                     | 150                    | 0,75                 | 0,15  | 15,15  | 69                              | 0,02          | 0,02 | 3      |         |        | 10,5                      | 10,5    | 6      | 180     | 2,1  |       | 1,5   |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                              | 0,02          | 0,01 |        |         |        | 4                         | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный              | 10                     | 0,56                 | 0,11  | 4,94   | 23,2                            | 0,01          |      |        |         |        | 2,3                       | 10,6    | 2,5    | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                   | 563                    | 21,21                | 19    | 65,58  | 522,8                           | 0,3           | 0,57 | 17,06  | 1159,59 | 0,36   | 88,15                     | 321,97  | 110,77 | 854,81  | 7,94 | 12,1  | 13,21 | 0,1  |
| <b>Полдник</b>                 |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |      |       |       |      |
|                                | Печенье                           | 30                     | 2,25                 | 2,94  | 22,32  | 125,1                           | 0,02          | 0,02 |        | 3       |        | 8,7                       | 27      | 6      | 33      | 0,63 |       |       |      |
|                                | Ряженка                           | 180                    | 5,22                 | 4,5   | 7,56   | 97,2                            | 0,04          | 0,23 | 0,54   | 39,6    | 0,06   | 223,2                     | 165,6   | 25,2   | 262,8   | 0,18 | 1,8   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                   | 210                    | 7,47                 | 7,44  | 29,88  | 222,3                           | 0,06          | 0,25 | 0,54   | 42,6    | 0,06   | 231,9                     | 192,6   | 31,2   | 295,8   | 0,81 | 1,8   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Ужин</b>                    |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |        |         |        |                           |         |        |         |      |       |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из перца            | 30                     | 0,39                 | 0,03  | 1,59   | 8,1                             | 0,03          | 0,24 | 75     | 99,9    |        | 2,4                       | 4,8     | 2,1    | 48,9    | 0,18 | 0,03  | 0,9   |      |
| 281/М/ССЖ                      | Зразы рыбные с яйцом              | 73                     | 11,86                | 8,29  | 7,17   | 149,68                          | 0,09          | 0,11 | 0,47   | 38,3    | 5,64   | 34,30                     | 121,13  | 18,2   | 184,60  | 0,58 | 22,1  | 24,89 | 0,18 |
| 1248/И                         | Овощи запеченные                  | 120                    | 3,49                 | 4,23  | 13,74  | 108,72                          | 0,1           | 0,12 | 21,81  | 566,35  | 0,03   | 59,45                     | 93,17   | 37,26  | 482,91  | 1,06 | 1,1   | 5,77  | 0,04 |
| 413/М/ССЖ                      | Чай с молоком (3,2%), 180/8       | 180                    | 1,55                 | 1,61  | 10,37  | 62,68                           | 0,02          | 0,08 | 0,7    | 11,25   | 0,02   | 62,72                     | 49,12   | 9,2    | 85,64   | 0,48 | 0,5   | 4,5   | 0,01 |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                              | 0,02          | 0,01 |        |         |        | 4                         | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                   | 423                    | 18,81                | 14,32 | 42,71  | 376,18                          | 0,26          | 0,56 | 97,98  | 715,8   | 5,69   | 162,87                    | 281,22  | 69,56  | 820,65  | 2,52 | 24,96 | 36,7  | 0,23 |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | 1 656                  | 59,91                | 55,21 | 190,29 | 1512,95                         | 0,81          | 1,7  | 123,19 | 2009,78 | 6,36   | 802,51                    | 1109,32 | 267,85 | 2494,11 | 15,4 | 50,06 | 84,2  | 0,43 |

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |         |      |       |       |      |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|---------|------|-------|-------|------|
|                                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg     | K       | Fe   | Se    | I     | F    |
| 1                              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7                               | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15     | 16      | 17   | 18    | 19    | 20   |
| <b>День</b>                    | Понедельник                       |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| <b>Неделя</b>                  | 2                                 |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                   | 5                      | 0,03                 | 4,13  | 0,04   | 37,4                            |               | 0,01 |       | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |        | 0,75    | 0,01 | 0,05  |       |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый                   | 10                     | 2,32                 | 2,95  |        | 36,4                            |               | 0,03 | 0,07  | 28,8   | 0,1    | 88                        | 50     | 3,5    | 8,8     | 0,1  | 1,45  | 0,9   |      |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из           | 150                    | 5,09                 | 3,16  | 21,08  | 132,99                          | 0,05          | 0,13 | 0,55  | 13,86  | 0,04   | 115,3                     | 99,29  | 16,6   | 152,11  | 0,3  | 0,92  | 8,32  | 0,02 |
| 414/М/ССЖ                      | Напиток кофейный на               | 180                    | 2,98                 | 3,2   | 13,96  | 97,8                            | 0,04          | 0,15 | 1,4   | 22     | 0,04   | 121,06                    | 91,22  | 14,44  | 152,04  | 0,14 | 1,01  | 9     | 0,02 |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 15                     | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25                           | 0,02          |      |       |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1    | 13,95   | 0,17 | 0,9   | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   | 360                    | 11,56                | 13,56 | 42,46  | 339,84                          | 0,11          | 0,32 | 2,02  | 94,16  | 0,26   | 327,96                    | 251,21 | 36,64  | 327,65  | 0,72 | 4,33  | 18,7  | 0,04 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 386/М                          | Мандарин                          | 100                    | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                              | 0,06          | 0,03 | 38    | 10     |        | 35                        | 17     | 11     | 155     | 0,1  | 0,1   | 0,3   | 0,15 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   | 100                    | 0,8                  | 0,2   | 7,5    | 38                              | 0,06          | 0,03 | 38    | 10     |        | 35                        | 17     | 11     | 155     | 0,1  | 0,1   | 0,3   | 0,15 |
| <b>Обед</b>                    |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 27/М/ССЖ                       | Салат из свежих помидоров         | 30                     | 0,36                 | 1,05  | 1,41   | 17,04                           | 0,02          | 0,06 | 23    | 51,05  |        | 5,67                      | 8,6    | 5,01   | 73,82   | 0,25 | 0,1   | 0,71  | 0,01 |
| 87/М/ССЖ                       | Суп картофельный с                | 180                    | 6,61                 | 5,43  | 12,34  | 125,39                          | 0,09          | 0,07 | 3,97  | 88,64  |        | 29,7                      | 112,27 | 27,09  | 370,01  | 1,52 | 3,19  | 4,67  | 0,03 |
| 292/М/ССЖ                      | Жаркое по-домашнему               | 170                    | 9,79                 | 13,77 | 18,55  | 238,39                          | 0,43          | 0,12 | 10,48 | 7,84   |        | 21,21                     | 143,08 | 37,4   | 680,55  | 1,56 | 0,4   | 8,64  | 0,06 |
|                                | Сок фруктовый                     | 150                    | 0,75                 | 0,15  | 15,15  | 69                              | 0,02          | 0,02 | 3     |        |        | 10,5                      | 10,5   | 6      | 180     | 2,1  |       | 1,5   |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                              | 0,02          | 0,01 |       |        |        | 4                         | 13     | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный              | 10                     | 0,56                 | 0,11  | 4,94   | 23,2                            | 0,01          |      |       |        |        | 2,3                       | 10,6   | 2,5    | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                   | 560                    | 19,59                | 20,67 | 62,23  | 520,02                          | 0,59          | 0,28 | 40,45 | 147,53 |        | 73,38                     | 298,05 | 80,8   | 1338,48 | 5,96 | 5,44  | 16,6  | 0,1  |
| <b>Полдник</b>                 |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 441/М/ССЖ                      | Ватрушка с творогом               | 50                     | 5,35                 | 3,55  | 16,73  | 119,95                          | 0,04          | 0,06 | 0,05  | 15,13  | 0,11   | 33,74                     | 57,77  | 7,43   | 48,66   | 0,42 | 6,18  | 2,44  | 0,01 |
|                                | Йогурт питьевой                   | 180                    | 5,04                 | 4,5   | 23,4   | 154,8                           | 0,05          | 0,23 | 2,88  | 41,4   | 0,05   | 196,2                     | 153    | 21,6   | 221,4   | 0,18 | 3,6   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                   | 230                    | 10,39                | 8,05  | 40,13  | 274,75                          | 0,09          | 0,29 | 2,93  | 56,53  | 0,16   | 229,94                    | 210,77 | 29,03  | 270,06  | 0,6  | 9,78  | 18,64 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |        |         |      |       |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из свежих           | 30                     | 0,21                 | 0,03  | 0,57   | 3,3                             | 0,01          | 0,01 | 2,1   | 3      |        | 6,9                       | 12,6   | 4,2    | 42,3    | 0,18 | 0,09  | 0,9   |      |
| 329/М/ССЖ                      | Кнели из кур на пару с            | 63                     | 12,03                | 8     | 4,64   | 144,83                          | 0,05          | 0,13 | 0,06  | 46,67  | 0,27   | 22,5                      | 116,06 | 14,5   | 141,06  | 0,66 | 13,62 | 2,44  | 0,01 |
| 415/К/КСС                      | Рис припущенный с                 | 110                    | 2,35                 | 3,2   | 21,23  | 123,06                          | 0,03          | 0,03 | 1,32  | 278,16 | 0,06   | 13,55                     | 57,52  | 21,95  | 91,38   | 0,53 | 3,74  | 1,88  | 0,03 |
| 411/М/ССЖ                      | Чай с сахаром, 180/8              | 180                    | 0,1                  | 0,01  | 8,02   | 32,68                           |               | 0,01 | 0,05  | 0,25   |        | 2,72                      | 4,12   | 2,2    | 12,64   | 0,43 |       |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47                              | 0,02          | 0,01 |       |        |        | 4                         | 13     | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                   | 403                    | 16,21                | 11,88 | 44,3   | 350,87                          | 0,11          | 0,19 | 3,53  | 328,08 | 0,33   | 49,63                     | 203,3  | 45,65  | 305,98  | 2,02 | 18,65 | 5,86  | 0,04 |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | 1 653                  | 58,55                | 54,36 | 196,62 | 1523,48                         | 0,96          | 1,11 | 86,93 | 636,3  | 0,75   | 715,91                    | 980,33 | 203,12 | 2397,17 | 9,4  | 38,3  | 60,1  | 0,38 |

| №<br>рец.                      | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |         |       |       |        |      |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|---------|-------|-------|--------|------|
|                                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У      |                                 | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K       | Fe    | Se    | I      | F    |
| 1                              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6      | 7                               | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16      | 17    | 18    | 19     | 20   |
| <b>День</b>                    | Вторник                           |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |         |       |       |        |      |
| <b>Неделя</b>                  | 2                                 |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |         |       |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |         |       |       |        |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из свежих           | 50                     | 0,55                 | 0,1   | 1,9    | 12                              | 0,03          | 0,02 | 12,5  | 66,5   |        | 7                         | 13     | 10    | 145     | 0,45  | 0,2   | 1      | 0,01 |
| 230/М                          | Омлет с сыром                     | 100                    | 13,45                | 12,9  | 2,08   | 179,25                          | 0,06          | 0,38 | 0,2   | 162,38 | 2,09   | 143,23                    | 212,84 | 16,32 | 152,98  | 2,06  | 25,65 | 19,25  | 0,05 |
| 376/И                          | Чай с шиповником, 180/8           | 180                    | 0,2                  | 0,05  | 9,47   | 41,2                            |               | 0,01 | 30,05 | 24,76  |        | 4,52                      | 4,63   | 2,71  | 14,14   | 0,52  |       |        |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 117,5                           | 0,06          | 0,02 |       |        |        | 10                        | 32,5   | 7     | 46,5    | 0,55  | 3     | 1,6    | 0,01 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   | 380                    | 18                   | 13,45 | 38,05  | 349,95                          | 0,15          | 0,43 | 42,75 | 253,64 | 2,09   | 164,75                    | 262,97 | 36,03 | 358,62  | 3,58  | 28,85 | 21,85  | 0,07 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |         |       |       |        |      |
| 386/М                          | Яблоко                            | 100                    | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                              | 0,03          | 0,02 | 10    | 5      |        | 16                        | 11     | 9     | 278     | 2,2   | 0,3   | 2      | 0,01 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   | 100                    | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                              | 0,03          | 0,02 | 10    | 5      |        | 16                        | 11     | 9     | 278     | 2,2   | 0,3   | 2      | 0,01 |
| <b>Обед</b>                    |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |         |       |       |        |      |
| 49/И                           | Салат из морской капусты и        | 30                     | 0,59                 | 1,07  | 1,42   | 18,85                           | 0,01          | 0,03 | 1,03  | 189,24 | 0,04   | 11,83                     | 19,18  | 29,57 | 159,73  | 2,38  | 0,73  | 353,08 | 0,05 |
| 99/М/ССЖ                       | Суп из овощей со сметаной         | 180                    | 4,49                 | 5,66  | 7,32   | 98,84                           | 0,06          | 0,07 | 8,36  | 91,39  | 0,01   | 21,57                     | 66,51  | 17,36 | 278,54  | 1,02  | 0,25  | 4,42   | 0,02 |
| 299/М/ССЖ                      | Котлеты мясные с соусом           | 70                     | 10,05                | 7,61  | 6,50   | 135,54                          | 0,10          | 0,09 | 0,8   | 62,94  | 0      | 14,24                     | 92,82  | 17,37 | 177,75  | 0,83  | 11    | 4,26   | 0,03 |
| 335/М/ССЖ                      | Макаронные изделия                | 110                    | 3,64                 | 3,3   | 22,48  | 133,58                          | 0,04          | 0,01 |       | 14,16  | 0,06   | 6,92                      | 27,28  | 4,97  | 36,24   | 0,5   | 0,04  | 0,46   | 0,01 |
| 394/М/ССЖ                      | Компот из смеси                   | 180                    | 0,53                 | 0,04  | 14,83  | 62,57                           | 0,01          | 0,01 | 0,54  |        |        | 21,84                     | 19,71  | 14,18 | 0,24    | 0,46  |       |        |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 10                     | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,5                            | 0,01          |      |       |        |        | 2                         | 6,5    | 1,4   | 9,3     | 0,11  | 0,6   | 0,32   |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный              | 10                     | 0,56                 | 0,11  | 4,94   | 23,2                            | 0,01          |      |       |        |        | 2,3                       | 10,6   | 2,5   | 15,5    | 0,31  | 0,55  | 0,44   |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                   | 590                    | 20,62                | 17,87 | 62,41  | 496,08                          | 0,24          | 0,21 | 10,73 | 357,73 | 0,11   | 80,7                      | 242,6  | 87,35 | 677,3   | 5,61  | 13,24 | 362,98 | 0,11 |
| <b>Полдник</b>                 |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |         |       |       |        |      |
|                                | Печенье                           | 30                     | 2,25                 | 2,94  | 22,32  | 125,1                           | 0,02          | 0,02 |       | 3      |        | 8,7                       | 27     | 6     | 33      | 0,63  |       |        |      |
|                                | Молоко кипяченое (3,2%)           | 180                    | 5,22                 | 5,76  | 8,46   | 108                             | 0,07          | 0,27 | 2,34  | 39,6   | 0,08   | 216                       | 162    | 25,2  | 262,8   | 0,18  | 1,8   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                                   | 210                    | 7,47                 | 8,7   | 30,78  | 233,1                           | 0,09          | 0,29 | 2,34  | 42,6   | 0,08   | 224,7                     | 189    | 31,2  | 295,8   | 0,81  | 1,8   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Ужин</b>                    |                                   |                        |                      |       |        |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |         |       |       |        |      |
| 284/М/ССЖ                      | Суфле из рыбы (горбуша) с         | 73                     | 11,53                | 7,54  | 2,10   | 121,31                          | 0,09          | 0,11 | 0,28  | 40,96  | 5,96   | 32,19                     | 117,03 | 17,06 | 177,60  | 0,44  | 22,46 | 25,65  | 0,18 |
| 348/М/ССЖ                      | Пюре из цветной капусты с         | 120                    | 2,98                 | 4,32  | 9,54   | 89,58                           | 0,1           | 0,1  | 25,66 | 21,44  | 0,08   | 35,35                     | 65,97  | 21,56 | 343,19  | 1,31  | 0,67  | 4,82   | 0,01 |
| 413/М/ССЖ                      | Чай с молоком (3,2%), 180/8       | 180                    | 1,55                 | 1,61  | 10,37  | 62,68                           | 0,02          | 0,08 | 0,7   | 11,25  | 0,02   | 62,72                     | 49,12  | 9,2   | 85,64   | 0,48  | 0,5   | 4,5    | 0,01 |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 40                     | 3,04                 | 0,32  | 19,68  | 94                              | 0,04          | 0,01 |       |        |        | 8                         | 26     | 5,6   | 37,2    | 0,44  | 2,4   | 1,28   | 0,01 |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                                   | 413                    | 19,1                 | 13,79 | 41,69  | 367,57                          | 0,25          | 0,3  | 26,64 | 73,65  | 6,06   | 138,26                    | 258,12 | 53,42 | 643,63  | 2,67  | 26,03 | 36,25  | 0,21 |
| <b>Итого за день</b>           |                                   | 1 693                  | 65,59                | 54,21 | 182,73 | 1493,7                          | 0,76          | 1,25 | 92,46 | 732,62 | 8,34   | 624,41                    | 963,69 | 217   | 2253,35 | 14,87 | 70,22 | 439,28 | 0,44 |

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |   |        |        | Минеральные вещества (мг) |   |    |   |    |    |   |   |
|-----------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|---|---|---------------------------------|---------------|----|---|--------|--------|---------------------------|---|----|---|----|----|---|---|
|           |                                   |                        | Б                    | Ж | У |                                 | В1            | В2 | С | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P | Mg | K | Fe | Se | I | F |

| 1                              | 2                        | 3     | 4     | 5     | 6      | 7       | 8    | 9    | 10    | 11      | 12   | 13     | 14      | 15     | 16      | 17    | 18     | 19    | 20   |
|--------------------------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|---------|------|--------|---------|--------|---------|-------|--------|-------|------|
| День                           | Среда                    |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |        |       |      |
| Неделя                         | 2                        |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |        |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                          |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |        |       |      |
| 6/М                            | Масло сливочное          | 5     | 0,03  | 4,13  | 0,04   | 37,4    |      | 0,01 |       | 29,5    | 0,08 | 0,6    | 0,95    |        | 0,75    | 0,01  | 0,05   |       |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый          | 10    | 2,32  | 2,95  |        | 36,4    |      | 0,03 | 0,07  | 28,8    | 0,1  | 88     | 50      | 3,5    | 8,8     | 0,1   | 1,45   | 0,9   |      |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из  | 150   | 6,24  | 3,96  | 29,42  | 178,23  | 0,09 | 0,17 | 0,78  | 51,09   | 0,05 | 145,66 | 154,1   | 40,72  | 325,04  | 0,86  | 3,29   | 10,56 | 0,03 |
| 411/М/ССЖ                      | Чай с сахаром, 180/8     | 180   | 0,1   | 0,01  | 8,02   | 32,68   |      | 0,01 | 0,05  | 0,25    |      | 2,72   | 4,12    | 2,2    | 12,64   | 0,43  |        |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный           | 15    | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25   | 0,02 |      |       |         |      | 3      | 9,75    | 2,1    | 13,95   | 0,17  | 0,9    | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                          | 360   | 9,83  | 11,17 | 44,86  | 319,96  | 0,11 | 0,22 | 0,9   | 109,64  | 0,23 | 239,98 | 218,92  | 48,52  | 361,18  | 1,57  | 5,69   | 11,94 | 0,03 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                          |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |        |       |      |
| 386/М                          | Банан                    | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 0,05 | 10    | 20      |      | 8      | 28      | 42     | 348     | 0,6   | 1      | 0,05  |      |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                          | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 0,05 | 10    | 20      |      | 8      | 28      | 42     | 348     | 0,6   | 1      | 0,05  |      |
| <b>Обед</b>                    |                          |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |        |       |      |
| 13/М/ССЖ                       | Салат из свежих огурцов  | 30    | 0,21  | 1,03  | 0,57   | 12,29   | 0,01 | 0,01 | 2,1   | 3       |      | 7,27   | 12,7    | 4,22   | 42,31   | 0,18  | 0,09   | 0,9   |      |
| 90/М/ССЖ                       | Суп картофельный с       | 175   | 8,65  | 5,13  | 12,35  | 129,56  | 0,12 | 0,1  | 6,77  | 96,52   | 3,86 | 22,47  | 112,31  | 28,73  | 478,37  | 0,98  | 14,56  | 19,68 | 0,14 |
| 284/М/ССЖ                      | Запеканка картофельная с | 173   | 15,81 | 11,82 | 20,81  | 252,43  | 0,27 | 1,46 | 19,52 | 4010,23 | 1,13 | 23,81  | 282,56  | 36,24  | 712,73  | 5,74  | 28,55  | 9,93  | 0,17 |
|                                | Сок фруктово-овощной     | 150   | 1,35  | 0,15  | 17,4   | 78      | 0,02 | 0,02 | 3,9   | 315     |      | 21,3   | 27,6    | 8,7    | 189     | 1,38  |        |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный           | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |         |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2    | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный     | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |         |      | 2,3    | 10,6    | 2,5    | 15,5    | 0,31  | 0,55   | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                          | 558   | 28,1  | 18,4  | 65,91  | 542,48  | 0,45 | 1,6  | 32,29 | 4424,75 | 4,99 | 81,15  | 458,77  | 83,19  | 1456,51 | 8,81  | 44,95  | 31,59 | 0,31 |
| <b>Полдник</b>                 |                          |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |        |       |      |
| 1096/И                         | Сочни с творогом         | 50    | 5,92  | 4,54  | 20,77  | 147,24  | 0,04 | 0,06 | 0,04  | 24,08   | 0,14 | 44,25  | 63,78   | 7,53   | 47,16   | 0,44  | 7,08   | 2,59  | 0,01 |
|                                | Снежок                   | 180   | 4,86  | 4,5   | 19,44  | 142,2   | 0,05 | 0,23 | 1,62  | 39,6    | 0,05 | 217,8  | 169,2   | 27     | 244,8   | 0,18  | 3,6    | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                          | 230   | 10,78 | 9,04  | 40,21  | 289,44  | 0,09 | 0,29 | 1,66  | 63,68   | 0,19 | 262,05 | 232,98  | 34,53  | 291,96  | 0,62  | 10,68  | 18,79 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |                          |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |        |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из свежих  | 30    | 0,33  | 0,06  | 1,14   | 7,2     | 0,02 | 0,01 | 7,5   | 39,9    |      | 4,2    | 7,8     | 6      | 87      | 0,27  | 0,12   | 0,6   | 0,01 |
| 318/М/ССЖ                      | Бефстроганов из куриного | 60    | 12,01 | 9,02  | 2,5    | 142,52  | 0,05 | 0,12 | 0,6   | 18,57   | 0,02 | 27,52  | 117,82  | 16,02  | 165,94  | 0,58  | 12,29  | 2,36  | 0,01 |
| 330/М/ССЖ                      | Каша пшеничная           | 110   | 4,15  | 3,33  | 24,96  | 145,56  | 0,09 | 0,04 |       | 14,16   | 0,06 | 15,15  | 96,84   | 21,16  | 76,87   | 1,65  | 24,92  |       |      |
| 412/М/ССЖ                      | Чай с сахаром и лимоном, | 180   | 0,15  | 0,02  | 8,2    | 34,72   |      | 0,01 | 2,45  | 0,37    |      | 5,12   | 5,44    | 2,92   | 22,42   | 0,47  | 0,02   | 0,01  |      |
|                                | Хлеб пшеничный           | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |         |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2    | 0,64  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                          | 400   | 18,16 | 12,59 | 46,64  | 377     | 0,18 | 0,19 | 10,55 | 73      | 0,08 | 55,99  | 240,9   | 48,9   | 370,83  | 3,19  | 38,55  | 3,61  | 0,02 |
| <b>Итого за день</b>           |                          | 1 648 | 68,37 | 51,7  | 218,62 | 1624,88 | 0,87 | 2,35 | 55,4  | 4691,07 | 5,49 | 647,17 | 1179,57 | 257,14 | 2828,48 | 14,79 | 100,87 | 65,98 | 0,41 |

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |    |        |        | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|---|---|---------------------------------|---------------|----|----|--------|--------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|           |                                   |                        | Б                    | Ж | У |                                 | В1            | В2 | С  | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P  | Mg | K  | Fe | Se | I  | F  |
| 1         | 2                                 | 3                      | 4                    | 5 | 6 | 7                               | 8             | 9  | 10 | 11     | 12     | 13                        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| День      | Четверг                           |                        |                      |   |   |                                 |               |    |    |        |        |                           |    |    |    |    |    |    |    |

|                                |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|--------|------|--------|---------|--------|---------|------|-------|--------|------|
| Неделя                         | 2                           |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
| 6/М                            | Масло сливочное             | 5     | 0,03  | 4,13  | 0,04   | 37,4    |      | 0,01 |        | 29,5   | 0,08 | 0,6    | 0,95    |        | 0,75    | 0,01 | 0,05  |        |      |
| 251/М/ССЖ                      | Запеканка из творога с      | 160   | 19,10 | 9,13  | 23,68  | 255,22  | 0,05 | 0,23 | 0,3    | 39,07  | 0,09 | 160,8  | 219,29  | 28,88  | 114,59  | 0,70 | 26,95 | 8,25   | 0,02 |
| 412/М/ССЖ                      | Чай с сахаром и лимоном,    | 180   | 0,15  | 0,02  | 8,2    | 34,72   |      | 0,01 | 2,45   | 0,37   |      | 5,12   | 5,44    | 2,92   | 22,42   | 0,47 | 0,02  | 0,01   |      |
|                                | Хлеб пшеничный              | 15    | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25   | 0,02 |      |        |        |      | 3      | 9,75    | 2,1    | 13,95   | 0,17 | 0,9   | 0,48   |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                             | 360   | 20,42 | 13,4  | 39,3   | 362,59  | 0,07 | 0,25 | 2,75   | 68,94  | 0,17 | 169,48 | 235,43  | 33,9   | 151,71  | 1,35 | 27,92 | 8,74   | 0,02 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
| 386/М/ССЖ                      | Апельсин                    | 100   | 0,9   | 0,2   | 8,1    | 43      | 0,04 | 0,03 | 60     | 8      |      | 34     | 23      | 13     | 197     | 0,3  | 0,5   | 2      | 0,02 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                             | 100   | 0,9   | 0,2   | 8,1    | 43      | 0,04 | 0,03 | 60     | 8      |      | 34     | 23      | 13     | 197     | 0,3  | 0,5   | 2      | 0,02 |
| <b>Обед</b>                    |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
| 35/М/ССЖ                       | Салат из свеклы с зеленым   | 30    | 0,41  | 2,06  | 2,36   | 29,73   | 0,01 | 0,01 | 1,82   | 2,09   |      | 7,27   | 9,62    | 4,41   | 60,96   | 0,4  | 0,17  | 1,01   |      |
| 229/И                          | Суп-пюре из цветной         | 180   | 2,4   | 4,81  | 6,24   | 78,72   | 0,06 | 0,07 | 20,17  | 23,49  | 0,08 | 23,86  | 40,36   | 12,07  | 137,94  | 0,96 | 0,71  | 2,52   |      |
| 305/М/ССЖ                      | Фрикадельки мясные с        | 70    | 10,05 | 7,55  | 6,67   | 135,19  | 0,08 | 0,08 | 0,7    | 6,21   | 0    | 11,25  | 89,2    | 14,94  | 165,82  | 0,72 | 10,79 | 4,22   | 0,03 |
| 330/М/ССЖ                      | Каша гречневая              | 110   | 4,28  | 3,95  | 18,74  | 126,89  | 0,11 | 0,06 |        | 14,59  | 0,06 | 7,41   | 94,13   | 63,4   | 114,06  | 2,11 | 1,84  | 1,05   | 0,01 |
| 417/М/ССЖ                      | Напиток из шиповника,       | 180   | 0,48  | 0,2   | 14,75  | 71,68   | 0,01 | 0,04 | 140    | 114,38 |      | 8,64   | 2,38    | 2,38   | 7,24    | 0,44 |       |        |      |
|                                | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |        |        |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64   |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный        | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |        |        |      | 2,3    | 10,6    | 2,5    | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44   |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                             | 600   | 19,7  | 18,84 | 63,54  | 512,41  | 0,3  | 0,27 | 162,65 | 160,76 | 0,14 | 64,73  | 259,24  | 102,5  | 520,12  | 5,16 | 15,26 | 9,88   | 0,04 |
| <b>Полдник</b>                 |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
| 490/М/ССЖ                      | Коврижка "Медовая"          | 50    | 2,85  | 2,49  | 29,52  | 140,46  | 0,03 | 0,01 | 0,1    | 10,62  | 0,05 | 16,62  | 26,55   | 4,19   | 31,71   | 0,4  | 1,45  | 0,59   | 0,01 |
|                                | Ацидофилин                  | 180   | 5,22  | 4,5   | 7,38   | 95,4    | 0,05 | 0,23 | 1,44   | 39,6   | 0,05 | 212,4  | 172,8   | 28,8   | 259,2   | 0,18 | 3,6   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                             | 230   | 8,07  | 6,99  | 36,9   | 235,86  | 0,08 | 0,24 | 1,54   | 50,22  | 0,1  | 229,02 | 199,35  | 32,99  | 290,91  | 0,58 | 5,05  | 16,79  | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |         |        |         |      |       |        |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из перца      | 30    | 0,39  | 0,03  | 1,59   | 8,1     | 0,03 | 0,24 | 75     | 99,9   |      | 2,4    | 4,8     | 2,1    | 48,9    | 0,18 | 0,03  | 0,9    |      |
| 288/М/ССЖ                      | Биточки из кальмаров и      | 73    | 10,63 | 6,14  | 6,61   | 123,11  | 0,07 | 0,08 | 0,35   | 33,91  | 0,21 | 38,63  | 138,0   | 32,48  | 173,37  | 0,67 | 18,58 | 105,01 | 0,24 |
| 1248/И                         | Овощи запеченные            | 120   | 3,49  | 4,23  | 13,74  | 108,72  | 0,1  | 0,12 | 21,81  | 566,35 | 0,03 | 59,45  | 93,17   | 37,26  | 482,91  | 1,06 | 1,1   | 5,77   | 0,04 |
| 413/М/ССЖ                      | Чай с молоком (3,2%), 180/8 | 180   | 1,55  | 1,61  | 10,37  | 62,68   | 0,02 | 0,08 | 0,7    | 11,25  | 0,02 | 62,72  | 49,12   | 9,2    | 85,64   | 0,48 | 0,5   | 4,5    | 0,01 |
|                                | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |        |        |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64   |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                             | 423   | 17,58 | 12,17 | 42,15  | 349,61  | 0,24 | 0,53 | 97,86  | 711,41 | 0,26 | 167,2  | 298,06  | 83,84  | 809,42  | 2,61 | 21,41 | 116,82 | 0,29 |
| <b>Итого за день</b>           |                             | 1 713 | 66,67 | 51,6  | 189,99 | 1503,47 | 0,73 | 1,32 | 324,8  | 999,33 | 0,67 | 664,43 | 1015,08 | 266,23 | 1969,16 | 10   | 70,14 | 154,23 | 0,42 |

| №<br>ре-<br>ц. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |    |    |        |        | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|---|---|---------------------------------|---------------|----|----|--------|--------|---------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
|                |                                   |                        | Б                    | Ж | У |                                 | В1            | В2 | С  | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P  | Mg | K  | Fe | Se | I  | F  |
| 1              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5 | 6 | 7                               | 8             | 9  | 10 | 11     | 12     | 13                        | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| День           | Пятница                           |                        |                      |   |   |                                 |               |    |    |        |        |                           |    |    |    |    |    |    |    |
| Неделя         | 2                                 |                        |                      |   |   |                                 |               |    |    |        |        |                           |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                        |                      |   |   |                                 |               |    |    |        |        |                           |    |    |    |    |    |    |    |

|                                |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |       |         |      |       |       |      |
|--------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|-------|---------|------|-------|-------|------|
| 6/М                            | Масло сливочное            | 5     | 0,03  | 4,13  | 0,04   | 37,4    |      | 0,01 |       | 29,5   | 0,08 | 0,6    | 0,95   |       | 0,75    | 0,01 | 0,05  |       |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый            | 10    | 2,32  | 2,95  |        | 36,4    |      | 0,03 | 0,07  | 28,8   | 0,1  | 88     | 50     | 3,5   | 8,8     | 0,1  | 1,45  | 0,9   |      |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из    | 150   | 5,55  | 3,23  | 22,51  | 141,06  | 0,09 | 0,15 | 0,55  | 13,86  | 0,04 | 120,73 | 144,78 | 26,7  | 176,94  | 1,16 | 17,1  | 8,32  | 0,02 |
| 416/М/ССЖ                      | Какао на молоке (3,2%),    | 180   | 3,39  | 3,5   | 12,89  | 97,7    | 0,04 | 0,15 | 1,3   | 22,06  | 0,04 | 122,8  | 103,1  | 22,5  | 176,42  | 0,56 | 1     | 9     | 0,03 |
|                                | Хлеб пшеничный             | 15    | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25   | 0,02 |      |       |        |      | 3      | 9,75   | 2,1   | 13,95   | 0,17 | 0,9   | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                            | 360   | 12,43 | 13,93 | 42,82  | 347,81  | 0,15 | 0,34 | 1,92  | 94,22  | 0,26 | 335,13 | 308,58 | 54,8  | 376,86  | 2    | 20,5  | 18,7  | 0,05 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |       |         |      |       |       |      |
|                                | Груша                      | 100   | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47      | 0,02 | 0,03 | 5     | 2      |      | 19     | 16     | 12    | 155     | 2,3  | 0,1   | 1     | 0,01 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                            | 100   | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47      | 0,02 | 0,03 | 5     | 2      |      | 19     | 16     | 12    | 155     | 2,3  | 0,1   | 1     | 0,01 |
| <b>Обед</b>                    |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |       |         |      |       |       |      |
| 32/И                           | Салат из цветной капусты,  | 30    | 0,64  | 1,08  | 1,27   | 17,66   | 0,02 | 0,02 | 12,22 | 40,4   |      | 15,38  | 16,06  | 7,78  | 87,7    | 0,32 | 0,2   | 0,74  | 0,01 |
| 88/М/ССЖ                       | Суп картофельный с         | 175   | 5,26  | 5,25  | 12,3   | 117,47  | 0,06 | 0,05 | 3,62  | 119,09 |      | 12,09  | 61,78  | 15,95 | 242,04  | 0,81 | 3,99  | 3,39  | 0,04 |
| 294/М/ССЖ                      | Бефстроганов из отварной   | 60    | 10,63 | 8,37  | 1,8    | 126,98  | 0,06 | 0,12 | 0,16  | 87,41  | 0,02 | 24,72  | 110,94 | 17,8  | 196,44  | 1,08 | 13,55 | 5,98  | 0,03 |
| 339/М/ССЖ                      | Картофельное пюре          | 120   | 2,56  | 3,75  | 17,33  | 113,33  | 0,1  | 0,09 | 9,04  | 18,29  | 0,07 | 28,47  | 69,97  | 24,72 | 547,93  | 0,91 | 0,44  | 6,2   | 0,03 |
|                                | Сок фруктовый              | 150   | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 0,02 | 0,02 | 3     |        |      | 10,5   | 10,5   | 6     | 180     | 2,1  |       | 1,5   |      |
|                                | Хлеб пшеничный             | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |        |      | 4      | 13     | 2,8   | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный       | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |        |      | 2,3    | 10,6   | 2,5   | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                            | 565   | 21,92 | 18,87 | 62,63  | 514,64  | 0,29 | 0,31 | 28,04 | 265,19 | 0,09 | 97,46  | 292,85 | 77,55 | 1288,21 | 5,75 | 19,93 | 18,89 | 0,11 |
| <b>Полдник</b>                 |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |       |         |      |       |       |      |
|                                | Печенье                    | 30    | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 125,1   | 0,02 | 0,02 |       | 3      |      | 8,7    | 27     | 6     | 33      | 0,63 |       |       |      |
|                                | Ряженка                    | 180   | 5,22  | 4,5   | 7,56   | 97,2    | 0,04 | 0,23 | 0,54  | 39,6   | 0,06 | 223,2  | 165,6  | 25,2  | 262,8   | 0,18 | 1,8   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                            | 210   | 7,47  | 7,44  | 29,88  | 222,3   | 0,06 | 0,25 | 0,54  | 42,6   | 0,06 | 231,9  | 192,6  | 31,2  | 295,8   | 0,81 | 1,8   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Ужин</b>                    |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |       |         |      |       |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из свежих    | 30    | 0,21  | 0,03  | 0,57   | 3,3     | 0,01 | 0,01 | 2,1   | 3      |      | 6,9    | 12,6   | 4,2   | 42,3    | 0,18 | 0,09  | 0,9   |      |
| 322/М/ССЖ                      | Котлеты из курицы с соусом | 70    | 9,07  | 9,09  | 6,60   | 145,23  | 0,06 | 0,09 | 0,98  | 83,83  | 0    | 26,9   | 87,07  | 13,29 | 120     | 0,90 | 9,68  | 3,9   | 0,05 |
| 415/К/ССЖ                      | Рис припущенный с          | 110   | 2,35  | 3,2   | 21,23  | 123,06  | 0,03 | 0,03 | 1,32  | 278,16 | 0,06 | 13,55  | 57,52  | 21,95 | 91,38   | 0,53 | 3,74  | 1,88  | 0,03 |
| 376/И                          | Чай с шиповником, 180/10   | 180   | 0,2   | 0,05  | 9,47   | 41,2    |      | 0,01 | 30,05 | 24,76  |      | 4,52   | 4,63   | 2,71  | 14,14   | 0,52 |       |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный             | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |        |      | 2      | 6,5    | 1,4   | 9,3     | 0,11 | 0,6   | 0,32  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                            | 400   | 12,59 | 12,45 | 42,79  | 336,29  | 0,11 | 0,14 | 34,45 | 389,75 | 0,06 | 53,85  | 168,32 | 43,55 | 277,28  | 2,24 | 14,11 | 7,04  | 0,08 |
| <b>Итого за день</b>           |                            | 1 635 | 54,81 | 52,99 | 188,42 | 1468,04 | 0,63 | 1,07 | 69,95 | 793,76 | 0,47 | 737,34 | 978,35 | 219,1 | 2393,15 | 13,1 | 56,44 | 61,83 | 0,29 |

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |      |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |    |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |    |      |      |      |    |    |
|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|------|------|---------------------------------|---------------|------|----|--------|--------|---------------------------|------|----|------|------|------|----|----|
|                |                                   |                        | Б                    | Ж    | У    |                                 | В1            | В2   | С  | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | Р    | Mg | К    | Fe   | Se   | I  | F  |
| 1              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5    | 6    | 7                               | 8             | 9    | 10 | 11     | 12     | 13                        | 14   | 15 | 16   | 17   | 18   | 19 | 20 |
| <b>День</b>    | Понедельник                       |                        |                      |      |      |                                 |               |      |    |        |        |                           |      |    |      |      |      |    |    |
| <b>Неделя</b>  | 3                                 |                        |                      |      |      |                                 |               |      |    |        |        |                           |      |    |      |      |      |    |    |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                        |                      |      |      |                                 |               |      |    |        |        |                           |      |    |      |      |      |    |    |
| 6/М            | Масло сливочное                   | 5                      | 0,03                 | 4,13 | 0,04 | 37,4                            |               | 0,01 |    | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95 |    | 0,75 | 0,01 | 0,05 |    |    |

|                                |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|------|
| 7/М                            | Сыр полутвердый             | 10    | 2,32  | 2,95  |        | 36,4    |      | 0,03 | 0,07  | 28,8   | 0,1  | 88     | 50      | 3,5    | 8,8     | 0,1   | 1,45  | 0,9   |      |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из     | 150   | 5,14  | 3,45  | 21,51  | 137,92  | 0,11 | 0,1  | 1,24  | 9,43   | 0,03 | 86,19  | 133,73  | 16,22  | 167,93  | 0,99  | 7,7   | 6,71  | 0,02 |
| 414/М/ССЖ                      | Напиток кофейный на         | 180   | 2,98  | 3,2   | 13,96  | 97,8    | 0,04 | 0,15 | 1,4   | 22     | 0,04 | 121,06 | 91,22   | 14,44  | 152,04  | 0,14  | 1,01  | 9     | 0,02 |
|                                | Хлеб пшеничный              | 15    | 1,14  | 0,12  | 7,38   | 35,25   | 0,02 |      |       |        |      | 3      | 9,75    | 2,1    | 13,95   | 0,17  | 0,9   | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                             | 360   | 11,61 | 13,85 | 42,89  | 344,77  | 0,17 | 0,29 | 2,71  | 89,73  | 0,25 | 298,85 | 285,65  | 36,26  | 343,47  | 1,41  | 11,11 | 17,09 | 0,04 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 386/М                          | Мандарин                    | 100   | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 38      | 0,06 | 0,03 | 38    | 10     |      | 35     | 17      | 11     | 155     | 0,1   | 0,1   | 0,3   | 0,15 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                             | 100   | 0,8   | 0,2   | 7,5    | 38      | 0,06 | 0,03 | 38    | 10     |      | 35     | 17      | 11     | 155     | 0,1   | 0,1   | 0,3   | 0,15 |
| <b>Обед</b>                    |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 15/М/ССЖ                       | Салат из свежих помидоров   | 30    | 0,29  | 1,05  | 1,07   | 15,2    | 0,01 | 0,01 | 4,67  | 19,72  |      | 6,1    | 10,68   | 4,92   | 63,12   | 0,23  | 0,11  | 0,73  |      |
| 63/М/ССЖ                       | Борщ из капусты с           | 180   | 4,4   | 5,61  | 6,96   | 96,47   | 0,04 | 0,06 | 6,4   | 70,46  |      | 28,57  | 56,39   | 16,35  | 203,93  | 0,95  | 0,32  | 4,54  | 0,03 |
| 54-26М-20                      | Плов из булгура с отварной  | 170   | 17,9  | 12,42 | 26,49  | 298,68  | 0,11 | 0,14 | 1,26  | 185,7  |      | 29,06  | 242,96  | 82,99  | 385,8   | 2,8   | 0,92  | 5,5   | 0,04 |
|                                | Сок фруктовый               | 150   | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 0,02 | 0,02 | 3     |        |      | 10,5   | 10,5    | 6      | 180     | 2,1   |       | 1,5   |      |
|                                | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |        |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2   | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный        | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |        |      | 2,3    | 10,6    | 2,5    | 15,5    | 0,31  | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                             | 560   | 25,42 | 19,5  | 64,45  | 549,55  | 0,21 | 0,24 | 15,33 | 275,88 |      | 80,53  | 344,13  | 115,56 | 866,95  | 6,61  | 3,1   | 13,35 | 0,07 |
| <b>Полдник</b>                 |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 441/М/ССЖ                      | Ватрушка с творогом         | 50    | 5,35  | 3,55  | 16,73  | 119,95  | 0,04 | 0,06 | 0,05  | 15,13  | 0,11 | 33,74  | 57,77   | 7,43   | 48,66   | 0,42  | 6,18  | 2,44  | 0,01 |
|                                | Йогурт питьевой             | 180   | 5,04  | 4,5   | 23,4   | 154,8   | 0,05 | 0,23 | 2,88  | 41,4   | 0,05 | 196,2  | 153     | 21,6   | 221,4   | 0,18  | 3,6   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                             | 230   | 10,39 | 8,05  | 40,13  | 274,75  | 0,09 | 0,29 | 2,93  | 56,53  | 0,16 | 229,94 | 210,77  | 29,03  | 270,06  | 0,6   | 9,78  | 18,64 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 43/М/ССЖ                       | Салат из овощей с           | 30    | 0,43  | 1,09  | 1,46   | 17,48   | 0,01 | 0,02 | 7,71  | 10,45  |      | 8,84   | 10,42   | 4,84   | 71,46   | 0,19  | 0,11  | 0,71  |      |
| 281/М/ССЖ                      | Зразы рыбные с яйцом        | 70    | 11,84 | 5,81  | 7,15   | 127,24  | 0,09 | 0,11 | 0,47  | 20,6   | 5,59 | 33,94  | 120,56  | 18,2   | 184,15  | 0,57  | 22,1  | 24,89 | 0,18 |
| 144/М/ССЖ                      | Картофель и овощи,          | 120   | 2,62  | 3,31  | 18,01  | 112,62  | 0,11 | 0,08 | 9,3   | 201,65 | 0,01 | 25,43  | 72,71   | 29,18  | 558,9   | 1,02  | 0,35  | 6,62  | 0,04 |
| 413/М/ССЖ                      | Чай с молоком (3,2%), 180/8 | 180   | 1,55  | 1,61  | 10,37  | 62,68   | 0,02 | 0,08 | 0,7   | 11,25  | 0,02 | 62,72  | 49,12   | 9,2    | 85,64   | 0,48  | 0,5   | 4,5   | 0,01 |
|                                | Хлеб пшеничный, 30          | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |        |      | 2      | 6,5     | 1,4    | 9,3     | 0,11  | 0,6   | 0,32  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                             | 410   | 17,2  | 11,9  | 41,91  | 343,52  | 0,24 | 0,29 | 18,18 | 243,95 | 5,62 | 132,93 | 259,31  | 62,82  | 909,45  | 2,37  | 23,66 | 37,04 | 0,23 |
| <b>Итого за день</b>           |                             | 1 660 | 65,42 | 53,5  | 196,88 | 1550,59 | 0,77 | 1,14 | 77,15 | 676,09 | 6,03 | 777,25 | 1116,86 | 254,67 | 2544,93 | 11,09 | 47,75 | 86,42 | 0,54 |

| №<br>ре-<br>ц. | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |      | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |       |       |      |
|----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|------|---------------------------------|---------------|------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|
|                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У    |                                 | В1            | В2   | С    | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se    | I     | F    |
| 1              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6    | 7                               | 8             | 9    | 10   | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19    | 20   |
| <b>День</b>    | Вторник                           |                        |                      |       |      |                                 |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| <b>Неделя</b>  | 3                                 |                        |                      |       |      |                                 |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b> |                                   |                        |                      |       |      |                                 |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 71/И           | Подгарнировка из свежих           | 50                     | 0,35                 | 0,05  | 0,95 | 5,5                             | 0,02          | 0,02 | 3,5  | 5      |        | 11,5                      | 21     | 7     | 70,5   | 0,3  | 0,15  | 1,5   |      |
| 229/М/ССЖ      | Омлет натуральный                 | 100                    | 12,39                | 12,14 | 2,24 | 168,44                          | 0,06          | 0,38 | 0,2  | 160,3  | 2,14   | 86,64                     | 188,84 | 14,73 | 156,69 | 2,11 | 26,02 | 19,73 | 0,05 |
| 411/М/ССЖ      | Чай с сахаром, 180/8              | 180                    | 0,1                  | 0,01  | 8,02 | 32,68                           |               | 0,01 | 0,05 | 0,25   |        | 2,72                      | 4,12   | 2,2   | 12,64  | 0,43 |       |       |      |

|                                |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
|--------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|--------|------|
|                                | Хлеб пшеничный             | 50    | 3,8   | 0,4   | 24,6   | 117,5   | 0,06 | 0,02 |       |        |      | 10     | 32,5   | 7      | 46,5    | 0,55  | 3     | 1,6    | 0,01 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                            | 380   | 16,64 | 12,6  | 35,81  | 324,12  | 0,14 | 0,43 | 3,75  | 165,55 | 2,14 | 110,86 | 246,46 | 30,93  | 286,33  | 3,39  | 29,17 | 22,83  | 0,06 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
| 386/М                          | Яблоко                     | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03 | 0,02 | 10    | 5      |      | 16     | 11     | 9      | 278     | 2,2   | 0,3   | 2      | 0,01 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                            | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,03 | 0,02 | 10    | 5      |      | 16     | 11     | 9      | 278     | 2,2   | 0,3   | 2      | 0,01 |
| <b>Обед</b>                    |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
| 49/И                           | Салат из морской капусты и | 30    | 0,59  | 1,07  | 1,42   | 18,85   | 0,01 | 0,03 | 1,03  | 189,24 | 0,04 | 11,83  | 19,18  | 29,57  | 159,73  | 2,38  | 0,73  | 353,08 | 0,05 |
| 86/М/ССЖ                       | Суп картофельный с рисом   | 175   | 4,67  | 6,07  | 10,25  | 114,56  | 0,05 | 0,05 | 3,74  | 84,71  |      | 11,73  | 61,35  | 16,35  | 229,58  | 0,71  | 4,73  | 3,16   | 0,04 |
| 360/И                          | Рагу из овощей со          | 170   | 14,6  | 10,85 | 13,14  | 208,31  | 0,13 | 0,17 | 20,26 | 123,91 |      | 28,24  | 176,71 | 38,96  | 619,54  | 2,88  | 0,52  | 9,29   | 0,05 |
| 394/М/ССЖ                      | Компот из смеси            | 180   | 0,53  | 0,04  | 14,83  | 62,57   | 0,01 | 0,01 | 0,54  |        |      | 21,84  | 19,71  | 14,18  | 0,24    | 0,46  |       |        |      |
|                                | Хлеб пшеничный             | 30    | 2,28  | 0,24  | 14,76  | 70,5    | 0,03 | 0,01 |       |        |      | 6      | 19,5   | 4,2    | 27,9    | 0,33  | 1,8   | 0,96   |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный       | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |        |      | 2,3    | 10,6   | 2,5    | 15,5    | 0,31  | 0,55  | 0,44   |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                            | 595   | 23,23 | 18,38 | 59,34  | 497,99  | 0,24 | 0,27 | 25,57 | 397,86 | 0,04 | 81,94  | 307,05 | 105,76 | 1052,49 | 7,07  | 8,33  | 366,93 | 0,14 |
| <b>Полдник</b>                 |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
|                                | Печенье                    | 30    | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 125,1   | 0,02 | 0,02 |       | 3      |      | 8,7    | 27     | 6      | 33      | 0,63  |       |        |      |
|                                | Молоко кипяченое (3,2%)    | 180   | 5,22  | 5,76  | 8,46   | 108     | 0,07 | 0,27 | 2,34  | 39,6   | 0,08 | 216    | 162    | 25,2   | 262,8   | 0,18  | 1,8   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                            | 210   | 7,47  | 8,7   | 30,78  | 233,1   | 0,09 | 0,29 | 2,34  | 42,6   | 0,08 | 224,7  | 189    | 31,2   | 295,8   | 0,81  | 1,8   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Ужин</b>                    |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |        |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из свежих    | 30    | 0,33  | 0,06  | 1,14   | 7,2     | 0,02 | 0,01 | 7,5   | 39,9   |      | 4,2    | 7,8    | 6      | 87      | 0,27  | 0,12  | 0,6    | 0,01 |
| 322/К/ССЖ                      | Куриное филе в сырном      | 60    | 12,58 | 8,24  | 0,89   | 131,26  | 0,04 | 0,13 | 0,66  | 37,88  | 0,09 | 87,83  | 137,63 | 16,38  | 147,05  | 0,52  | 12,19 | 2,65   | 0,01 |
| 335/М/ССЖ                      | Макаронные изделия         | 110   | 3,64  | 3,3   | 22,48  | 133,58  | 0,04 | 0,01 |       | 14,16  | 0,06 | 6,92   | 27,28  | 4,97   | 36,24   | 0,5   | 0,04  | 0,46   | 0,01 |
| 377/И                          | Чай ягодный, 180/8         | 180   | 0,15  | 0,02  | 8,65   | 35,8    |      | 0,01 | 0,95  | 1,27   |      | 4,94   | 5,92   | 3,76   | 28      | 0,46  | 0,01  | 0,12   |      |
|                                | Хлеб пшеничный             | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |        |      | 4      | 13     | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2   | 0,64   |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                            | 400   | 18,22 | 11,78 | 43     | 354,84  | 0,12 | 0,17 | 9,11  | 93,21  | 0,15 | 107,89 | 191,63 | 33,91  | 316,89  | 1,97  | 13,56 | 4,47   | 0,03 |
| <b>Итого за день</b>           |                            | 1 685 | 65,96 | 51,86 | 178,73 | 1457,05 | 0,62 | 1,18 | 50,77 | 704,22 | 2,41 | 541,39 | 945,14 | 210,8  | 2229,51 | 15,44 | 53,16 | 412,43 | 0,28 |

| № рец.                  | Прием пищи, наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |        |      |      |       |      |
|-------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|------|------|--------|--------|---------------------------|-------|------|--------|------|------|-------|------|
|                         |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                         | В1            | В2   | С    | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P     | Mg   | K      | Fe   | Se   | I     | F    |
| 1                       | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9    | 10   | 11     | 12     | 13                        | 14    | 15   | 16     | 17   | 18   | 19    | 20   |
| <b>День</b>             | Среда                          |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |       |      |        |      |      |       |      |
| <b>Неделя</b>           | 3                              |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |       |      |        |      |      |       |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |       |      |        |      |      |       |      |
| 6/М                     | Масло сливочное                | 5                | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                    |               | 0,01 |      | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95  |      | 0,75   | 0,01 | 0,05 |       |      |
| 7/М                     | Сыр полутвердый                | 10               | 2,32                 | 2,95  |       | 36,4                    |               | 0,03 | 0,07 | 28,8   | 0,1    | 88                        | 50    | 3,5  | 8,8    | 0,1  | 1,45 | 0,9   |      |
| 172/И                   | Хлопья кукурузные с            | 150              | 5,11                 | 4,18  | 22,55 | 150                     | 0,32          | 0,5  | 1,69 | 181,4  | 0,77   | 156,6                     | 127,4 | 21,4 | 213,2  | 3,99 | 2,32 | 11,7  | 0,03 |
| 416/М/ССЖ               | Какао на молоке (3,2%),        | 180              | 3,39                 | 3,5   | 12,89 | 97,7                    | 0,04          | 0,15 | 1,3  | 22,06  | 0,04   | 122,8                     | 103,1 | 22,5 | 176,42 | 0,56 | 1    | 9     | 0,03 |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 15               | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                   | 0,02          |      |      |        |        | 3                         | 9,75  | 2,1  | 13,95  | 0,17 | 0,9  | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 360              | 11,99                | 14,88 | 42,86 | 356,75                  | 0,38          | 0,69 | 3,06 | 261,76 | 0,99   | 371                       | 291,2 | 49,5 | 413,12 | 4,83 | 5,72 | 22,08 | 0,06 |

| <b>Второй завтрак</b>          |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |         |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
|--------------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|---------|------|--------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|------|
| 386/М                          | Банан                       | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 0,05 | 10     | 20      |      | 8      | 28      | 42     | 348     | 0,6   | 1     | 0,05  |      |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                             | 100   | 1,5   | 0,5   | 21     | 96      | 0,04 | 0,05 | 10     | 20      |      | 8      | 28      | 42     | 348     | 0,6   | 1     | 0,05  |      |
| <b>Обед</b>                    |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |         |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 38/И                           | Салат из папоротника с      | 30    | 1,56  | 3,05  | 1,19   | 38,26   | 0,01 | 0,08 | 0,29   | 22,1    | 0,18 | 7,24   | 20,78   | 2,85   | 25,67   | 0,27  | 2,62  | 1,73  | 0,01 |
| 144/М/ССЖ                      | Суп-пюре из разных овощей   | 180   | 2,58  | 4,06  | 11,39  | 93,02   | 0,08 | 0,09 | 9,07   | 152,81  | 0,07 | 48,69  | 70,39   | 22,32  | 350     | 0,78  | 0,61  | 5,97  | 0,02 |
| 293/М/ССЖ                      | Гуляш из отварной           | 60    | 9,78  | 6,86  | 1,33   | 107,4   | 0,05 | 0,1  | 0,46   | 1,8     |      | 6,65   | 96,34   | 14,73  | 175,39  | 1,04  | 13,09 | 3,95  | 0,03 |
| 330/М/ССЖ                      | Каша гречневая              | 110   | 4,28  | 3,95  | 18,74  | 126,89  | 0,11 | 0,06 |        | 14,59   | 0,06 | 7,41   | 94,13   | 63,4   | 114,06  | 2,11  | 1,84  | 1,05  | 0,01 |
|                                | Сок фруктово-овощной        | 150   | 1,35  | 0,15  | 17,4   | 78      | 0,02 | 0,02 | 3,9    | 315     |      | 21,3   | 27,6    | 8,7    | 189     | 1,38  |       |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |        |         |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2   | 0,64  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный        | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |        |         |      | 2,3    | 10,6    | 2,5    | 15,5    | 0,31  | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                             | 560   | 21,63 | 18,34 | 64,83  | 513,77  | 0,3  | 0,36 | 13,72  | 506,3   | 0,31 | 97,59  | 332,84  | 117,3  | 888,22  | 6,11  | 19,91 | 13,78 | 0,07 |
| <b>Полдник</b>                 |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |         |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 1096/И                         | Сочни с творогом            | 50    | 5,92  | 4,54  | 20,77  | 147,24  | 0,04 | 0,06 | 0,04   | 24,08   | 0,14 | 44,25  | 63,78   | 7,53   | 47,16   | 0,44  | 7,08  | 2,59  | 0,01 |
|                                | Снежок                      | 180   | 4,86  | 4,5   | 19,44  | 142,2   | 0,05 | 0,23 | 1,62   | 39,6    | 0,05 | 217,8  | 169,2   | 27     | 244,8   | 0,18  | 3,6   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                             | 230   | 10,78 | 9,04  | 40,21  | 289,44  | 0,09 | 0,29 | 1,66   | 63,68   | 0,19 | 262,05 | 232,98  | 34,53  | 291,96  | 0,62  | 10,68 | 18,79 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |         |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из перца      | 30    | 0,39  | 0,03  | 1,59   | 8,1     | 0,03 | 0,24 | 75     | 99,9    |      | 2,4    | 4,8     | 2,1    | 48,9    | 0,18  | 0,03  | 0,9   |      |
| 284/М/ССЖ                      | Суфле из рыбы (горбуша) с   | 73    | 11,53 | 7,54  | 2,10   | 121,31  | 0,09 | 0,11 | 0,28   | 40,96   | 5,96 | 32,19  | 117,03  | 17,06  | 177,60  | 0,44  | 22,46 | 25,65 | 0,18 |
| 339/М/ССЖ                      | Картофельное пюре           | 120   | 2,56  | 3,75  | 17,33  | 113,33  | 0,1  | 0,09 | 9,04   | 18,29   | 0,07 | 28,47  | 69,97   | 24,72  | 547,93  | 0,91  | 0,44  | 6,2   | 0,03 |
| 413/М/ССЖ                      | Чай с молоком (3,2%), 180/8 | 180   | 1,55  | 1,61  | 10,37  | 62,68   | 0,02 | 0,08 | 0,7    | 11,25   | 0,02 | 62,72  | 49,12   | 9,2    | 85,64   | 0,48  | 0,5   | 4,5   | 0,01 |
|                                | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |        |         |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2   | 0,64  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                             | 423   | 17,55 | 13,09 | 41,23  | 352,42  | 0,26 | 0,53 | 85,02  | 170,4   | 6,05 | 129,78 | 253,92  | 55,88  | 878,67  | 2,23  | 24,63 | 37,89 | 0,22 |
| <b>Итого за день</b>           |                             | 1 673 | 63,45 | 55,85 | 210,13 | 1608,38 | 1,07 | 1,92 | 113,46 | 1022,14 | 7,54 | 868,42 | 1138,94 | 299,21 | 2819,97 | 14,39 | 61,94 | 92,59 | 0,4  |

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |       |      |      |
|-------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-------|------|------|
|                         |                                   |                        | Б                    | Ж     | У     |                                 | В1            | В2   | С    | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | Р      | Mg    | К      | Fe   | Se    | I    | F    |
| 1                       | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6     | 7                               | 8             | 9    | 10   | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19   | 20   |
| <b>День</b>             | Четверг                           |                        |                      |       |       |                                 |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |      |      |
| <b>Неделя</b>           | 3                                 |                        |                      |       |       |                                 |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |      |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |      |      |
| 6/М                     | Масло сливочное                   | 5                      | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                            |               | 0,01 |      | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,01 | 0,05  |      |      |
| 244/М/ССЖ               | Вареники ленивые с соусом         | 160                    | 17,47                | 8,07  | 28,18 | 256,36                          | 0,05          | 0,2  | 0,28 | 34,14  | 0,08   | 141,77                    | 197,76 | 26,57 | 105,53 | 0,74 | 24,67 | 7,44 | 0,02 |
| 412/М/ССЖ               | Чай с сахаром и лимоном,          | 180                    | 0,15                 | 0,02  | 8,2   | 34,72                           |               | 0,01 | 2,45 | 0,37   |        | 5,12                      | 5,44   | 2,92  | 22,42  | 0,47 | 0,02  | 0,01 |      |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 15                     | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                           | 0,02          |      |      |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,17 | 0,9   | 0,48 |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | 360                    | 18,79                | 12,34 | 43,8  | 363,73                          | 0,07          | 0,22 | 2,73 | 64,01  | 0,16   | 150,49                    | 213,9  | 31,59 | 142,65 | 1,39 | 25,64 | 7,93 | 0,02 |
| <b>Второй завтрак</b>   |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |       |      |      |
| 386/М                   | Апельсин                          | 100                    | 0,9                  | 0,2   | 8,1   | 43                              | 0,04          | 0,03 | 60   | 8      |        | 34                        | 23     | 13    | 197    | 0,3  | 0,5   | 2    | 0,02 |

|                                |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |        |        |         |      |       |       |      |
|--------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|---------|------|--------|--------|--------|---------|------|-------|-------|------|
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                           | 100   | 0,9   | 0,2   | 8,1    | 43      | 0,04 | 0,03 | 60    | 8       |      | 34     | 23     | 13     | 197     | 0,3  | 0,5   | 2     | 0,02 |
| <b>Обед</b>                    |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |        |        |         |      |       |       |      |
| 46/М/ССЖ                       | Салат из белокочанной     | 30    | 0,48  | 1,07  | 2,02   | 19,87   | 0,01 | 0,02 | 9,55  | 160,82  |      | 12,76  | 11,52  | 6,69   | 88,66   | 0,29 | 0,09  | 1,1   | 0,01 |
| 89/М/ССЖ                       | Суп картофельный с        | 175   | 8,44  | 6,89  | 9,41   | 133,28  | 0,07 | 0,09 | 5,08  | 67,49   | 0,07 | 14,63  | 104,42 | 22,4   | 400,24  | 1,54 | 1,03  | 5,97  | 0,04 |
| 299/М/ССЖ                      | Биточки мясные            | 60    | 10,42 | 7,81  | 7,13   | 141,12  | 0,11 | 0,09 | 0,27  | 1,85    | 0,01 | 25,9   | 100,83 | 16,88  | 175,42  | 0,77 | 11,23 | 4,98  | 0,03 |
| 144/М/ССЖ                      | Картофель и овощи,        | 120   | 2,62  | 3,31  | 18,01  | 112,62  | 0,11 | 0,08 | 9,3   | 201,65  | 0,01 | 25,43  | 72,71  | 29,18  | 558,9   | 1,02 | 0,35  | 6,62  | 0,04 |
| 355/М/ССЖ                      | Кисель из кураги, 150/7   | 150   | 0,63  | 0,04  | 17,8   | 74,55   | 0,01 | 0,02 | 0,48  | 69,96   |      | 21,81  | 22,14  | 12,6   | 206,25  | 0,41 | 0,26  | 0,41  | 0,01 |
|                                | Хлеб пшеничный            | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |         |      | 2      | 6,5    | 1,4    | 9,3     | 0,11 | 0,6   | 0,32  |      |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный      | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |         |      | 2,3    | 10,6   | 2,5    | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>           |                           | 555   | 23,91 | 19,31 | 64,23  | 528,14  | 0,33 | 0,3  | 24,68 | 501,77  | 0,09 | 104,83 | 328,72 | 91,65  | 1454,27 | 4,45 | 14,11 | 19,84 | 0,13 |
| <b>Полдник</b>                 |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |        |        |         |      |       |       |      |
| 492/М/ССЖ                      | Коржик молочный           | 50    | 4,06  | 3,02  | 25,35  | 143,54  | 0,05 | 0,03 | 0,03  | 15,96   | 0,11 | 33,36  | 43,23  | 5,96   | 45,5    | 0,49 | 2,73  | 1,39  | 0,01 |
|                                | Ацидофилин                | 180   | 5,22  | 4,5   | 7,38   | 95,4    | 0,05 | 0,23 | 1,44  | 39,6    | 0,05 | 212,4  | 172,8  | 28,8   | 259,2   | 0,18 | 3,6   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b>        |                           | 230   | 9,28  | 7,52  | 32,73  | 238,94  | 0,1  | 0,26 | 1,47  | 55,56   | 0,16 | 245,76 | 216,03 | 34,76  | 304,7   | 0,67 | 6,33  | 17,59 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>                    |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |        |        |         |      |       |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из свежих   | 30    | 0,21  | 0,03  | 0,57   | 3,3     | 0,01 | 0,01 | 2,1   | 3       |      | 6,9    | 12,6   | 4,2    | 42,3    | 0,18 | 0,09  | 0,9   |      |
| 326/М/ССЖ                      | Зразы куриные с омлетом и | 70    | 12,17 | 9,09  | 5,68   | 155,93  | 0,06 | 0,15 | 1,08  | 150,90  | 0,2  | 29,29  | 124,19 | 19,57  | 184,63  | 0,75 | 13,38 | 3,13  | 0,01 |
| 415/К/ССЖ                      | Рис припущенный с         | 110   | 2,35  | 3,2   | 21,23  | 123,06  | 0,03 | 0,03 | 1,32  | 278,16  | 0,06 | 13,55  | 57,52  | 21,95  | 91,38   | 0,53 | 3,74  | 1,88  | 0,03 |
| 411/М/ССЖ                      | Чай с сахаром, 180/8      | 180   | 0,1   | 0,01  | 8,02   | 32,68   |      | 0,01 | 0,05  | 0,25    |      | 2,72   | 4,12   | 2,2    | 12,64   | 0,43 |       |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный            | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |         |      | 2      | 6,5    | 1,4    | 9,3     | 0,11 | 0,6   | 0,32  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>           |                           | 400   | 15,59 | 12,41 | 40,42  | 338,47  | 0,11 | 0,2  | 4,55  | 432,31  | 0,26 | 54,46  | 204,93 | 49,32  | 340,25  | 2    | 17,81 | 6,23  | 0,04 |
| <b>Итого за день</b>           |                           | 1 645 | 68,47 | 51,78 | 189,28 | 1512,28 | 0,65 | 1,01 | 93,43 | 1061,65 | 0,67 | 589,54 | 986,58 | 220,32 | 2438,87 | 8,81 | 64,39 | 53,59 | 0,26 |

| № рец.                         | Прием пищи, наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |      |      |      |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|------|------|------|
|                                |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                         | В1            | В2   | С    | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se   | I    | F    |
| 1                              | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9    | 10   | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18   | 19   | 20   |
| <b>День</b>                    | Пятница                        |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |      |      |
| <b>Неделя</b>                  | 3                              |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |      |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |      |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                | 5                | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                    |               | 0,01 |      | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,01 | 0,05 |      |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый                | 10               | 2,32                 | 2,95  |       | 36,4                    |               | 0,03 | 0,07 | 28,8   | 0,1    | 88                        | 50     | 3,5   | 8,8    | 0,1  | 1,45 | 0,9  |      |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из        | 150              | 5,09                 | 3,16  | 21,08 | 132,99                  | 0,05          | 0,13 | 0,55 | 13,86  | 0,04   | 115,3                     | 99,29  | 16,6  | 152,11 | 0,3  | 0,92 | 8,32 | 0,02 |
| 414/М/ССЖ                      | Напиток кофейный на            | 180              | 2,98                 | 3,2   | 13,96 | 97,8                    | 0,04          | 0,15 | 1,4  | 22     | 0,04   | 121,06                    | 91,22  | 14,44 | 152,04 | 0,14 | 1,01 | 9    | 0,02 |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 15               | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                   | 0,02          |      |      |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,17 | 0,9  | 0,48 |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | 360              | 11,56                | 13,56 | 42,46 | 339,84                  | 0,11          | 0,32 | 2,02 | 94,16  | 0,26   | 327,96                    | 251,21 | 36,64 | 327,65 | 0,72 | 4,33 | 18,7 | 0,04 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |      |      |
| 386/М                          | Груша                          | 100              | 0,4                  | 0,3   | 10,3  | 47                      | 0,02          | 0,03 | 5    | 2      |        | 19                        | 16     | 12    | 155    | 2,3  | 0,1  | 1    | 0,01 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                | 100              | 0,4                  | 0,3   | 10,3  | 47                      | 0,02          | 0,03 | 5    | 2      |        | 19                        | 16     | 12    | 155    | 2,3  | 0,1  | 1    | 0,01 |

| <b>Обед</b>             |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |        |        |         |      |       |        |      |
|-------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|---------|------|--------|--------|--------|---------|------|-------|--------|------|
| 37/М/ССЖ                | Салат из свеклы с соленым   | 30    | 0,42  | 2,03  | 1,95   | 27,91   | 0,01 | 0,01 | 3,01  | 10,28   |      | 12,3   | 12,05  | 6,39   | 72,45   | 0,34 | 0,16  | 1,6    | 0,01 |
| 73/М/ССЖ                | Щи из свежей капусты с      | 180   | 4,53  | 5,66  | 6,97   | 97,52   | 0,05 | 0,07 | 9,36  | 85,31   | 0,01 | 32,13  | 64,21  | 18,35  | 301,37  | 0,93 | 0,27  | 4,46   | 0,03 |
| 268/И                   | Котлета из мяса и печени с  | 63    | 9,14  | 7,60  | 7,73   | 135,87  | 0,08 | 0,4  | 2,98  | 1023,32 | 0,29 | 23,81  | 117,62 | 12,36  | 149,77  | 2,04 | 8,1   | 4,11   | 0,05 |
| 335/М/ССЖ               | Макаронные изделия          | 110   | 3,64  | 3,3   | 22,48  | 133,58  | 0,04 | 0,01 |       | 14,16   | 0,06 | 6,92   | 27,28  | 4,97   | 36,24   | 0,5  | 0,04  | 0,46   | 0,01 |
|                         | Сок фруктовый               | 150   | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 0,02 | 0,02 | 3     |         |      | 10,5   | 10,5   | 6      | 180     | 2,1  |       | 1,5    |      |
|                         | Хлеб пшеничный              | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |         |      | 2      | 6,5    | 1,4    | 9,3     | 0,11 | 0,6   | 0,32   |      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный        | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |         |      | 2,3    | 10,6   | 2,5    | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             | 553   | 19,8  | 18,93 | 64,14  | 510,58  | 0,22 | 0,51 | 18,35 | 1133,07 | 0,36 | 89,96  | 248,76 | 51,97  | 764,63  | 6,33 | 9,75  | 12,89  | 0,1  |
| <b>Полдник</b>          |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |        |        |         |      |       |        |      |
|                         | Печенье                     | 30    | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 125,1   | 0,02 | 0,02 |       | 3       |      | 8,7    | 27     | 6      | 33      | 0,63 |       |        |      |
|                         | Ряженка                     | 180   | 5,22  | 4,5   | 7,56   | 97,2    | 0,04 | 0,23 | 0,54  | 39,6    | 0,06 | 223,2  | 165,6  | 25,2   | 262,8   | 0,18 | 1,8   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                             | 210   | 7,47  | 7,44  | 29,88  | 222,3   | 0,06 | 0,25 | 0,54  | 42,6    | 0,06 | 231,9  | 192,6  | 31,2   | 295,8   | 0,81 | 1,8   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Ужин</b>             |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |        |        |         |      |       |        |      |
| 13/М/ССЖ                | Салат из свежих огурцов     | 30    | 0,21  | 1,03  | 0,57   | 12,29   | 0,01 | 0,01 | 2,1   | 3       |      | 7,27   | 12,7   | 4,22   | 42,31   | 0,18 | 0,09  | 0,9    |      |
| 271/М/ССЖ               | Биточки рыбные (треска) с   | 73    | 9,91  | 5,30  | 9,07   | 123,10  | 0,08 | 0,07 | 0,31  | 23,26   | 0,06 | 40,41  | 124,75 | 19,36  | 188,39  | 0,55 | 12,44 | 64,76  | 0,29 |
| 348/М/ССЖ               | Пюре из цветной капусты с   | 120   | 2,98  | 4,32  | 9,54   | 89,58   | 0,1  | 0,1  | 25,66 | 21,44   | 0,08 | 35,35  | 65,97  | 21,56  | 343,19  | 1,31 | 0,67  | 4,82   | 0,01 |
| 413/М/ССЖ               | Чай с молоком (3,2%), 180/8 | 180   | 1,55  | 1,61  | 10,37  | 62,68   | 0,02 | 0,08 | 0,7   | 11,25   | 0,02 | 62,72  | 49,12  | 9,2    | 85,64   | 0,48 | 0,5   | 4,5    | 0,01 |
|                         | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |         |      | 4      | 13     | 2,8    | 18,6    | 0,22 | 1,2   | 0,64   |      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                             | 423   | 16,17 | 12,42 | 39,39  | 334,65  | 0,23 | 0,27 | 28,77 | 58,95   | 0,16 | 149,75 | 265,54 | 57,14  | 678,13  | 2,74 | 14,9  | 75,62  | 0,31 |
| <b>Итого за день</b>    |                             | 1 646 | 55,4  | 52,65 | 186,17 | 1454,37 | 0,64 | 1,38 | 54,68 | 1330,78 | 0,84 | 818,57 | 974,11 | 188,95 | 2221,21 | 12,9 | 30,88 | 124,41 | 0,5  |

| № рец.                         | Прием пищи, наименование блюда | масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность | Витамины (мг) |      |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |      |       |      |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------|---------------|------|------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|------|-------|------|
|                                |                                |                  | Б                    | Ж     | У     |                         | В1            | В2   | С    | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se   | I     | F    |
| 1                              | 2                              | 3                | 4                    | 5     | 6     | 7                       | 8             | 9    | 10   | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18   | 19    | 20   |
| <b>День</b>                    | Понедельник                    |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |       |      |
| <b>Неделя</b>                  | 4                              |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |       |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                | 5                | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                    |               | 0,01 |      | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,01 | 0,05 |       |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый                | 10               | 2,32                 | 2,95  |       | 36,4                    |               | 0,03 | 0,07 | 28,8   | 0,1    | 88                        | 50     | 3,5   | 8,8    | 0,1  | 1,45 | 0,9   |      |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из        | 150              | 6,24                 | 3,96  | 29,42 | 178,23                  | 0,09          | 0,17 | 0,78 | 51,09  | 0,05   | 145,66                    | 154,1  | 40,72 | 325,04 | 0,86 | 3,29 | 10,56 | 0,03 |
| 411/М/ССЖ                      | Чай с сахаром, 180/8           | 180              | 0,1                  | 0,01  | 8,02  | 32,68                   |               | 0,01 | 0,05 | 0,25   |        | 2,72                      | 4,12   | 2,2   | 12,64  | 0,43 |      |       |      |
|                                | Хлеб пшеничный                 | 15               | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                   | 0,02          |      |      |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,17 | 0,9  | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                | 360              | 9,83                 | 11,17 | 44,86 | 319,96                  | 0,11          | 0,22 | 0,9  | 109,64 | 0,23   | 239,98                    | 218,92 | 48,52 | 361,18 | 1,57 | 5,69 | 11,94 | 0,03 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |       |      |
| 386/М                          | Мандарин                       | 100              | 0,8                  | 0,2   | 7,5   | 38                      | 0,06          | 0,03 | 38   | 10     |        | 35                        | 17     | 11    | 155    | 0,1  | 0,1  | 0,3   | 0,15 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                | 100              | 0,8                  | 0,2   | 7,5   | 38                      | 0,06          | 0,03 | 38   | 10     |        | 35                        | 17     | 11    | 155    | 0,1  | 0,1  | 0,3   | 0,15 |
| <b>Обед</b>                    |                                |                  |                      |       |       |                         |               |      |      |        |        |                           |        |       |        |      |      |       |      |

|                         |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |       |      |
|-------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|------|
| 27/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров | 30    | 0,36  | 1,05  | 1,41   | 17,04   | 0,02 | 0,06 | 23    | 51,05  |      | 5,67   | 8,6    | 5,01   | 73,82   | 0,25  | 0,1   | 0,71  | 0,01 |
| 88/М/ССЖ                | Суп картофельный с        | 175   | 5,26  | 5,25  | 12,3   | 117,47  | 0,06 | 0,05 | 3,62  | 119,09 |      | 12,09  | 61,78  | 15,95  | 242,04  | 0,81  | 3,99  | 3,39  | 0,04 |
| 305/М/ССЖ               | Фрикадельки мясные с      | 70    | 10,05 | 7,55  | 6,67   | 135,19  | 0,08 | 0,08 | 0,7   | 6,21   | 0    | 11,25  | 89,2   | 14,94  | 165,82  | 0,72  | 10,79 | 4,22  | 0,03 |
| 1248/И                  | Овощи запеченные          | 120   | 3,49  | 4,23  | 13,74  | 108,72  | 0,1  | 0,12 | 21,81 | 566,35 | 0,03 | 59,45  | 93,17  | 37,26  | 482,91  | 1,06  | 1,1   | 5,77  | 0,04 |
|                         | Сок фруктовый             | 150   | 0,75  | 0,15  | 15,15  | 69      | 0,02 | 0,02 | 3     |        |      | 10,5   | 10,5   | 6      | 180     | 2,1   |       | 1,5   |      |
|                         | Хлеб пшеничный            | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |        |      | 2      | 6,5    | 1,4    | 9,3     | 0,11  | 0,6   | 0,32  |      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный      | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |        |      | 2,3    | 10,6   | 2,5    | 15,5    | 0,31  | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                           | 565   | 21,23 | 18,42 | 59,13  | 494,12  | 0,3  | 0,33 | 52,09 | 742,7  | 0,03 | 103,26 | 280,3  | 83,06  | 1169,39 | 5,36  | 17,13 | 16,35 | 0,12 |
| <b>Полдник</b>          |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |       |      |
| 441/М/ССЖ               | Ватрушка с творогом       | 50    | 5,35  | 3,55  | 16,73  | 119,95  | 0,04 | 0,06 | 0,05  | 15,13  | 0,11 | 33,74  | 57,77  | 7,43   | 48,66   | 0,42  | 6,18  | 2,44  | 0,01 |
|                         | Йогурт питьевой           | 180   | 5,04  | 4,5   | 23,4   | 154,8   | 0,05 | 0,23 | 2,88  | 41,4   | 0,05 | 196,2  | 153    | 21,6   | 221,4   | 0,18  | 3,6   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                           | 230   | 10,39 | 8,05  | 40,13  | 274,75  | 0,09 | 0,29 | 2,93  | 56,53  | 0,16 | 229,94 | 210,77 | 29,03  | 270,06  | 0,6   | 9,78  | 18,64 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>             |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |       |      |
| 71/М                    | Подгарнировка из свежих   | 30    | 0,21  | 0,03  | 0,57   | 3,3     | 0,01 | 0,01 | 2,1   | 3      |      | 6,9    | 12,6   | 4,2    | 42,3    | 0,18  | 0,09  | 0,9   |      |
| 318/М/ССЖ               | Гуляш из куриного филе    | 60    | 9,78  | 9,83  | 2,07   | 136,14  | 0,03 | 0,07 | 1     | 27,36  |      | 10,54  | 84,77  | 10,64  | 113,84  | 0,87  | 10,73 | 3,25  | 0,06 |
| 330/М/ССЖ               | Каша гречневая            | 110   | 4,28  | 3,95  | 18,74  | 126,89  | 0,11 | 0,06 |       | 14,59  | 0,06 | 7,41   | 94,13  | 63,4   | 114,06  | 2,11  | 1,84  | 1,05  | 0,01 |
| 377/И                   | Чай ягодный, 180/8        | 180   | 0,15  | 0,02  | 8,65   | 35,8    |      | 0,01 | 0,95  | 1,27   |      | 4,94   | 5,92   | 3,76   | 28      | 0,46  | 0,01  | 0,12  |      |
|                         | Хлеб пшеничный            | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |        |      | 4      | 13     | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2   | 0,64  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                           | 400   | 15,94 | 13,99 | 39,87  | 349,13  | 0,17 | 0,16 | 4,05  | 46,22  | 0,06 | 33,79  | 210,42 | 84,8   | 316,8   | 3,84  | 13,87 | 5,96  | 0,07 |
| <b>Итого за день</b>    |                           | 1 655 | 58,19 | 51,83 | 191,49 | 1475,96 | 0,73 | 1,03 | 97,97 | 965,09 | 0,48 | 641,97 | 937,41 | 256,41 | 2272,43 | 11,47 | 46,57 | 53,19 | 0,42 |

| №<br>ре-<br>ц.                 | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |       |       |      |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|
|                                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У     |                                 | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se    | I     | F    |
| 1                              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6     | 7                               | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19    | 20   |
| <b>День</b>                    | Вторник                           |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| <b>Неделя</b>                  | 4                                 |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 71/И                           | Подгарнировка из зеленого         | 50                     | 1,55                 | 0,1   | 3,25  | 20                              | 0,06          | 0,03 | 5     | 25     |        | 10                        | 31     | 10,5  | 49,5   | 0,35 | 0,65  | 0,35  |      |
| 230/М/ССЖ                      | Омлет с сыром                     | 100                    | 13,45                | 12,9  | 2,08  | 179,25                          | 0,06          | 0,38 | 0,2   | 162,38 | 2,09   | 143,23                    | 212,84 | 16,32 | 152,98 | 2,06 | 25,65 | 19,25 | 0,05 |
| 412/М/ССЖ                      | Чай с сахаром и лимоном,          | 180                    | 0,15                 | 0,02  | 8,2   | 34,72                           |               | 0,01 | 2,45  | 0,37   |        | 5,12                      | 5,44   | 2,92  | 22,42  | 0,47 | 0,02  | 0,01  |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 50                     | 3,8                  | 0,4   | 24,6  | 117,5                           | 0,06          | 0,02 |       |        |        | 10                        | 32,5   | 7     | 46,5   | 0,55 | 3     | 1,6   | 0,01 |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   | 380                    | 18,95                | 13,42 | 38,13 | 351,47                          | 0,18          | 0,44 | 7,65  | 187,75 | 2,09   | 168,35                    | 281,78 | 36,74 | 271,4  | 3,43 | 29,32 | 21,21 | 0,06 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 386/М/ССЖ                      | Яблоко                            | 100                    | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                              | 0,03          | 0,02 | 10    | 5      |        | 16                        | 11     | 9     | 278    | 2,2  | 0,3   | 2     | 0,01 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   | 100                    | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47                              | 0,03          | 0,02 | 10    | 5      |        | 16                        | 11     | 9     | 278    | 2,2  | 0,3   | 2     | 0,01 |
| <b>Обед</b>                    |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 26/М/ССЖ                       | Салат из картофеля с              | 30                     | 0,53                 | 2,06  | 2,73  | 31,53                           | 0,02          | 0,01 | 2,59  | 72,22  |        | 7,73                      | 14,64  | 6,49  | 88,52  | 0,23 | 0,12  | 1,02  | 0,01 |
| 229/И                          | Суп-пюре из брокколи              | 180                    | 2,27                 | 4,79  | 4,77  | 73,35                           | 0,05          | 0,09 | 26,31 | 25,65  | 0,08   | 36,22                     | 48,89  | 14,32 | 191,49 | 0,49 | 1,24  | 0,59  |      |

|                         |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |        |       |       |        |      |
|-------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|---------|--------|--------|-------|-------|--------|------|
| 294/М/ССЖ               | Бефстроганов из отварной    | 60    | 10,63 | 8,37  | 1,8    | 126,98  | 0,06 | 0,12 | 0,16  | 87,41  | 0,02 | 24,72  | 110,94  | 17,8   | 196,44 | 1,08  | 13,55 | 5,98   | 0,03 |
| 330/М/ССЖ               | Каша пшеничная              | 110   | 4,15  | 3,33  | 24,96  | 145,56  | 0,09 | 0,04 |       | 14,16  | 0,06 | 15,15  | 96,84   | 21,16  | 76,87  | 1,65  | 24,92 |        |      |
| 494/М/ССЖ               | Компот из смеси             | 180   | 0,53  | 0,04  | 14,83  | 62,57   | 0,01 | 0,01 | 0,54  |        |      | 21,84  | 19,71   | 14,18  | 0,24   | 0,46  |       |        |      |
|                         | Хлеб пшеничный              | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |        |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6   | 0,22  | 1,2   | 0,64   |      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный        | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |        |      | 2,3    | 10,6    | 2,5    | 15,5   | 0,31  | 0,55  | 0,44   |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             | 590   | 20,19 | 18,86 | 63,87  | 510,19  | 0,26 | 0,28 | 29,6  | 199,44 | 0,16 | 111,96 | 314,62  | 79,25  | 587,66 | 4,44  | 41,58 | 8,67   | 0,04 |
| <b>Полдник</b>          |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |        |       |       |        |      |
|                         | Печенье                     | 30    | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 125,1   | 0,02 | 0,02 |       | 3      |      | 8,7    | 27      | 6      | 33     | 0,63  |       |        |      |
|                         | Молоко кипяченое (3,2%)     | 180   | 5,22  | 5,76  | 8,46   | 108     | 0,07 | 0,27 | 2,34  | 39,6   | 0,08 | 216    | 162     | 25,2   | 262,8  | 0,18  | 1,8   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                             | 210   | 7,47  | 8,7   | 30,78  | 233,1   | 0,09 | 0,29 | 2,34  | 42,6   | 0,08 | 224,7  | 189     | 31,2   | 295,8  | 0,81  | 1,8   | 16,2   | 0,04 |
| <b>Ужин</b>             |                             |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |         |        |        |       |       |        |      |
| 23/М/ССЖ                | Салат из свежих помидоров   | 40    | 0,49  | 3,08  | 1,87   | 38,01   | 0,02 | 0,01 | 10,2  | 52,06  |      | 10,2   | 13,62   | 8,3    | 113,08 | 0,37  | 0,16  | 0,89   | 0,01 |
| 288/М/ССЖ               | Биточки из кальмаров и      | 70    | 10,61 | 3,66  | 6,59   | 100,67  | 0,07 | 0,08 | 0,35  | 16,21  | 0,16 | 38,27  | 137,4   | 32,48  | 172,92 | 0,66  | 18,55 | 105,01 | 0,24 |
| 144/М/ССЖ               | Картофель и овощи,          | 120   | 2,62  | 3,31  | 18,01  | 112,62  | 0,11 | 0,08 | 9,3   | 201,65 | 0,01 | 25,43  | 72,71   | 29,18  | 558,9  | 1,02  | 0,35  | 6,62   | 0,04 |
| 413/М/ССЖ               | Чай с молоком (3,2%), 180/8 | 180   | 1,55  | 1,61  | 10,37  | 62,68   | 0,02 | 0,08 | 0,7   | 11,25  | 0,02 | 62,72  | 49,12   | 9,2    | 85,64  | 0,48  | 0,5   | 4,5    | 0,01 |
|                         | Хлеб пшеничный              | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |        |      | 2      | 6,5     | 1,4    | 9,3    | 0,11  | 0,6   | 0,32   |      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                             | 420   | 16,03 | 11,74 | 41,76  | 337,48  | 0,23 | 0,25 | 20,55 | 281,17 | 0,19 | 138,62 | 279,35  | 80,56  | 939,84 | 2,64  | 20,16 | 117,34 | 0,3  |
| <b>Итого за день</b>    |                             | 1 700 | 63,04 | 53,12 | 184,34 | 1479,24 | 0,79 | 1,28 | 70,14 | 715,96 | 2,52 | 659,63 | 1075,75 | 236,75 | 2372,7 | 13,52 | 93,16 | 165,42 | 0,45 |

| №<br>ре-<br>ц.                 | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(кДж) | Витамины (мг) |      |       |         |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |       |       |      |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|--|---------------|------|-------|---------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|
|                                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У     |  | В1            | В2   | С     | А(мкг)  | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se    | I     | F    |
| 1                              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6     | 7  | 8             | 9    | 10    | 11      | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19    | 20   |
| <b>День</b>                    | Среда                             |                        |                      |       |       |  |               |      |       |         |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| <b>Неделя</b>                  | 4                                 |                        |                      |       |       |  |               |      |       |         |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                   |                        |                      |       |       |  |               |      |       |         |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                   | 5                      | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                                     |               | 0,01 |       | 29,5    | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,01 | 0,05  |       |      |
| 7/М                            | Сыр полутвердый                   | 10                     | 2,32                 | 2,95  |       | 36,4                                     |               | 0,03 | 0,07  | 28,8    | 0,1    | 88                        | 50     | 3,5   | 8,8    | 0,1  | 1,45  | 0,9   |      |
| 100/М/ССЖ                      | Суп молочный с                    | 150                    | 5,04                 | 3,4   | 18,84 | 126,17                                   | 0,06          | 0,14 | 0,59  | 14,92   | 0,05   | 122,56                    | 102,86 | 16,6  | 156,38 | 0,37 | 0,99  | 9,2   | 0,02 |
| 416/М/ССЖ                      | Какао на молоке (3,2%),           | 180                    | 3,39                 | 3,5   | 12,89 | 97,7                                     | 0,04          | 0,15 | 1,3   | 22,06   | 0,04   | 122,8                     | 103,1  | 22,5  | 176,42 | 0,56 | 1     | 9     | 0,03 |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 15                     | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                                    | 0,02          |      |       |         |        | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,17 | 0,9   | 0,48  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   | 360                    | 11,92                | 14,1  | 39,15 | 332,92                                   | 0,12          | 0,33 | 1,96  | 95,28   | 0,27   | 336,96                    | 266,66 | 44,7  | 356,3  | 1,21 | 4,39  | 19,58 | 0,05 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |       |  |               |      |       |         |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 386/М                          | Банан                             | 100                    | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96                                       | 0,04          | 0,05 | 10    | 20      |        | 8                         | 28     | 42    | 348    | 0,6  | 1     | 0,05  |      |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   | 100                    | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96                                       | 0,04          | 0,05 | 10    | 20      |        | 8                         | 28     | 42    | 348    | 0,6  | 1     | 0,05  |      |
| <b>Обед</b>                    |                                   |                        |                      |       |       |  |               |      |       |         |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |
| 32/И                           | Салат из цветной капусты,         | 30                     | 0,64                 | 1,08  | 1,27  | 17,66                                    | 0,02          | 0,02 | 12,22 | 40,4    |        | 15,38                     | 16,06  | 7,78  | 87,7   | 0,32 | 0,2   | 0,74  | 0,01 |
| 90/М/ССЖ                       | Суп картофельный с                | 175                    | 8,65                 | 5,13  | 12,35 | 129,56                                   | 0,12          | 0,1  | 6,77  | 96,52   | 3,86   | 22,47                     | 112,31 | 28,73 | 478,37 | 0,98 | 14,56 | 19,68 | 0,14 |
| 284/М/ССЖ                      | Запеканка картофельная с          | 173                    | 15,81                | 11,82 | 20,81 | 252,43                                   | 0,27          | 1,46 | 19,52 | 4010,23 | 1,13   | 23,81                     | 282,56 | 36,24 | 712,73 | 5,74 | 28,55 | 9,93  | 0,17 |

|                         |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
|-------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|---------|------|--------|---------|--------|---------|-------|-------|-------|------|
|                         | Сок фруктово-овощной       | 150   | 1,35  | 0,15  | 17,4   | 78      | 0,02 | 0,02 | 3,9   | 315     |      | 21,3   | 27,6    | 8,7    | 189     | 1,38  |       |       |      |
|                         | Хлеб пшеничный             | 20    | 1,52  | 0,16  | 9,84   | 47      | 0,02 | 0,01 |       |         |      | 4      | 13      | 2,8    | 18,6    | 0,22  | 1,2   | 0,64  |      |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный       | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |       |         |      | 2,3    | 10,6    | 2,5    | 15,5    | 0,31  | 0,55  | 0,44  |      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                            | 558   | 28,53 | 18,45 | 66,61  | 547,85  | 0,46 | 1,61 | 42,41 | 4462,15 | 4,99 | 89,26  | 462,13  | 86,75  | 1501,9  | 8,95  | 45,06 | 31,43 | 0,32 |
| <b>Полдник</b>          |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 1096/И                  | Сочни с творогом           | 50    | 5,92  | 4,54  | 20,77  | 147,24  | 0,04 | 0,06 | 0,04  | 24,08   | 0,14 | 44,25  | 63,78   | 7,53   | 47,16   | 0,44  | 7,08  | 2,59  | 0,01 |
|                         | Снежок                     | 180   | 4,86  | 4,5   | 19,44  | 142,2   | 0,05 | 0,23 | 1,62  | 39,6    | 0,05 | 217,8  | 169,2   | 27     | 244,8   | 0,18  | 3,6   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                            | 230   | 10,78 | 9,04  | 40,21  | 289,44  | 0,09 | 0,29 | 1,66  | 63,68   | 0,19 | 262,05 | 232,98  | 34,53  | 291,96  | 0,62  | 10,68 | 18,79 | 0,05 |
| <b>Ужин</b>             |                            |       |       |       |        |         |      |      |       |         |      |        |         |        |         |       |       |       |      |
| 71/И                    | Подгарнировка из свежих    | 30    | 0,33  | 0,06  | 1,14   | 7,2     | 0,02 | 0,01 | 7,5   | 39,9    |      | 4,2    | 7,8     | 6      | 87      | 0,27  | 0,12  | 0,6   | 0,01 |
| 322/М/ССЖ               | Биточки из курицы с соусом | 70    | 10,0  | 9,91  | 6,90   | 157,43  | 0,06 | 0,09 | 1,18  | 85,99   | 0    | 28,36  | 96,20   | 14,55  | 134,02  | 1,00  | 10,65 | 4,31  | 0,05 |
| 125/И                   | Каша перловая с овощами    | 110   | 2,97  | 2,52  | 19,09  | 110,94  | 0,04 | 0,08 | 11    | 48,52   | 0,05 | 16,33  | 68,54   | 16,21  | 130,24  | 0,76  | 9,49  | 0,94  | 0,02 |
| 411/М/ССЖ               | Чай с сахаром, 180/8       | 180   | 0,1   | 0,01  | 8,02   | 32,68   |      | 0,01 | 0,05  | 0,25    |      | 2,72   | 4,12    | 2,2    | 12,64   | 0,43  |       |       |      |
|                         | Хлеб пшеничный             | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |         |      | 2      | 6,5     | 1,4    | 9,3     | 0,11  | 0,6   | 0,32  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                            | 400   | 14,14 | 12,58 | 40,07  | 331,75  | 0,13 | 0,19 | 19,73 | 174,66  | 0,05 | 53,61  | 183,16  | 40,36  | 373,2   | 2,57  | 20,86 | 6,17  | 0,08 |
| <b>Итого за день</b>    |                            | 1 648 | 66,87 | 54,67 | 207,04 | 1597,96 | 0,84 | 2,47 | 75,76 | 4815,77 | 5,5  | 749,88 | 1172,93 | 248,34 | 2871,36 | 13,95 | 81,99 | 76,02 | 0,5  |

| №<br>рец.                      | Прием пищи, наименование<br>блюда | масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |       |        |      |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-------|--------|------|
|                                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У     |                                 | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se    | I      | F    |
| 1                              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6     | 7                               | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19     | 20   |
| <b>День</b>                    | Четверг                           |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| <b>Неделя</b>                  | 4                                 |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| <b>Завтрак</b>                 |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| 6/М                            | Масло сливочное                   | 5                      | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                            |               | 0,01 |       | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,01 | 0,05  |        |      |
| 249/М/ССЖ                      | Пудинг из творога                 | 160                    | 19,80                | 9,64  | 23,98 | 264,08                          | 0,06          | 0,26 | 0,48  | 42,39  | 0,11   | 172,37                    | 233,2  | 31,43 | 137,30 | 0,85 | 28,77 | 8,85   | 0,03 |
| 376/И                          | Чай с шиповником, 180/8           | 180                    | 0,2                  | 0,05  | 9,47  | 41,2                            |               | 0,01 | 30,05 | 24,76  |        | 4,52                      | 4,63   | 2,71  | 14,14  | 0,52 |       |        |      |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 15                     | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                           | 0,02          |      |       |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,17 | 0,9   | 0,48   |      |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   | 360                    | 21,17                | 13,94 | 40,87 | 377,93                          | 0,08          | 0,28 | 30,53 | 96,65  | 0,19   | 180,49                    | 248,54 | 36,24 | 166,14 | 1,55 | 29,72 | 9,33   | 0,03 |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| 386/М                          | Апельсин                          | 100                    | 0,9                  | 0,2   | 8,1   | 43                              | 0,04          | 0,03 | 60    | 8      |        | 34                        | 23     | 13    | 197    | 0,3  | 0,5   | 2      | 0,02 |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   | 100                    | 0,9                  | 0,2   | 8,1   | 43                              | 0,04          | 0,03 | 60    | 8      |        | 34                        | 23     | 13    | 197    | 0,3  | 0,5   | 2      | 0,02 |
| <b>Обед</b>                    |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |        |      |
| 47/М/ССЖ                       | Винегрет с морской                | 30                     | 0,43                 | 1,82  | 2,53  | 29,01                           | 0,01          | 0,01 | 1,31  | 48,46  |        | 7,82                      | 14,36  | 14,23 | 121    | 1,05 | 0,12  | 133,12 | 0,02 |
| 40/И                           | Суп из овощей с                   | 180                    | 4,44                 | 7,43  | 6,77  | 112,64                          | 0,05          | 0,08 | 3,32  | 91,85  | 0,01   | 17,72                     | 58,88  | 15,2  | 247,69 | 0,82 | 0,26  | 3,95   | 0,02 |
| 293/М/ССЖ                      | Гуляш из отварной                 | 60                     | 9,78                 | 6,86  | 1,33  | 107,4                           | 0,05          | 0,1  | 0,46  | 1,8    |        | 6,65                      | 96,34  | 14,73 | 175,39 | 1,04 | 13,09 | 3,95   | 0,03 |
| 415/К/ССЖ                      | Рис припущенный с                 | 110                    | 2,35                 | 3,2   | 21,23 | 123,06                          | 0,03          | 0,03 | 1,32  | 278,16 | 0,06   | 13,55                     | 57,52  | 21,95 | 91,38  | 0,53 | 3,74  | 1,88   | 0,03 |
| 388/К/ССЖ                      | Напиток витаминный, 180/8         | 180                    | 0,4                  | 0,13  | 16,35 | 71,47                           | 0,02          | 0,03 | 70,16 | 57,61  |        | 10,04                     | 10,22  | 4,13  | 61,84  | 0,44 | 0,04  | 0,06   | 0,02 |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47                              | 0,02          | 0,01 |       |        |        | 4                         | 13     | 2,8   | 18,6   | 0,22 | 1,2   | 0,64   |      |

|                         |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |        |        |         |      |       |        |      |  |
|-------------------------|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|--------|--------|------|--------|--------|--------|---------|------|-------|--------|------|--|
|                         | Хлеб ржано-пшеничный        | 10    | 0,56  | 0,11  | 4,94   | 23,2    | 0,01 |      |        |        |      | 2,3    | 10,6   | 2,5    | 15,5    | 0,31 | 0,55  | 0,44   |      |  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             | 590   | 19,48 | 19,71 | 62,99  | 513,78  | 0,19 | 0,26 | 76,57  | 477,88 | 0,07 | 62,08  | 260,92 | 75,54  | 731,4   | 4,41 | 19    | 144,04 | 0,12 |  |
| <b>Полдник</b>          |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |        |        |         |      |       |        |      |  |
| 490/М/ССЖ               | Коврижка "Медовая"          | 50    | 2,85  | 2,49  | 29,52  | 140,46  | 0,03 | 0,01 | 0,1    | 10,62  | 0,05 | 16,62  | 26,55  | 4,19   | 31,71   | 0,4  | 1,45  | 0,59   | 0,01 |  |
|                         | Ацидофилин                  | 180   | 5,22  | 4,5   | 7,38   | 95,4    | 0,05 | 0,23 | 1,44   | 39,6   | 0,05 | 212,4  | 172,8  | 28,8   | 259,2   | 0,18 | 3,6   | 16,2   | 0,04 |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                             | 230   | 8,07  | 6,99  | 36,9   | 235,86  | 0,08 | 0,24 | 1,54   | 50,22  | 0,1  | 229,02 | 199,35 | 32,99  | 290,91  | 0,58 | 5,05  | 16,79  | 0,05 |  |
| <b>Ужин</b>             |                             |       |       |       |        |         |      |      |        |        |      |        |        |        |         |      |       |        |      |  |
| 71/И                    | Подгарнировка из перца      | 30    | 0,39  | 0,03  | 1,59   | 8,1     | 0,03 | 0,24 | 75     | 99,9   |      | 2,4    | 4,8    | 2,1    | 48,9    | 0,18 | 0,03  | 0,9    |      |  |
| 281/М/ССЖ               | Зразы рыбные с яйцом        | 73    | 11,86 | 8,29  | 7,17   | 149,68  | 0,09 | 0,11 | 0,47   | 38,3   | 5,64 | 34,30  | 121,13 | 18,2   | 184,60  | 0,58 | 22,1  | 24,89  | 0,18 |  |
| 339/М/ССЖ               | Картофельное пюре           | 120   | 2,56  | 3,75  | 17,33  | 113,33  | 0,1  | 0,09 | 9,04   | 18,29  | 0,07 | 28,47  | 69,97  | 24,72  | 547,93  | 0,91 | 0,44  | 6,2    | 0,03 |  |
| 413/М/ССЖ               | Чай с молоком (3,2%), 180/8 | 180   | 1,55  | 1,61  | 10,37  | 62,68   | 0,02 | 0,08 | 0,7    | 11,25  | 0,02 | 62,72  | 49,12  | 9,2    | 85,64   | 0,48 | 0,5   | 4,5    | 0,01 |  |
|                         | Хлеб пшеничный              | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |        |        |      | 2      | 6,5    | 1,4    | 9,3     | 0,11 | 0,6   | 0,32   |      |  |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                             | 413   | 17,12 | 13,76 | 41,38  | 357,29  | 0,25 | 0,52 | 85,21  | 167,74 | 5,73 | 129,89 | 251,52 | 55,62  | 876,37  | 2,26 | 23,7  | 36,81  | 0,22 |  |
| <b>Итого за день</b>    |                             | 1 693 | 66,74 | 54,6  | 190,24 | 1527,86 | 0,64 | 1,33 | 253,85 | 800,49 | 6,09 | 635,48 | 983,33 | 213,39 | 2261,82 | 9,1  | 77,97 | 208,97 | 0,44 |  |

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность | Витамины (мг) |      |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |      |       |       |      |  |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------|----------------------|-------|-------|---------------------------------|---------------|------|-------|--------|--------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-------|-------|------|--|
|                                |                                   |                        | Б                    | Ж     | У     |                                 | В1            | В2   | С     | А(мкг) | Д(мкг) | Ca                        | P      | Mg    | K      | Fe   | Se    | I     | F    |  |
| 1                              | 2                                 | 3                      | 4                    | 5     | 6     | 7                               | 8             | 9    | 10    | 11     | 12     | 13                        | 14     | 15    | 16     | 17   | 18    | 19    | 20   |  |
| <b>День</b>                    | Пятница                           |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |  |
| <b>Неделя</b>                  | 4                                 |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |  |
| <b>Завтрак</b>                 |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |  |
| 6/М                            | Масло сливочное                   | 5                      | 0,03                 | 4,13  | 0,04  | 37,4                            |               | 0,01 |       | 29,5   | 0,08   | 0,6                       | 0,95   |       | 0,75   | 0,01 | 0,05  |       |      |  |
| 7/М                            | Сыр полутвердый                   | 10                     | 2,32                 | 2,95  |       | 36,4                            |               | 0,03 | 0,07  | 28,8   | 0,1    | 88                        | 50     | 3,5   | 8,8    | 0,1  | 1,45  | 0,9   |      |  |
| 199/М/ССЖ                      | Каша жидкая молочная из           | 150                    | 5,14                 | 3,45  | 21,51 | 137,92                          | 0,11          | 0,1  | 1,24  | 9,43   | 0,03   | 86,19                     | 133,73 | 16,22 | 167,93 | 0,99 | 7,7   | 6,71  | 0,02 |  |
| 414/М/ССЖ                      | Напиток кофейный на               | 180                    | 2,98                 | 3,2   | 13,96 | 97,8                            | 0,04          | 0,15 | 1,4   | 22     | 0,04   | 121,06                    | 91,22  | 14,44 | 152,04 | 0,14 | 1,01  | 9     | 0,02 |  |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 15                     | 1,14                 | 0,12  | 7,38  | 35,25                           | 0,02          |      |       |        |        | 3                         | 9,75   | 2,1   | 13,95  | 0,17 | 0,9   | 0,48  |      |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                   | 360                    | 11,61                | 13,85 | 42,89 | 344,77                          | 0,17          | 0,29 | 2,71  | 89,73  | 0,25   | 298,85                    | 285,65 | 36,26 | 343,47 | 1,41 | 11,11 | 17,09 | 0,04 |  |
| <b>Второй завтрак</b>          |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |  |
| 386/М                          | Груша                             | 100                    | 0,4                  | 0,3   | 10,3  | 47                              | 0,02          | 0,03 | 5     | 2      |        | 19                        | 16     | 12    | 155    | 2,3  | 0,1   | 1     | 0,01 |  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |                                   | 100                    | 0,4                  | 0,3   | 10,3  | 47                              | 0,02          | 0,03 | 5     | 2      |        | 19                        | 16     | 12    | 155    | 2,3  | 0,1   | 1     | 0,01 |  |
| <b>Обед</b>                    |                                   |                        |                      |       |       |                                 |               |      |       |        |        |                           |        |       |        |      |       |       |      |  |
| 13/М/ССЖ                       | Салат из свежих огурцов           | 30                     | 0,21                 | 1,03  | 0,57  | 12,29                           | 0,01          | 0,01 | 2,1   | 3      |        | 7,27                      | 12,7   | 4,22  | 42,31  | 0,18 | 0,09  | 0,9   |      |  |
| 86/М/ССЖ                       | Суп картофельный с рисом          | 175                    | 4,67                 | 6,07  | 10,25 | 114,56                          | 0,05          | 0,05 | 3,74  | 84,71  |        | 11,73                     | 61,35  | 16,35 | 229,58 | 0,71 | 4,73  | 3,16  | 0,04 |  |
| 267/И                          | Биточки из сердца                 | 63                     | 10,06                | 6,63  | 9,4   | 133,72                          | 0,19          | 0,36 | 1,16  | 26,28  | 0,06   | 29,65                     | 127,39 | 16,48 | 159,59 | 2,63 | 12,20 | 5,16  | 0,03 |  |
| 348/М/ССЖ                      | Пюре из цветной капусты с         | 120                    | 2,98                 | 4,32  | 9,54  | 89,58                           | 0,1           | 0,1  | 25,66 | 21,44  | 0,08   | 35,35                     | 65,97  | 21,56 | 343,19 | 1,31 | 0,67  | 4,82  | 0,01 |  |
|                                | Сок фруктовый                     | 150                    | 0,75                 | 0,15  | 15,15 | 69                              | 0,02          | 0,02 | 3     |        |        | 10,5                      | 10,5   | 6     | 180    | 2,1  |       | 1,5   |      |  |
|                                | Хлеб пшеничный                    | 20                     | 1,52                 | 0,16  | 9,84  | 47                              | 0,02          | 0,01 |       |        |        | 4                         | 13     | 2,8   | 18,6   | 0,22 | 1,2   | 0,64  |      |  |
|                                | Хлеб ржано-пшеничный              | 10                     | 0,56                 | 0,11  | 4,94  | 23,2                            | 0,01          |      |       |        |        | 2,3                       | 10,6   | 2,5   | 15,5   | 0,31 | 0,55  | 0,44  |      |  |

|                         |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |       |      |
|-------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|------|------|-------|--------|------|--------|--------|--------|---------|-------|-------|-------|------|
| <b>Итого за Обед</b>    |                           | 568   | 20,75 | 18,47 | 59,71  | 489,35  | 0,4  | 0,55 | 35,66 | 135,43 | 0,14 | 100,8  | 301,51 | 69,91  | 988,77  | 7,46  | 19,44 | 16,62 | 0,08 |
| <b>Полдник</b>          |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |       |      |
|                         | Печенье                   | 30    | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 125,1   | 0,02 | 0,02 |       | 3      |      | 8,7    | 27     | 6      | 33      | 0,63  |       |       |      |
|                         | Ряженка                   | 180   | 5,22  | 4,5   | 7,56   | 97,2    | 0,04 | 0,23 | 0,54  | 39,6   | 0,06 | 223,2  | 165,6  | 25,2   | 262,8   | 0,18  | 1,8   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Итого за Полдник</b> |                           | 210   | 7,47  | 7,44  | 29,88  | 222,3   | 0,06 | 0,25 | 0,54  | 42,6   | 0,06 | 231,9  | 192,6  | 31,2   | 295,8   | 0,81  | 1,8   | 16,2  | 0,04 |
| <b>Ужин</b>             |                           |       |       |       |        |         |      |      |       |        |      |        |        |        |         |       |       |       |      |
| 71/И                    | Подгарнировка из свежих   | 30    | 0,33  | 0,06  | 1,14   | 7,2     | 0,02 | 0,01 | 7,5   | 39,9   |      | 4,2    | 7,8    | 6      | 87      | 0,27  | 0,12  | 0,6   | 0,01 |
| 326/М/ССЖ               | Зразы куриные с омлетом и | 70    | 12,17 | 9,09  | 5,68   | 155,93  | 0,06 | 0,15 | 1,08  | 150,90 | 0,2  | 29,29  | 124,19 | 19,57  | 184,63  | 0,75  | 13,38 | 3,13  | 0,01 |
| 335/М/ССЖ               | Макаронные изделия        | 110   | 3,64  | 3,3   | 22,48  | 133,58  | 0,04 | 0,01 |       | 14,16  | 0,06 | 6,92   | 27,28  | 4,97   | 36,24   | 0,5   | 0,04  | 0,46  | 0,01 |
| 376/И                   | Чай с шиповником, 180/8   | 180   | 0,2   | 0,05  | 9,47   | 41,2    |      | 0,01 | 30,05 | 24,76  |      | 4,52   | 4,63   | 2,71   | 14,14   | 0,52  |       |       |      |
|                         | Хлеб пшеничный            | 10    | 0,76  | 0,08  | 4,92   | 23,5    | 0,01 |      |       |        |      | 2      | 6,5    | 1,4    | 9,3     | 0,11  | 0,6   | 0,32  |      |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                           | 400   | 17,1  | 12,58 | 43,69  | 361,41  | 0,13 | 0,18 | 38,63 | 229,72 | 0,26 | 46,93  | 170,4  | 34,65  | 331,31  | 2,15  | 14,14 | 4,51  | 0,03 |
| <b>Итого за день</b>    |                           | 1 638 | 57,33 | 52,64 | 186,47 | 1464,83 | 0,78 | 1,3  | 82,54 | 499,48 | 0,71 | 697,48 | 966,16 | 184,02 | 2114,35 | 14,13 | 46,59 | 55,42 | 0,2  |