|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  1 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 3.2 | | 6.3 | 11.6 | 94.1 | 3 | 2008 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ | 170 | 6.4 | | 9.6 | 30.5 | 235.1 | 183 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 3.7 | | 2.7 | 12.6 | 89.8 | 8/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (. в ассортименте) | 180 | 5.0 | | 4.5 | 8.1 | 101.7 | 1/2 | 2021 |
| **Итого за прием пищи:** | **575** | **19.8** | | **23.2** | **72.6** | **566.7** |  |  |
| САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ | 60 | 3.4 | | 7.9 | 5.1 | 105.8 | 45 | 2008 |
| СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ( с отв. Курицей) | 180/28 | 8.8 | | 9.9 | 9.5 | 161.9 | 106 | 2008 |
| ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕНЫЙ (говядина) | 100 | 9.8 | | 10.0 | 18.2 | 322.0 | 271 | 2008 |
| РАГУ ОВОЩНОЕ | 180 | 3.8 | | 11.4 | 19.8 | 196.6 | 349 | 2008 |
| МОРС ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (брусника) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 12.0 | 48.5 | 14/1 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2.1 | | 0.2 | 13.6 | 64.3 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **896** | **31.0** | | **40.4** | **101.1** | **1 014.3** |  |  |
| **Всего за день:** | | **50.8** | | **63.5** | **173.7** | **1 581.0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  2 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 8.7 | | 14.4 | 1.6 | 170.6 | 214 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | | 0.0 | 4.8 | 19.8 | 2/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1.0 | | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 389 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1.5 | | 2.0 | 14.9 | 83.4 | 602 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | **12.8** | | **16.6** | **50.6** | **403.2** |  |  |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 60 | 1.6 | | 0.6 | 6.2 | 37.5 | 12 | 2012 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ( отв.говядиной+ сметана) | 225/16/5 | 6.3 | | 7.4 | 6.1 | 119.0 | 87 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 90 | 12.6 | | 16.5 | 11.5 | 152.8 | 256 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3.5 | | 0.0 | 38.5 | 233.1 | 181 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | 0.0 | | 0.0 | 4.8 | 19.4 | 11/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **921** | **31.0** | | **25.6** | **117.3** | **803.2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **43.9** | | **42.3** | **167.9** | **1 206.4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  3 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА ( с молоком сгущенным) | 165/35 | 9.3 | | 9.0 | 36.7 | 305.9 | 224 | 2008 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 180 | 4.2 | | 3.4 | 11.4 | 94.1 | 32 /1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | | 5.8 | 7.2 | 95.4 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **20.2** | | **18.3** | **65.0** | **541.3** |  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0.7 | | 10.1 | 3.4 | 107.0 | 23 | 2008 |
| СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9.2 | | 3.0 | 16.5 | 130.2 | 87 | 2012 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ( соус молочный) | 90 | 5.2 | | 8.6 | 11.9 | 149.5 | 308 | 2012 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 180 | 3.5 | | 5.6 | 48.2 | 177.6 | 333 | 2008 |
| КИСЕЛЬ СЛАДКИЙ ИЗ ВИШНИ ( св/м) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 12.2 | 51.2 | 18/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2.4 | | 0.2 | 15.6 | 73.5 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **972** | **24.2** | | **28.5** | **130.6** | **804.2** |  |  |
| **Всего за день:** | | **44.3** | | **46.8** | **195.6** | **1 345.5** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  4 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 30 | 3.8 | | 5.6 | 19.3 | 94.0 | 11 | 2008 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ | 170 | 1.4 | | 3.6 | 17.1 | 152.4 | 181 | 2011 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.2 | | 0.0 | 7.6 | 32.2 | 9/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **7.5** | | **9.3** | **85.7** | **456.4** |  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 60 | 1.0 | | 2.5 | 4.9 | 46.2 | 53 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА БУЛЬОНЕ ИЗ ПТИЦЫ ( отв.мясо птицы) | 200/15 | 2.0 | | 2.3 | 7.2 | 81.9 | 77 | 2012 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (кета, соус молочный) | 120 | 6.4 | | 16.5 | 6.0 | 149.4 | 241 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАШЕЙ | 150 | 3.3 | | 11.2 | 20.3 | 200.9 | 144 | 2011 |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ( смородина) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 6.4 | 29.0 | 5/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 34 | 2.5 | | 0.2 | 16.6 | 78.1 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **899** | **18.3** | | **33.5** | **84.7** | **700.6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **25.8** | | **42.9** | **170.4** | **1 157.0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  5 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 |
| ОЛАДЬИ (с молоком сгущенным) | 80/24 | 3.5 | | 3.8 | 24.3 | 145.6 | 444 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 4.5 | | 3.7 | 11.0 | 96.5 | 7/1 | 2021 |
| ВАРЕНЕЦ | 180 | 5.2 | | 5.8 | 7.4 | 95.4 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **564** | **13.6** | | **13.7** | **52.1** | **383.1** |  |  |
| САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ | 60 | 0.9 | | 3.2 | 5.8 | 55.5 | 48 | 2012 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (с отв.говядиной, со сметаной) | 225/16/5 | 6.4 | | 7.5 | 10.5 | 137.5 | 76 | 2008 |
| ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ( соус томатный) | 90 | 5.8 | | 5.2 | 10.8 | 204.7 | 290 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 3.4 | | 4.3 | 16.9 | 173.5 | 332 | 2008 |
| КОМПОТ СЛАДКИЙ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.5 | | 0.1 | 19.7 | 86.9 | 12/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 61 | 4.5 | | 0.4 | 29.7 | 140.1 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **827** | **25.1** | | **21.2** | **106.8** | **867.7** |  |  |
| **Всего за день:** | | **38.7** | | **34.9** | **158.9** | **1 250.8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  6 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯННОЙ КРУПЫ | 170 | 7.1 | | 11.2 | 28.7 | 244.2 | 183 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0.2 | | 0.0 | 4.8 | 19.8 | 2/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2.2 | | 0.2 | 14.6 | 68.9 | 123 | 2012 |
| ВАФЛИ | 20 | 0.6 | | 0.7 | 15.5 | 70.8 | 602 | 2012 |
| **Итого за прием пищи:** | **500** | **10.5** | | **12.3** | **73.5** | **449.3** |  |  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0.8 | | 6.1 | 4.0 | 73.8 | 51 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ ( с отв.говядиной) | 230/16 | 2.6 | | 3.6 | 8.8 | 78.3 | 95 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 200 | 6.7 | | 15.3 | 20.2 | 144.6 | 298 | 2012 |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 389 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 45 | 3.3 | | 0.3 | 21.9 | 103.4 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **791** | **17.5** | | **26.1** | **90.4** | **568.5** |  |  |
| **Всего за день:** | | **27.9** | | **38.4** | **163.9** | **1 017.9** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  **7 день** | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 25 | 3.2 | | 6.2 | 11.6 | 93.8 | 3 | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 100 | 9.7 | | 16.0 | 1.8 | 189.5 | 214 | 2008 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 180 | 5.0 | | 3.8 | 15.2 | 115.3 | 8/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| РЯЖЕНКА | 180 | 5.2 | | 4.5 | 7.6 | 97.2 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **505** | **24.5** | | **30.6** | **45.9** | **541.8** |  |  |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.7 | | 0.1 | 1.9 | 11.0 | 71 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (со сметаной) | 245/5 | 2.3 | | 4.1 | 16.0 | 113.1 | 91 | 2008 |
| БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ( соус молочный) | 90 | 7.8 | | 4.4 | 20.3 | 91.8 | 315 | 2008 |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 7.1 | | 7.5 | 43.6 | 279.9 | 210 | 2008 |
| КОМПОТ ВИШНЕВЫЙ (св./м.) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 6.7 | 28.8 | 15/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 28 | 2.1 | | 0.2 | 13.6 | 64.3 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **938** | **23.2** | | **17.3** | **124.9** | **704.0** |  |  |
| **Всего за день:** | | **47.7** | | **47.8** | **170.8** | **1 245.8** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  8 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ( с соусом молочным сладким ) | 150/50 | 20.8 | | 20.3 | 17.4 | 363.0 | 219 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ | 180 | 4.5 | | 3.7 | 11.0 | 96.5 | 7/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| СОК ПЕРСИКОВЫЙ | 200 | 0.6 | | 0.0 | 32.0 | 131.9 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **600** | **27.3** | | **24.1** | **70.1** | **637.4** |  |  |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ | 100 | 0.6 | | 0.2 | 4.2 | 19.9 | 71 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ( с гренками) | 240/9 | 6.4 | | 3.9 | 24.5 | 159.0 | 99 | 2008 |
| РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ ( горбуша) | 100 | 6.1 | | 8.5 | 16.5 | 153.6 | 238 | 2008 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 150 | 3.5 | | 8.0 | 36.5 | 232.0 | 171.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ | 180 | 1.5 | | 0.1 | 24.2 | 105.1 | 17/1 | 2021 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ГРУШИ | 100 | 0.4 | | 0.3 | 10.0 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **959** | **24.1** | | **21.7** | **148.7** | **876.6** |  |  |
| **Всего за день:** | | **51.5** | | **45.8** | **218.8** | **1 514.0** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  9 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ | 30 | 3.8 | | 5.7 | 19.3 | 94.8 | 11 | 2008 |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ | 170 | 3.5 | | 7.8 | 26.1 | 220.5 | 182 | 2011 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ | 180 | 4.2 | | 3.4 | 11.4 | 94.1 | 32 /1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| КЕФИР | 180 | 5.2 | | 5.8 | 7.2 | 95.4 | 386 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **580** | **18.2** | | **22.8** | **73.7** | **550.7** |  |  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК | 60 | 0.5 | | 3.1 | 4.6 | 49.5 | 40 | 2012 |
| СУП РЫБНЫЙ ( горбуша) | 250 | 10.9 | | 3.2 | 11.2 | 116.1 | 41 | 2007 |
| ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ | 200 | 7.8 | | 19.8 | 20.1 | 280.6 | 262 | 2008 |
| МОРС ИЗ ЯГОД СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ (брусника+ вишня( ) | 180 | 0.2 | | 0.1 | 12.0 | 49.2 | 14/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.0 | | 0.2 | 19.5 | 91.9 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| ЯБЛОКИ | 100 | 0.4 | | 0.4 | 9.5 | 45.6 | 338 | 2005 |
| **Итого за прием пищи:** | **870** | **25.4** | | **27.2** | **90.2** | **702.5** |  |  |
| **Всего за день:** | | **43.6** | | **50.0** | **163.8** | **1 253.2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда**  10 день | **Масса** **порции** | **Пищевые вещества** | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **№** **рецеп-** **туры** | **Сборник** **рецептур** |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углевод** **ы, г** |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 85 | 8.2 | | 13.5 | 1.6 | 160.8 | 214 | 2008 |
| БЛИНЫ С ДЖЕМОМ | 50/20 | 2.7 | | 1.9 | 30.9 | 149.0 | 396 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1.5 | | 0.1 | 9.7 | 45.9 | 123 | 2012 |
| ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0.2 | | 0.0 | 7.6 | 32.2 | 9/1 | 2021 |
| СОК ВИШНЕВЫЙ | 200 | 1.4 | | 0.4 | 22.1 | 98.9 | 389 | 2011 |
| **Итого за прием пищи:** | **555** | **14.0** | | **15.9** | **71.9** | **487.0** |  |  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 60 | 0.8 | | 3.7 | 5.0 | 56.1 | 52 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ФРИКАДЕЛЬКАМИ (птица) | 180/36 | 2.7 | | 2.0 | 14.1 | 85.7 | 98 | 2008 |
| РЫБА ЖАРЕНАЯ (минтай) | 100 | 18.9 | | 6.0 | 2.7 | 140.4 | 233 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3.0 | | 11.6 | 24.0 | 212.1 | 128 | 2011 |
| КИСЕЛЬ СЛАДКИЙ ИЗ СМЕСИ ЯГОД (св./м.) | 180 | 0.3 | | 0.1 | 11.3 | 49.1 | 18/1 | 2021 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 4.1 | | 0.3 | 26.8 | 126.3 | 123 | 2012 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.6 | | 0.5 | 13.4 | 69.6 | 34 | 2008 |
| **Итого за прием пищи:** | **831** | **32.4** | | **24.1** | **97.2** | **739.3** |  |  |
| **Всего за день:** | | **46.4** | | **40.0** | **169.1** | **1 226.2** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого** | | **Пищевые вещества** | | | | | **Энергети-** **ческая** **ценность,** **ккал** | **Витамины** | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | | | |
| **Белки, г** | | **Жиры, г** | **Углеводы,** **г** | | **В1, мг** | **С, мг** | **А, мг** | **Д, мкг** | **В2, мг** | **Са, мг** | **Mg, мг** | **Р, мг** | **Fе, мг** | **К, мг** | **I, мкг** | **F, мг** | **Se, мг** | |
| Итого за весь период | | 420,6 | | 452,3 | 1752,8 | | 12797,8 | 5.65 | 403.02 | 18.70 | 1.22 | 4.77 | 5 576.44 | 2 164.45 | 7 717.56 | 127.03 | 15 398.53 | 447.67 | 1.80 | 0.10 | |
| Среднее значение за период | | 42.1 | | 45.2 | 175.3 | | 1 279.8 | 0.57 | 40.30 | 1.87 | 0.12 | 0.48 | 557.64 | 216.45 | 771.76 | 12.70 | 1 539.85 | 44.77 | 0.18 | 0.01 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 13.1 | | 31.8 | 55.1 | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Возраст детей** | **Завтрак** | | **Обед** | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7-11 лет | 557 | | 890 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

.