

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий МАДОУ

Центр развития ребенка – детский сад № 415 г. Перми

/З.Т. Радостева/



«РАЗРАБОТАНО»

ООО «Альфа»

Генеральный директор

\_\_\_\_\_/К.Э. Дмитриев/

МП

## Двадцатидневное меню

Период весна - лето 2018г

(2 вариант)

2 ступень (с 3 до 7 лет)

Подразделение: МАДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 415» г. Перми

На основе «Сборника технологических нормативов,  
Рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных  
Организаций, и детских оздоровительных учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

в ред. г. Пермь, 2011 г., 5-е издание

2013 г. 7-издание с дополнениями.

## День 1

| № рец.                      | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |               |              |  |
|-----------------------------|---|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                             |   |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 155/2011                    | КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ                    | 200/5 | 5,31                | 6,69         | 28,37         | 194,91           | 0,10        | 0,17        | 1,33         | 30,20         | 19,80                    | 49,73         | 30,91         | 20,87        |  |
| 514/2013                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200   | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30         | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47        |  |
| 114/2013                    | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
|                             | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01         |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |   |       | <b>11,78</b>        | <b>13,44</b> | <b>63,10</b>  | <b>420,40</b>    | <b>0,18</b> | <b>0,34</b> | <b>2,63</b>  | <b>60,20</b>  | <b>45,86</b>             | <b>90,43</b>  | <b>59,01</b>  | <b>41,79</b> |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 408/2011                    | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40         |  |
| <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b> |   |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 308/2011                    | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.                       | 50    | 0,35                | 0,05         | 0,95          | 5,65             | 0,02        | 0,01        | 3,50         |               | 8,50                     | 15,00         | 7,00          | 0,25         |  |
| 82/2011                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ         | 250   | 2,07                | 6,70         | 9,32          | 105,82           | 0,07        | 0,06        | 30,29        | 10,00         | 42,38                    | 51,85         | 21,35         | 0,76         |  |
| 253/2011                    | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                         | 70    | 12,24               | 11,64        | 4,40          | 171,33           | 0,06        | 0,15        | 0,38         | 20,90         | 12,98                    | 117,49        | 17,70         | 7,48         |  |
| 306/2011                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 150   | 5,66                | 5,52         | 36,04         | 216,51           | 0,09        | 0,03        |              | 26,80         | 11,30                    | 46,38         | 8,16          | 0,83         |  |
| 354/2011                    | СОУС ТОМАТНЫЙ                             | 30    | 0,39                | 1,11         | 2,42          | 21,21            | 0,01        | 0,01        | 2,03         | 6,00          | 1,55                     | 4,80          | 2,49          | 0,13         |  |
| 529/13                      | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ.            | 180   | 0,43                | 0,18         | 23,53         | 97,45            | 0,02        | 0,02        | 24,30        |               | 17,10                    | 11,25         | 7,11          | 0,76         |  |
| 115/2013                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |   |       | <b>23,94</b>        | <b>25,75</b> | <b>101,36</b> | <b>732,92</b>    | <b>0,33</b> | <b>0,30</b> | <b>60,50</b> | <b>63,70</b>  | <b>105,31</b>            | <b>299,77</b> | <b>76,31</b>  | <b>11,76</b> |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 609/13                      | кондитерские изделия (печенье)            | 50    | 3,75                | 4,90         | 37,20         | 207,90           | 0,04        | 0,03        |              | 5,00          | 14,50                    | 45,00         | 10,00         | 1,05         |  |
| 535/13                      | КЕФИР ПОРЦ.                               | 200   | 5,80                | 5,00         | 8,00          | 100,20           | 0,08        | 0,34        | 1,40         | 40,00         | 240,00                   | 180,00        | 28,00         | 0,20         |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |   |       | <b>9,55</b>         | <b>9,90</b>  | <b>45,20</b>  | <b>308,10</b>    | <b>0,12</b> | <b>0,37</b> | <b>1,40</b>  | <b>45,00</b>  | <b>254,50</b>            | <b>225,00</b> | <b>38,00</b>  | <b>1,25</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>                 |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 202/2011                    | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                        | 150   | 24,44               | 11,21        | 33,10         | 331,03           | 0,05        | 0,46        | 0,81         | 32,50         | 210,50                   | 58,68         | 44,30         | 0,47         |  |
| 336/2011                    | СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ    | 50    | 1,47                | 3,06         | 3,61          | 47,87            | 0,02        | 0,08        | 0,65         | 15,00         | 8,20                     | 1,96          | 7,00          | 10,01        |  |
| 502/13                      | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200   |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |              |               | 0,47                     | 0,01          | 0,01          | 0,05         |  |
| 114/13                      | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
| 118/13                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20         |  |
| <b>Итого УЖИН :</b>         |   |       | <b>29,35</b>        | <b>14,99</b> | <b>81,18</b>  | <b>577,01</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,57</b> | <b>11,46</b> | <b>47,50</b>  | <b>243,17</b>            | <b>97,65</b>  | <b>65,91</b>  | <b>13,17</b> |  |
| <b>Всего за день :</b>      |   |       | <b>75,12</b>        | <b>64,18</b> | <b>300,94</b> | <b>2081,73</b>   | <b>0,78</b> | <b>1,59</b> | <b>77,99</b> | <b>216,40</b> | <b>655,84</b>            | <b>719,85</b> | <b>243,23</b> | <b>69,37</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,0**

## День 2

| № рец.                      | Наименование блюда                       | Выход  | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |                |               |               |  |
|-----------------------------|--|--------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|--|
|                             |  |        | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р              | Mg            | Fe            |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |               |  |
| 157/2011                    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ          | 200/5  | 8,94                | 8,27         | 34,28         | 247,29           | 0,23        | 0,29        | 1,73         | 33,30         | 27,97                    | 120,83         | 98,62         | 29,31         |  |
| 387/2011                    | КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)           | 200    | 3,63                | 2,95         | 25,07         | 141,33           | 0,04        | 0,16        | 1,30         | 10,00         | 18,44                    | 19,75          | 26,75         | 20,72         |  |
| 114/2013                    | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                        | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44          |  |
|                             | СЫР ПОРЦ.                                | 10     | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11         | 34,50         | 135,00                   | 88,50          | 7,50          | 0,14          |  |
|                             | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ               | 5      | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50           |               | 0,01          |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |  |        | <b>18,21</b>        | <b>17,78</b> | <b>79,10</b>  | <b>549,16</b>    | <b>0,32</b> | <b>0,52</b> | <b>3,14</b>  | <b>97,80</b>  | <b>190,61</b>            | <b>256,58</b>  | <b>138,47</b> | <b>50,62</b>  |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>         |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |               |  |
| 408/2011                    | СОК ПОРЦИОННЫЙ                           | 100    | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00           | 4,00          | 1,40          |  |
| <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b> |  |        | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>    | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>   |  |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |               |  |
| 5/2011                      | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 60     | 0,65                | 6,12         | 3,79          | 72,83            | 0,02        | 0,02        | 16,17        |               | 18,53                    | 12,25          | 7,06          | 0,71          |  |
| 74/2011                     | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ                | 250    | 2,50                | 6,77         | 14,05         | 127,07           | 0,07        | 0,06        | 20,04        | 10,00         | 35,30                    | 73,60          | 20,65         | 0,76          |  |
| 247/2011                    | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                      | 200    | 20,38               | 20,38        | 19,81         | 344,19           | 0,20        | 0,24        | 25,61        | 26,00         | 26,40                    | 254,99         | 50,60         | 3,80          |  |
| 403/2011                    | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                          | 180    | 0,41                | 0,09         | 25,32         | 103,73           | 0,03        | 0,01        |              |               | 14,81                    | 23,22          | 7,56          | 0,58          |  |
| 115/2013                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                        | 50     | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00          | 12,50         | 1,55          |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |  |        | <b>26,74</b>        | <b>33,91</b> | <b>87,67</b>  | <b>762,77</b>    | <b>0,38</b> | <b>0,35</b> | <b>61,82</b> | <b>36,00</b>  | <b>106,54</b>            | <b>417,06</b>  | <b>98,37</b>  | <b>7,40</b>   |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |               |  |
| 534/2013                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 180    | 5,22                | 4,50         | 8,64          | 95,94            | 0,07        | 0,27        | 2,34         | 18,00         | 25,20                    | 0,18           | 25,20         | 36,00         |  |
| 425/2011                    | БУЛОЧКА "НЕЖНАЯ"                         | 60     | 4,85                | 9,80         | 35,37         | 249,08           | 0,08        | 0,06        | 0,19         | 42,28         | 12,03                    | 40,65          | 8,82          | 3,50          |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |  |        | <b>10,07</b>        | <b>14,30</b> | <b>44,01</b>  | <b>345,02</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,33</b> | <b>2,53</b>  | <b>60,28</b>  | <b>37,23</b>             | <b>40,83</b>   | <b>34,02</b>  | <b>39,50</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>                 |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |               |  |
| 215/2011                    | РЫБА-ФИЛЕ ОТВАРНАЯ                       | 70     | 13,57               | 0,77         | 0,30          | 62,42            | 0,10        | 0,10        | 0,73         | 8,50          | 35,16                    | 206,26         | 47,79         | 0,71          |  |
| 93/2011                     | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)     | 125/45 | 3,96                | 11,49        | 15,57         | 181,58           | 0,12        | 0,15        | 29,04        | 60,58         | 48,83                    | 77,10          | 42,36         | 7,83          |  |
| 502/13                      | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200    |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |              |               | 0,47                     | 0,01           | 0,01          | 0,05          |  |
| 114/13                      | ХЛЕБ ПОРЦ.                               | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44          |  |
| <b>Итого УЖИН :</b>         |  |        | <b>20,57</b>        | <b>12,58</b> | <b>50,54</b>  | <b>397,71</b>    | <b>0,26</b> | <b>0,26</b> | <b>29,77</b> | <b>69,08</b>  | <b>92,46</b>             | <b>309,37</b>  | <b>95,76</b>  | <b>9,03</b>   |  |
| <b>Всего за день :</b>      |  |        | <b>76,09</b>        | <b>78,67</b> | <b>271,42</b> | <b>2097,96</b>   | <b>1,12</b> | <b>1,47</b> | <b>99,26</b> | <b>263,16</b> | <b>433,84</b>            | <b>1030,84</b> | <b>370,62</b> | <b>107,95</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,6**

**День 3**

| № рец.              | Наименование блюда                     | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |                |               |              |
|---------------------|--|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                     |  |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |  |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |
| 162/2011            | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ     | 200/5 | 6,82                | 8,12         | 28,03         | 212,51           | 0,19        | 0,20        | 1,39         | 30,67         | 35,49                    | 106,31         | 49,74         | 22,54        |
| 384/2011            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                          | 200   | 1,33                | 1,15         | 15,50         | 77,67            | 0,02        | 0,07        | 0,60         | 4,60          | 6,85                     | 0,05           | 6,45          | 9,24         |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                      | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44         |
|                     | СЫР ПОРЦ.                              | 10    | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11         | 34,50         | 135,00                   | 88,50          | 7,50          | 0,14         |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ             | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50           |               | 0,01         |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                 |       | <b>13,79</b>        | <b>15,83</b> | <b>63,28</b>  | <b>450,72</b>    | <b>0,26</b> | <b>0,34</b> | <b>2,10</b>  | <b>89,77</b>  | <b>186,54</b>            | <b>222,36</b>  | <b>69,29</b>  | <b>32,37</b> |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |  |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                         | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00           | 4,00          | 1,40         |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>            |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>    | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |
| <b>ОБЕД</b>         |  |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |
| 12/13               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                | 60    | 0,38                | 6,05         | 1,04          | 60,12            | 0,02        | 0,01        | 3,82         |               | 9,28                     | 16,50          | 7,64          | 0,27         |
| 62/2011             | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ           | 250   | 2,27                | 4,67         | 13,29         | 104,25           | 0,06        | 0,07        | 25,17        | 10,00         | 47,15                    | 57,04          | 27,88         | 1,22         |
| 251/2011            | КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ         | 200   | 24,72               | 26,29        | 27,05         | 443,70           | 0,27        | 0,31        | 33,00        | 50,00         | 31,18                    | 316,94         | 63,07         | 4,63         |
| 354/2011            | СОУС ТОМАТНЫЙ                          | 30    | 0,39                | 1,11         | 2,42          | 21,21            | 0,01        | 0,01        | 2,03         | 6,00          | 1,55                     | 4,80           | 2,49          | 0,13         |
| 399/2011            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 180   |                     |              | 13,47         | 53,89            |             |             |              |               | 0,41                     |                |               | 0,04         |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                      | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00          | 12,50         | 1,55         |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                    |       | <b>30,56</b>        | <b>38,67</b> | <b>81,97</b>  | <b>798,12</b>    | <b>0,42</b> | <b>0,42</b> | <b>64,02</b> | <b>66,00</b>  | <b>101,07</b>            | <b>448,28</b>  | <b>113,58</b> | <b>7,84</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |  |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |
| 535/13              | КЕФИР ПОРЦ.                            | 200   | 5,80                | 5,00         | 8,00          | 100,20           | 0,08        | 0,34        | 1,40         | 40,00         | 240,00                   | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
| 432/2011            | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                     | 60    | 4,56                | 6,06         | 36,79         | 219,97           | 0,07        | 0,05        | 0,07         | 10,50         | 9,83                     | 41,89          | 7,29          | 1,59         |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                 |       | <b>10,36</b>        | <b>11,06</b> | <b>44,79</b>  | <b>320,17</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,39</b> | <b>1,47</b>  | <b>50,50</b>  | <b>249,83</b>            | <b>221,89</b>  | <b>35,29</b>  | <b>1,79</b>  |
| <b>УЖИН</b>         |  |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |
| 127/2011            | КОТЛЕТЫ МОРКОВНЫЕ                      | 150   | 5,50                | 8,38         | 23,13         | 189,88           | 0,13        | 0,19        | 7,37         | 59,30         | 55,27                    | 112,90         | 61,13         | 6,00         |
| 336/2011            | СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ | 50    | 1,47                | 3,06         | 3,61          | 47,87            | 0,02        | 0,08        | 0,65         | 15,00         | 8,20                     | 1,96           | 7,00          | 10,01        |
| 502/13              | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200   |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |              |               | 0,47                     | 0,01           | 0,01          | 0,05         |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                             | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44         |
| 118/13              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                          | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00                    | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                    |       | <b>10,41</b>        | <b>12,16</b> | <b>71,21</b>  | <b>435,86</b>    | <b>0,22</b> | <b>0,30</b> | <b>18,02</b> | <b>74,30</b>  | <b>87,94</b>             | <b>151,87</b>  | <b>82,74</b>  | <b>18,70</b> |
|                     | <b>Всего за день :</b>                 |       | <b>65,62</b>        | <b>77,82</b> | <b>271,35</b> | <b>2048,17</b>   | <b>1,06</b> | <b>1,46</b> | <b>87,61</b> | <b>280,57</b> | <b>632,38</b>            | <b>1051,40</b> | <b>304,90</b> | <b>62,10</b> |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,1**

**День 4**

| № рец.              | Наименование блюда                        | Выход  | Пищевые вещества, г |               |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |               |              |
|---------------------|---|--------|---------------------|---------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
|                     |   |        | Б                   | Ж             | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |   |        |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |
| 329/2011            | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ          | 30     | 1,01                | 0,07          | 2,13          | 13,15            | 0,04        | 0,02        | 3,27          |               | 6,54                     | 20,27         | 6,87          | 0,23         |
| 188/2011            | ОМЛЕТ                                     | 150    | 13,49               | 20,39         | 3,57          | 251,76           | 0,09        | 0,51        | 0,75          | 282,52        | 61,60                    | 180,72        | 19,15         | 13,87        |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40     | 3,04                | 0,32          | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |
| 514/2013            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200    | 3,39                | 2,80          | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30          | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47        |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5      | 0,04                | 3,63          | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01         |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                    |        | <b>20,97</b>        | <b>27,21</b>  | <b>40,43</b>  | <b>490,40</b>    | <b>0,21</b> | <b>0,70</b> | <b>5,32</b>   | <b>312,52</b> | <b>94,20</b>             | <b>241,69</b> | <b>54,12</b>  | <b>35,02</b> |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |   |        |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100    | 0,50                | 0,10          | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40         |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>               |        | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |
| <b>ОБЕД</b>         |   |        |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |
| 40/2011             | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ                | 60     | 0,83                | 6,05          | 4,84          | 77,13            | 0,01        | 0,02        | 5,43          |               | 20,52                    | 23,64         | 11,97         | 0,76         |
| 69/2011             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ               | 250/30 | 2,70                | 3,40          | 16,72         | 108,28           | 0,09        | 0,06        | 11,50         | 21,45         | 14,89                    | 54,84         | 18,60         | 0,79         |
| 289/2011            | ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ                    | 210    | 38,14               | 41,14         | 37,92         | 674,45           | 0,22        | 0,31        | 5,33          | 73,60         | 36,06                    | 380,55        | 65,18         | 3,05         |
| 400/2011            | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ                 | 180    | 0,24                | 0,19          | 22,56         | 92,88            | 0,02        | 0,01        | 7,02          |               | 10,26                    | 6,34          | 4,81          | 1,08         |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50     | 2,80                | 0,55          | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                       |        | <b>44,71</b>        | <b>51,33</b>  | <b>106,74</b> | <b>1067,69</b>   | <b>0,40</b> | <b>0,42</b> | <b>29,28</b>  | <b>95,05</b>  | <b>93,23</b>             | <b>518,37</b> | <b>113,06</b> | <b>7,23</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |   |        |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |
| 534/2013            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200    | 5,80                | 5,00          | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60          | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00        |
| 455/2011            | ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ                        | 60     | 4,72                | 6,11          | 23,89         | 169,40           | 0,07        | 0,07        | 14,38         | 39,00         | 27,07                    | 55,59         | 11,58         | 0,79         |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                    |        | <b>10,52</b>        | <b>11,11</b>  | <b>33,49</b>  | <b>276,00</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,37</b> | <b>16,98</b>  | <b>59,00</b>  | <b>55,07</b>             | <b>55,79</b>  | <b>39,58</b>  | <b>40,79</b> |
| <b>УЖИН</b>         |   |        |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |
| 270/2011            | КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                         | 70     | 7,70                | 16,73         | 0,28          | 182,49           |             |             |               |               |                          |               |               |              |
| 91/2011             | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                            | 200    | 3,93                | 13,97         | 18,14         | 213,95           | 0,13        | 0,12        | 47,22         | 36,00         | 76,41                    | 96,38         | 38,66         | 1,31         |
| 502/13              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180    |                     |               | 13,52         | 54,10            |             |             |               |               | 0,45                     | 0,03          | 0,02          | 0,04         |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 30     | 2,28                | 0,24          | 14,76         | 70,32            | 0,03        | 0,01        |               |               | 6,00                     | 19,50         | 4,20          | 0,33         |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                       |        | <b>13,91</b>        | <b>30,94</b>  | <b>46,70</b>  | <b>520,86</b>    | <b>0,16</b> | <b>0,13</b> | <b>47,22</b>  | <b>36,00</b>  | <b>82,86</b>             | <b>115,91</b> | <b>42,88</b>  | <b>1,68</b>  |
|                     | <b>Всего за день :</b>                    |        | <b>90,61</b>        | <b>120,69</b> | <b>237,46</b> | <b>2398,25</b>   | <b>0,93</b> | <b>1,63</b> | <b>100,80</b> | <b>502,57</b> | <b>332,36</b>            | <b>938,76</b> | <b>253,64</b> | <b>86,12</b> |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 2,6**

**День 5**

| № рец.              | Наименование блюда                           | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |                |               |              |
|---------------------|--|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                     |  |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 195/2011            | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                         | 150   | 25,11               | 13,04        | 22,73         | 308,71           | 0,04        | 0,52        | 1,33          | 40,85         | 224,82                   | 53,04          | 49,64         | 7,52         |
| 338/50              | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ                        | 50    | 1,32                | 2,41         | 8,21          | 59,86            | 0,02        | 0,06        | 0,49          | 11,75         | 6,24                     | 2,36           | 5,57          | 7,54         |
| 384/2011            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 200   | 1,33                | 1,15         | 15,50         | 77,67            | 0,02        | 0,07        | 0,60          | 4,60          | 6,85                     | 0,05           | 6,45          | 9,24         |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                            | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44         |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                   | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00         | 1,20                     | 1,50           |               | 0,01         |
|                     | СЫР ПОРЦ.                                    | 10    | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11          | 34,50         | 135,00                   | 88,50          | 7,50          | 0,14         |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                       |       | <b>33,40</b>        | <b>23,16</b> | <b>66,19</b>  | <b>606,78</b>    | <b>0,13</b> | <b>0,72</b> | <b>2,53</b>   | <b>111,70</b> | <b>382,11</b>            | <b>171,45</b>  | <b>74,76</b>  | <b>24,89</b> |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                               | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |               | 7,00                     | 7,00           | 4,00          | 1,40         |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>                  |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>    | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |
| <b>ОБЕД</b>         |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 308/2011            | ПОМИДОР ПОРЦ.                                | 50    | 0,55                | 0,10         | 1,90          | 10,70            | 0,03        | 0,02        | 12,50         |               | 7,00                     | 13,00          | 10,00         | 0,45         |
| 73/2011             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ                     | 250   | 11,07               | 5,96         | 19,85         | 177,32           | 0,21        | 0,15        | 24,27         | 5,38          | 38,57                    | 205,77         | 60,67         | 1,59         |
| 243/2011            | БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ ПАРОВОЙ                   | 70    | 18,80               | 17,61        | 0,03          | 233,80           | 0,06        | 0,15        |               | 8,00          | 9,57                     | 190,48         | 22,22         | 2,73         |
| 311/2011            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                              | 150   | 3,92                | 7,01         | 16,81         | 146,02           | 0,08        | 0,09        | 81,98         |               | 90,22                    | 70,04          | 37,58         | 1,43         |
| 394/2011            | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ          | 200   |                     |              | 9,98          | 39,92            |             |             |               |               | 0,30                     |                |               | 0,03         |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                            | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |               | 11,50                    | 53,00          | 12,50         | 1,55         |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                          |       | <b>37,14</b>        | <b>31,23</b> | <b>73,27</b>  | <b>722,71</b>    | <b>0,44</b> | <b>0,43</b> | <b>118,75</b> | <b>13,38</b>  | <b>157,16</b>            | <b>532,29</b>  | <b>142,97</b> | <b>7,78</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 534/2013            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 200   | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60          | 20,00         | 28,00                    | 0,20           | 28,00         | 40,00        |
| 435/2011            | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                              | 60    | 4,27                | 6,73         | 41,01         | 241,71           | 0,06        | 0,05        | 0,08          | 40,10         | 11,00                    | 37,23          | 6,61          | 1,75         |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                       |       | <b>10,07</b>        | <b>11,73</b> | <b>50,61</b>  | <b>348,31</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,35</b> | <b>2,68</b>   | <b>60,10</b>  | <b>39,00</b>             | <b>37,43</b>   | <b>34,61</b>  | <b>41,75</b> |
| <b>УЖИН</b>         |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 226/2011            | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                   | 70    | 10,70               | 2,33         | 6,92          | 91,49            | 0,08        | 0,10        | 0,41          | 22,20         | 28,94                    | 150,96         | 34,50         | 2,69         |
| 317/2011            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                            | 100   | 2,15                | 3,97         | 14,47         | 102,25           | 0,11        | 0,09        | 17,00         | 19,50         | 11,58                    | 50,09          | 21,42         | 3,77         |
| 323/2011            | МОРКОВНОЕ ПЮРЕ                               | 50    | 0,89                | 2,07         | 4,25          | 39,23            | 0,03        | 0,05        | 2,51          | 10,85         | 14,77                    | 27,16          | 19,43         | 2,04         |
| 502/13              | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200   |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |               |               | 0,47                     | 0,01           | 0,01          | 0,05         |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                                   | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44         |
| 118/13              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                                | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00         |               | 16,00                    | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                          |       | <b>17,18</b>        | <b>9,09</b>  | <b>70,11</b>  | <b>431,08</b>    | <b>0,29</b> | <b>0,27</b> | <b>29,92</b>  | <b>52,55</b>  | <b>79,76</b>             | <b>265,22</b>  | <b>89,96</b>  | <b>11,19</b> |
|                     | <b>Всего за день :</b>                       |       | <b>98,29</b>        | <b>75,31</b> | <b>270,28</b> | <b>2152,18</b>   | <b>1,01</b> | <b>1,78</b> | <b>155,88</b> | <b>237,73</b> | <b>665,03</b>            | <b>1013,39</b> | <b>346,30</b> | <b>87,01</b> |
|                     | <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 2,7</b> |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |

**День 6**

| № рец.              | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |                |               |              |  |
|---------------------|---|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|--|
|                     |   |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |  |
| 165/2011            | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ              | 200/5 | 7,56                | 7,47         | 36,49         | 243,41           | 0,21        | 0,17        | 1,31         | 30,08         | 26,26                    | 94,80          | 47,31         | 21,27        |  |
| 514/2013            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200   | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30         | 10,00         | 16,86                    | 13,20          | 22,50         | 20,47        |  |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44         |  |
|                     | СЫР ПОРЦ.                                 | 10    | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11         | 34,50         | 135,00                   | 88,50          | 7,50          | 0,14         |  |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50           |               | 0,01         |  |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                    |       | <b>16,59</b>        | <b>16,83</b> | <b>71,22</b>  | <b>502,63</b>    | <b>0,30</b> | <b>0,39</b> | <b>2,72</b>  | <b>94,58</b>  | <b>187,32</b>            | <b>224,00</b>  | <b>82,91</b>  | <b>42,33</b> |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |  |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00           | 4,00          | 1,40         |  |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>               |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>    | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |  |
| 12/13               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                   | 60    | 0,38                | 6,05         | 1,04          | 60,12            | 0,02        | 0,01        | 3,82         |               | 9,28                     | 16,50          | 7,64          | 0,27         |  |
| 64/2011             | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ                  | 250   | 2,66                | 6,90         | 17,34         | 142,01           | 0,12        | 0,08        | 16,79        | 10,00         | 26,00                    | 74,75          | 27,75         | 1,12         |  |
| 217/2011            | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ                 | 95    | 14,65               | 8,05         | 3,00          | 143,01           | 0,12        | 0,14        | 2,72         | 11,50         | 44,09                    | 215,18         | 53,61         | 6,83         |  |
| 317/2011            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                         | 150   | 3,23                | 5,92         | 21,71         | 153,04           | 0,16        | 0,13        | 25,49        | 29,05         | 17,36                    | 75,11          | 32,13         | 5,65         |  |
| 399/2011            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 180   |                     |              | 13,47         | 53,89            |             |             |              |               | 0,41                     |                |               | 0,04         |  |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00          | 12,50         | 1,55         |  |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                       |       | <b>23,72</b>        | <b>27,47</b> | <b>81,26</b>  | <b>667,02</b>    | <b>0,48</b> | <b>0,38</b> | <b>48,82</b> | <b>50,55</b>  | <b>108,64</b>            | <b>434,54</b>  | <b>133,63</b> | <b>15,46</b> |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |  |
| 535/13              | КЕФИР ПОРЦ.                               | 200   | 5,80                | 5,00         | 8,00          | 100,20           | 0,08        | 0,34        | 1,40         | 40,00         | 240,00                   | 180,00         | 28,00         | 0,20         |  |
| 608/13              | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(ПРЯНИК)              | 50    | 2,95                | 2,35         | 37,50         | 182,95           | 0,04        | 0,01        |              |               | 5,50                     | 25,00          | 4,50          | 0,40         |  |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                    |       | <b>8,75</b>         | <b>7,35</b>  | <b>45,50</b>  | <b>283,15</b>    | <b>0,12</b> | <b>0,35</b> | <b>1,40</b>  | <b>40,00</b>  | <b>245,50</b>            | <b>205,00</b>  | <b>32,50</b>  | <b>0,60</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |                |               |              |  |
| 307/2011            | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ     | 150   | 5,66                | 6,05         | 34,71         | 215,96           | 0,10        | 0,05        | 5,89         | 30,00         | 21,26                    | 64,07          | 19,35         | 1,13         |  |
| 188/2011            | ОМЛЕТ                                     | 100   | 8,98                | 13,61        | 2,38          | 167,87           | 0,06        | 0,34        | 0,50         | 188,15        | 41,01                    | 120,24         | 12,76         | 9,25         |  |
| 504/13              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 200   | 0,06                | 0,01         | 15,20         | 61,11            |             |             | 2,80         |               | 3,27                     | 1,55           | 0,85          | 0,09         |  |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 30    | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,32            | 0,03        | 0,01        |              |               | 6,00                     | 19,50          | 4,20          | 0,33         |  |
| 118/13              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00                    | 11,00          | 9,00          | 2,20         |  |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                       |       | <b>17,38</b>        | <b>20,31</b> | <b>76,85</b>  | <b>559,66</b>    | <b>0,22</b> | <b>0,42</b> | <b>19,19</b> | <b>218,15</b> | <b>87,54</b>             | <b>216,36</b>  | <b>46,16</b>  | <b>13,00</b> |  |
|                     | <b>Всего за день :</b>                    |       | <b>66,94</b>        | <b>72,06</b> | <b>284,93</b> | <b>2055,76</b>   | <b>1,13</b> | <b>1,55</b> | <b>74,13</b> | <b>403,28</b> | <b>636,00</b>            | <b>1086,90</b> | <b>299,20</b> | <b>72,79</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,3**

**День 7**

| № рец.              | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |               |              |  |
|---------------------|---|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                     |   |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 11/1993             | ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ                        | 200   | 5,69                | 6,45         | 27,48         | 190,73           | 0,08        | 0,17        | 1,30          | 30,00         | 20,10                    | 23,35         | 18,00         | 20,43        |  |
| 514/2013            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200   | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30          | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47        |  |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01         |  |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                    |       | <b>12,16</b>        | <b>13,20</b> | <b>62,21</b>  | <b>416,22</b>    | <b>0,16</b> | <b>0,34</b> | <b>2,60</b>   | <b>60,00</b>  | <b>46,16</b>             | <b>64,05</b>  | <b>46,10</b>  | <b>41,35</b> |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40         |  |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>               |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 308/2011            | ПОМИДОР ПОРЦ.                             | 50    | 0,55                | 0,10         | 1,90          | 10,70            | 0,03        | 0,02        | 12,50         |               | 7,00                     | 13,00         | 10,00         | 0,45         |  |
| 66/2011             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                             | 250   | 2,19                | 7,14         | 11,54         | 119,12           | 0,09        | 0,07        | 21,30         | 12,50         | 32,90                    | 58,88         | 22,60         | 0,80         |  |
| 244/2011            | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                           | 200   | 17,41               | 17,15        | 12,64         | 274,48           | 0,09        | 0,17        | 41,64         | 22,80         | 56,10                    | 201,62        | 38,60         | 2,90         |  |
| 340/2011            | СОУС СМЕТАННЫЙ                            | 50    | 0,80                | 4,71         | 1,83          | 52,89            | 0,01        | 0,03        | 0,10          | 30,20         | 22,55                    | 16,76         | 2,46          | 0,07         |  |
| 412/2011            | НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ                 | 200   | 0,59                | 0,09         | 14,05         | 59,40            | 0,03        | 0,03        | 3,30          |               | 13,56                    | 24,42         | 17,04         | 0,59         |  |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         |  |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                       |       | <b>24,34</b>        | <b>29,74</b> | <b>66,66</b>  | <b>631,54</b>    | <b>0,31</b> | <b>0,34</b> | <b>78,84</b>  | <b>65,50</b>  | <b>143,61</b>            | <b>367,68</b> | <b>103,20</b> | <b>6,36</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 534/2013            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200   | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60          | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00        |  |
| 450/2011            | ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ                       | 60    | 3,97                | 2,02         | 35,48         | 175,93           | 0,07        | 0,04        | 3,04          | 12,20         | 12,89                    | 39,54         | 8,52          | 1,18         |  |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                    |       | <b>9,77</b>         | <b>7,02</b>  | <b>45,08</b>  | <b>282,53</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,34</b> | <b>5,64</b>   | <b>32,20</b>  | <b>40,89</b>             | <b>39,74</b>  | <b>36,52</b>  | <b>41,18</b> |  |
| <b>УЖИН</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 199/2011            | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ПАРОВОЙ)               | 150   | 21,24               | 10,23        | 36,14         | 321,59           | 0,05        | 0,43        | 0,68          | 48,50         | 192,26                   | 80,29         | 43,74         | 0,98         |  |
| 346/2011            | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                          | 50    | 3,55                | 2,50         | 27,60         | 147,10           | 0,03        | 0,10        | 0,50          | 12,50         | 158,50                   | 114,50        | 17,00         | 0,10         |  |
| 381/2011            | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180   |                     |              | 13,49         | 53,96            |             |             |               |               | 0,42                     | 0,01          | 0,01          | 0,04         |  |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
| 118/13              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00         |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20         |  |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                       |       | <b>28,23</b>        | <b>13,45</b> | <b>106,71</b> | <b>660,81</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,56</b> | <b>11,18</b>  | <b>61,00</b>  | <b>375,18</b>            | <b>231,80</b> | <b>75,35</b>  | <b>3,76</b>  |  |
|                     | <b>Всего за день :</b>                    |       | <b>75,00</b>        | <b>63,51</b> | <b>290,76</b> | <b>2034,40</b>   | <b>0,78</b> | <b>1,59</b> | <b>100,26</b> | <b>218,70</b> | <b>612,84</b>            | <b>710,27</b> | <b>265,17</b> | <b>94,05</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,9**



**День 8**

| № рец.              | Наименование блюда                           | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |                |               |              |  |
|---------------------|--|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|--|
|                     |  |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |  |
| 168/2011            | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                          | 200/5 | 7,42                | 6,71         | 39,15         | 246,66           | 0,16        | 0,19        | 1,30          | 30,00         | 51,19                    | 155,26         | 36,40         | 20,83        |  |
| 387/2011            | КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)               | 200   | 3,63                | 2,95         | 25,07         | 141,33           | 0,04        | 0,16        | 1,30          | 10,00         | 18,44                    | 19,75          | 26,75         | 20,72        |  |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                            | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44         |  |
|                     | СЫР ПОРЦ.                                    | 10    | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11          | 34,50         | 135,00                   | 88,50          | 7,50          | 0,14         |  |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                   | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00         | 1,20                     | 1,50           |               | 0,01         |  |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                       |       | <b>16,69</b>        | <b>16,22</b> | <b>83,97</b>  | <b>548,53</b>    | <b>0,25</b> | <b>0,42</b> | <b>2,71</b>   | <b>94,50</b>  | <b>213,83</b>            | <b>291,01</b>  | <b>76,25</b>  | <b>42,14</b> |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |  |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                               | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |               | 7,00                     | 7,00           | 4,00          | 1,40         |  |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>                  |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>    | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>         |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |  |
| 13/2011             | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ      | 60    | 0,44                | 6,05         | 1,15          | 60,80            | 0,02        | 0,02        | 5,89          |               | 16,75                    | 16,14          | 8,00          | 0,32         |  |
| 67/2011             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ                   | 250   | 5,50                | 4,26         | 19,82         | 139,66           | 0,24        | 0,08        | 15,25         | 20,00         | 41,13                    | 109,98         | 40,23         | 2,02         |  |
| 259/2011            | ПУДИНГ ИЗ ГОВЯДИНЫ                           | 70    | 16,78               | 18,09        | 0,81          | 233,12           | 0,06        | 0,19        | 0,18          | 46,40         | 15,95                    | 172,99         | 20,98         | 5,25         |  |
| 317/2011            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                            | 130   | 2,80                | 5,13         | 18,81         | 132,59           | 0,14        | 0,11        | 22,09         | 25,15         | 15,04                    | 65,10          | 27,85         | 4,89         |  |
| 401/2011            | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ                | 200   | 0,48                | 0,20         | 26,14         | 108,28           | 0,03        | 0,02        | 27,00         |               | 19,00                    | 12,50          | 7,90          | 0,84         |  |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                            | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |               | 11,50                    | 53,00          | 12,50         | 1,55         |  |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                          |       | <b>28,80</b>        | <b>34,28</b> | <b>91,43</b>  | <b>789,40</b>    | <b>0,55</b> | <b>0,44</b> | <b>70,41</b>  | <b>91,55</b>  | <b>119,37</b>            | <b>429,71</b>  | <b>117,46</b> | <b>14,87</b> |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |  |
| 535/13              | КЕФИР ПОРЦ.                                  | 200   | 5,80                | 5,00         | 8,00          | 100,20           | 0,08        | 0,34        | 1,40          | 40,00         | 240,00                   | 180,00         | 28,00         | 0,20         |  |
| 609/13              | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)               | 50    | 3,75                | 4,90         | 37,20         | 207,90           | 0,04        | 0,03        |               | 5,00          | 14,50                    | 45,00          | 10,00         | 1,05         |  |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                       |       | <b>9,55</b>         | <b>9,90</b>  | <b>45,20</b>  | <b>308,10</b>    | <b>0,12</b> | <b>0,37</b> | <b>1,40</b>   | <b>45,00</b>  | <b>254,50</b>            | <b>225,00</b>  | <b>38,00</b>  | <b>1,25</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>         |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |  |
| 229/2011            | РЫБНЫЕ ХЛЕБЦЫ (ПАРОВЫЕ)                      | 70    | 11,13               | 3,83         | 5,23          | 99,93            | 0,08        | 0,12        | 0,49          | 34,30         | 31,12                    | 157,49         | 35,98         | 3,72         |  |
| 311/2011            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                              | 150   | 3,92                | 7,01         | 16,81         | 146,02           | 0,08        | 0,09        | 81,98         |               | 90,22                    | 70,04          | 37,58         | 1,43         |  |
| 502/13              | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200   |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |               |               | 0,47                     | 0,01           | 0,01          | 0,05         |  |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                                   | 30    | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,32            | 0,03        | 0,01        |               |               | 6,00                     | 19,50          | 4,20          | 0,33         |  |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                          |       | <b>17,33</b>        | <b>11,08</b> | <b>51,79</b>  | <b>376,22</b>    | <b>0,19</b> | <b>0,22</b> | <b>82,47</b>  | <b>34,30</b>  | <b>127,81</b>            | <b>247,04</b>  | <b>77,77</b>  | <b>5,53</b>  |  |
|                     | <b>Всего за день :</b>                       |       | <b>72,87</b>        | <b>71,58</b> | <b>282,49</b> | <b>2065,55</b>   | <b>1,12</b> | <b>1,46</b> | <b>158,99</b> | <b>265,35</b> | <b>722,51</b>            | <b>1199,76</b> | <b>313,48</b> | <b>65,19</b> |  |
|                     | <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9</b> |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |  |

**День 9**

| № рец.                      | Наименование блюда                        | Выход  | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |               |               |  |
|-----------------------------|---|--------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--|
|                             |   |        | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe            |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |  |
| 160/2011                    | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ               | 200/5  | 6,31                | 6,59         | 32,03         | 212,61           | 0,09        | 0,18        | 1,38         | 30,60         | 22,39                    | 27,96         | 20,42         | 21,54         |  |
| 514/2013                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200    | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30         | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47         |  |
| 114/2013                    | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |  |
|                             | СЫР ПОРЦ.                                 | 10     | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11         | 34,50         | 135,00                   | 88,50         | 7,50          | 0,14          |  |
|                             | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5      | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01          |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |   |        | <b>15,34</b>        | <b>15,95</b> | <b>66,76</b>  | <b>471,83</b>    | <b>0,18</b> | <b>0,40</b> | <b>2,79</b>  | <b>95,10</b>  | <b>183,45</b>            | <b>157,16</b> | <b>56,02</b>  | <b>42,60</b>  |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>         |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |  |
| 408/2011                    | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100    | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40          |  |
| <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b> |   |        | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>   |  |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |  |
| 5/2011                      | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ  | 60     | 0,65                | 6,12         | 3,79          | 72,83            | 0,02        | 0,02        | 16,17        |               | 18,53                    | 12,25         | 7,06          | 0,71          |  |
| 70/2011                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 250    | 2,99                | 3,15         | 21,02         | 124,43           | 0,12        | 0,07        | 20,25        | 14,80         | 22,21                    | 66,99         | 26,18         | 1,04          |  |
| 290/2011                    | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                             | 125/50 | 15,82               | 17,96        | 16,87         | 292,38           | 0,19        | 0,19        | 21,99        | 28,80         | 27,15                    | 181,81        | 43,10         | 2,01          |  |
| 399/2011                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 180    |                     |              | 13,47         | 53,89            |             |             |              |               | 0,41                     |               |               | 0,04          |  |
| 115/2013                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50     | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55          |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |   |        | <b>22,26</b>        | <b>27,78</b> | <b>79,85</b>  | <b>658,48</b>    | <b>0,39</b> | <b>0,30</b> | <b>58,41</b> | <b>43,60</b>  | <b>79,80</b>             | <b>314,05</b> | <b>88,84</b>  | <b>5,35</b>   |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |  |
| 534/2013                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200    | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60         | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00         |  |
| 460/2011                    | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ                      | 60     | 6,67                | 6,79         | 35,50         | 229,75           | 0,14        | 0,13        | 8,55         | 44,77         | 20,64                    | 75,55         | 20,53         | 6,38          |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |   |        | <b>12,47</b>        | <b>11,79</b> | <b>45,10</b>  | <b>336,35</b>    | <b>0,22</b> | <b>0,43</b> | <b>11,15</b> | <b>64,77</b>  | <b>48,64</b>             | <b>75,75</b>  | <b>48,53</b>  | <b>46,38</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>                 |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |  |
| 131/2011                    | ПУДИНГ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК                 | 200/5  | 5,33                | 9,94         | 29,91         | 230,39           | 0,13        | 0,22        | 14,27        | 69,00         | 59,12                    | 101,80        | 58,83         | 10,96         |  |
| 338/50                      | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ                     | 50     | 1,32                | 2,41         | 8,21          | 59,86            | 0,02        | 0,06        | 0,49         | 11,75         | 6,24                     | 2,36          | 5,57          | 7,54          |  |
| 502/13                      | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200    |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |              |               | 0,47                     | 0,01          | 0,01          | 0,05          |  |
| 114/13                      | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |  |
| 118/13                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20          |  |
| <b>Итого УЖИН :</b>         |   |        | <b>10,09</b>        | <b>13,07</b> | <b>82,59</b>  | <b>488,36</b>    | <b>0,22</b> | <b>0,31</b> | <b>24,76</b> | <b>80,75</b>  | <b>89,83</b>             | <b>141,17</b> | <b>79,01</b>  | <b>21,19</b>  |  |
| <b>Всего за день :</b>      |   |        | <b>60,66</b>        | <b>68,69</b> | <b>284,40</b> | <b>1998,32</b>   | <b>1,02</b> | <b>1,45</b> | <b>99,11</b> | <b>284,22</b> | <b>408,72</b>            | <b>695,13</b> | <b>276,40</b> | <b>116,92</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7**

## День 10

| № рец.                      | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |               |               |
|-----------------------------|---|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                             |   |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe            |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 157/2011                    | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ           | 200/5 | 8,94                | 8,27         | 34,28         | 247,29           | 0,23        | 0,29        | 1,73         | 33,30         | 27,97                    | 120,83        | 98,62         | 29,31         |
| 514/2013                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200   | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30         | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47         |
| 114/2013                    | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |
|                             | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01          |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |   |       | <b>15,41</b>        | <b>15,02</b> | <b>69,01</b>  | <b>472,78</b>    | <b>0,31</b> | <b>0,46</b> | <b>3,03</b>  | <b>63,30</b>  | <b>54,03</b>             | <b>161,53</b> | <b>126,72</b> | <b>50,23</b>  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 408/2011                    | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40          |
| <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b> |   |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>   |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 14/2011                     | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР         | 60    | 0,56                | 3,09         | 2,08          | 38,40            | 0,03        | 0,02        | 9,39         |               | 9,83                     | 18,02         | 9,71          | 0,42          |
| 82/2011                     | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ         | 250   | 2,07                | 6,70         | 9,32          | 105,82           | 0,07        | 0,06        | 30,29        | 10,00         | 42,38                    | 51,85         | 21,35         | 0,76          |
| 255/2011                    | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ       | 70    | 12,19               | 13,33        | 6,46          | 194,56           | 0,05        | 0,10        |              | 20,00         | 9,20                     | 122,75        | 15,02         | 1,77          |
| 303/2011                    | РИС ОТВАРНОЙ                              | 150   | 3,83                | 5,40         | 40,05         | 224,10           | 0,04        | 0,03        |              | 26,80         | 5,93                     | 83,01         | 27,00         | 0,55          |
| 403/2011                    | КОМПОТ ИЗ УРЮКА                           | 180   |                     |              | 13,47         | 53,89            |             |             |              |               | 0,41                     |               |               | 0,04          |
| 115/2013                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55          |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |   |       | <b>21,45</b>        | <b>29,07</b> | <b>96,08</b>  | <b>731,72</b>    | <b>0,25</b> | <b>0,23</b> | <b>39,68</b> | <b>56,80</b>  | <b>79,25</b>             | <b>328,63</b> | <b>85,58</b>  | <b>5,09</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 534/2013                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200   | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60         | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00         |
| 607/2013                    | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ(ВАФЛИ)               | 50    | 1,40                | 1,65         | 38,65         | 175,05           | 0,02        | 0,02        |              | 1,00          | 8,00                     | 18,00         | 5,00          | 0,75          |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |   |       | <b>7,20</b>         | <b>6,65</b>  | <b>48,25</b>  | <b>281,65</b>    | <b>0,10</b> | <b>0,32</b> | <b>2,60</b>  | <b>21,00</b>  | <b>36,00</b>             | <b>18,20</b>  | <b>33,00</b>  | <b>40,75</b>  |
| <b>УЖИН</b>                 |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 233/2011                    | СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ                            | 100   | 8,24                | 8,94         | 3,38          | 126,93           | 0,03        | 0,07        | 3,64         | 9,10          | 47,70                    | 144,06        | 23,30         | 0,79          |
| 314/2011                    | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                        | 150   | 2,97                | 7,29         | 24,21         | 174,29           | 0,18        | 0,10        | 29,70        |               | 14,85                    | 86,26         | 34,16         | 1,34          |
| 381/2011                    | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180   |                     |              | 13,49         | 53,96            |             |             |              |               | 0,42                     | 0,01          | 0,01          | 0,04          |
| 114/13                      | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 30    | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,32            | 0,03        | 0,01        |              |               | 6,00                     | 19,50         | 4,20          | 0,33          |
| 118/13                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20          |
| <b>Итого УЖИН :</b>         |   |       | <b>13,89</b>        | <b>16,87</b> | <b>65,64</b>  | <b>469,90</b>    | <b>0,27</b> | <b>0,20</b> | <b>43,34</b> | <b>9,10</b>   | <b>84,97</b>             | <b>260,83</b> | <b>70,67</b>  | <b>4,70</b>   |
| <b>Всего за день :</b>      |   |       | <b>58,45</b>        | <b>67,71</b> | <b>289,08</b> | <b>1999,35</b>   | <b>0,94</b> | <b>1,22</b> | <b>90,65</b> | <b>150,20</b> | <b>261,25</b>            | <b>776,19</b> | <b>319,97</b> | <b>102,17</b> |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,9**

## День 11

| № рец.                      | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |               |              |  |
|-----------------------------|---|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                             |   |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 161/2011                    | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ            | 200/5 | 7,54                | 6,65         | 37,02         | 238,03           | 0,16        | 0,20        | 1,30         | 30,00         | 31,35                    | 106,00        | 38,00         | 21,79        |  |
| 514/2013                    | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200   | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30         | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47        |  |
| 114/2013                    | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
|                             | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01         |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |   |       | <b>14,01</b>        | <b>13,40</b> | <b>71,75</b>  | <b>463,52</b>    | <b>0,24</b> | <b>0,37</b> | <b>2,60</b>  | <b>60,00</b>  | <b>57,41</b>             | <b>146,70</b> | <b>66,10</b>  | <b>42,71</b> |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 408/2011                    | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40         |  |
| <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b> |   |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 12/13                       | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                   | 60    | 0,38                | 6,05         | 1,04          | 60,12            | 0,02        | 0,01        | 3,82         |               | 9,28                     | 16,50         | 7,64          | 0,27         |  |
| 67/2011                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ                | 250   | 5,50                | 4,26         | 19,82         | 139,66           | 0,24        | 0,08        | 15,25        | 20,00         | 41,13                    | 109,98        | 40,23         | 2,02         |  |
| 253/2011                    | КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                         | 70    | 12,24               | 11,64        | 4,40          | 171,33           | 0,06        | 0,15        | 0,38         | 20,90         | 12,98                    | 117,49        | 17,70         | 7,48         |  |
| 306/2011                    | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ               | 150   | 5,66                | 5,52         | 36,04         | 216,51           | 0,09        | 0,03        |              | 26,80         | 11,30                    | 46,38         | 8,16          | 0,83         |  |
| 400/2011                    | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ                 | 180   | 0,24                | 0,19         | 22,56         | 92,88            | 0,02        | 0,01        | 7,02         |               | 10,26                    | 6,34          | 4,81          | 1,08         |  |
| 115/2013                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |   |       | <b>26,82</b>        | <b>28,21</b> | <b>108,56</b> | <b>795,45</b>    | <b>0,49</b> | <b>0,30</b> | <b>26,47</b> | <b>67,70</b>  | <b>96,45</b>             | <b>349,69</b> | <b>91,04</b>  | <b>13,23</b> |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 535/13                      | КЕФИР ПОРЦ.                               | 200   | 5,80                | 5,00         | 8,00          | 100,20           | 0,08        | 0,34        | 1,40         | 40,00         | 240,00                   | 180,00        | 28,00         | 0,20         |  |
| 609/13                      | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПЕЧЕНЬЕ)            | 50    | 3,75                | 4,90         | 37,20         | 207,90           | 0,04        | 0,03        |              | 5,00          | 14,50                    | 45,00         | 10,00         | 1,05         |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |   |       | <b>9,55</b>         | <b>9,90</b>  | <b>45,20</b>  | <b>308,10</b>    | <b>0,12</b> | <b>0,37</b> | <b>1,40</b>  | <b>45,00</b>  | <b>254,50</b>            | <b>225,00</b> | <b>38,00</b>  | <b>1,25</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>                 |   |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 202/2011                    | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА                        | 150   | 24,44               | 11,21        | 33,10         | 331,03           | 0,05        | 0,46        | 0,81         | 32,50         | 210,50                   | 58,68         | 44,30         | 0,47         |  |
| 338/50                      | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ                     | 50    | 1,32                | 2,41         | 8,21          | 59,86            | 0,02        | 0,06        | 0,49         | 11,75         | 6,24                     | 2,36          | 5,57          | 7,54         |  |
| 502/13                      | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200   |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |              |               | 0,47                     | 0,01          | 0,01          | 0,05         |  |
| 114/13                      | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
| 118/13                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20         |  |
| <b>Итого УЖИН :</b>         |   |       | <b>29,20</b>        | <b>14,34</b> | <b>85,78</b>  | <b>589,00</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,55</b> | <b>11,30</b> | <b>44,25</b>  | <b>241,21</b>            | <b>98,05</b>  | <b>64,48</b>  | <b>10,70</b> |  |
| <b>Всего за день :</b>      |   |       | <b>80,08</b>        | <b>65,95</b> | <b>321,39</b> | <b>2199,37</b>   | <b>1,00</b> | <b>1,60</b> | <b>43,77</b> | <b>216,95</b> | <b>656,57</b>            | <b>826,44</b> | <b>263,62</b> | <b>69,29</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 4,0**

## День 12

| № рец.                      | Наименование блюда                       | Выход  | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |               |              |  |
|-----------------------------|--|--------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                             |  |        | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 155/2011                    | КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ                   | 200/5  | 5,31                | 6,69         | 28,37         | 194,91           | 0,10        | 0,17        | 1,33         | 30,20         | 19,80                    | 49,73         | 30,91         | 20,87        |  |
| 387/2011                    | КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)           | 200    | 3,63                | 2,95         | 25,07         | 141,33           | 0,04        | 0,16        | 1,30         | 10,00         | 18,44                    | 19,75         | 26,75         | 20,72        |  |
| 114/2013                    | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                        | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
|                             | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ               | 5      | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01         |  |
|                             | СЫР ПОРЦ.                                | 10     | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11         | 34,50         | 135,00                   | 88,50         | 7,50          | 0,14         |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |  |        | <b>14,58</b>        | <b>16,20</b> | <b>73,19</b>  | <b>496,78</b>    | <b>0,19</b> | <b>0,40</b> | <b>2,74</b>  | <b>94,70</b>  | <b>182,44</b>            | <b>185,48</b> | <b>70,76</b>  | <b>42,18</b> |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>         |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 408/2011                    | СОК ПОРЦИОННЫЙ                           | 100    | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40         |  |
| <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b> |  |        | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 5/2011                      | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ | 60     | 0,65                | 6,12         | 3,79          | 72,83            | 0,02        | 0,02        | 16,17        |               | 18,53                    | 12,25         | 7,06          | 0,71         |  |
| 65/2011                     | СВЕКОЛЬНИК                               | 250    | 2,57                | 5,39         | 16,91         | 126,43           | 0,09        | 0,09        | 18,16        | 30,00         | 44,84                    | 74,30         | 31,90         | 1,55         |  |
| 282/2011                    | АЗУ                                      | 180    | 14,66               | 16,78        | 8,90          | 245,29           | 0,10        | 0,15        | 10,94        | 28,80         | 18,78                    | 169,31        | 29,56         | 2,54         |  |
| 399/2011                    | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 180    |                     |              | 13,47         | 53,89            |             |             |              |               | 0,41                     |               |               | 0,04         |  |
| 115/2013                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                        | 50     | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |  |        | <b>20,68</b>        | <b>28,84</b> | <b>67,77</b>  | <b>613,39</b>    | <b>0,27</b> | <b>0,28</b> | <b>45,27</b> | <b>58,80</b>  | <b>94,06</b>             | <b>308,86</b> | <b>81,02</b>  | <b>6,39</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 534/2013                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 200    | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60         | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00        |  |
| 430/2011                    | БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ                         | 60     | 4,45                | 8,08         | 34,74         | 229,45           | 0,07        | 0,03        |              | 41,60         | 10,04                    | 40,60         | 6,76          | 0,54         |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |  |        | <b>10,25</b>        | <b>13,08</b> | <b>44,34</b>  | <b>336,05</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,33</b> | <b>2,60</b>  | <b>61,60</b>  | <b>38,04</b>             | <b>40,80</b>  | <b>34,76</b>  | <b>40,54</b> |  |
| <b>УЖИН</b>                 |  |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |              |  |
| 215/2011                    | РЫБА-ФИЛЕ ОТВАРНАЯ                       | 70     | 13,57               | 0,77         | 0,30          | 62,42            | 0,10        | 0,10        | 0,73         | 8,50          | 35,16                    | 206,26        | 47,79         | 0,71         |  |
| 93/2011                     | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (1-Й ВАРИАНТ)     | 125/45 | 3,96                | 11,49        | 15,57         | 181,58           | 0,12        | 0,15        | 29,04        | 60,58         | 48,83                    | 77,10         | 42,36         | 7,83         |  |
| 502/13                      | ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200    |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |              |               | 0,47                     | 0,01          | 0,01          | 0,05         |  |
| 114/13                      | ХЛЕБ ПОРЦ.                               | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
| <b>Итого УЖИН :</b>         |  |        | <b>20,57</b>        | <b>12,58</b> | <b>50,54</b>  | <b>397,71</b>    | <b>0,26</b> | <b>0,26</b> | <b>29,77</b> | <b>69,08</b>  | <b>92,46</b>             | <b>309,37</b> | <b>95,76</b>  | <b>9,03</b>  |  |
| <b>Всего за день :</b>      |  |        | <b>66,58</b>        | <b>70,80</b> | <b>245,94</b> | <b>1887,23</b>   | <b>0,88</b> | <b>1,28</b> | <b>82,38</b> | <b>284,18</b> | <b>414,00</b>            | <b>851,51</b> | <b>286,30</b> | <b>99,54</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7**

## День 13

| № рец.              | Наименование блюда            | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |               |              |  |
|---------------------|-------------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|                     |                               |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Ca                       | P             | Mg            | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |                               |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 167/2011            | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  | 200/5 | 5,29                | 6,60         | 32,97         | 212,44           | 0,07        | 0,18        | 1,39          | 30,67         | 18,75                    | 47,81         | 30,34         | 21,67        |  |
| 384/2011            | ЧАЙ С МОЛОКОМ                 | 200   | 1,33                | 1,15         | 15,50         | 77,67            | 0,02        | 0,07        | 0,60          | 4,60          | 6,85                     | 0,05          | 6,45          | 9,24         |  |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)             | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ    | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01         |  |
|                     | СЫР ПОРЦ.                     | 10    | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11          | 34,50         | 135,00                   | 88,50         | 7,50          | 0,14         |  |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>        |       | <b>12,26</b>        | <b>14,31</b> | <b>68,22</b>  | <b>450,65</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,32</b> | <b>2,10</b>   | <b>89,77</b>  | <b>169,80</b>            | <b>163,86</b> | <b>49,89</b>  | <b>31,50</b> |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |                               |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40         |  |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>   |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>         |                               |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 308/2011            | ПОМИДОР ПОРЦ.                 | 50    | 0,55                | 0,10         | 1,90          | 10,70            | 0,03        | 0,02        | 12,50         |               | 7,00                     | 13,00         | 10,00         | 0,45         |  |
| 74/2011             | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ     | 250   | 2,50                | 6,77         | 14,05         | 127,07           | 0,07        | 0,06        | 20,04         | 10,00         | 35,30                    | 73,60         | 20,65         | 0,76         |  |
| 287/2011            | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                | 70    | 18,84               | 16,11        | 0,37          | 221,84           | 0,09        | 0,15        | 6,60          | 40,00         | 21,89                    | 163,95        | 22,31         | 1,37         |  |
| 311/2011            | КАПУСТА ТУШЕНАЯ               | 150   | 3,92                | 7,01         | 16,81         | 146,02           | 0,08        | 0,09        | 81,98         |               | 90,22                    | 70,04         | 37,58         | 1,43         |  |
| 401/2011            | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ | 200   | 0,48                | 0,20         | 26,14         | 108,28           | 0,03        | 0,02        | 27,00         |               | 19,00                    | 12,50         | 7,90          | 0,84         |  |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.             | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         |  |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>           |       | <b>29,09</b>        | <b>30,74</b> | <b>83,97</b>  | <b>728,86</b>    | <b>0,36</b> | <b>0,36</b> | <b>148,12</b> | <b>50,00</b>  | <b>184,91</b>            | <b>386,09</b> | <b>110,94</b> | <b>6,40</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |                               |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 534/2013            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ              | 200   | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60          | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00        |  |
| 432/2011            | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ            | 60    | 4,56                | 6,06         | 36,79         | 219,97           | 0,07        | 0,05        | 0,07          | 10,50         | 9,83                     | 41,89         | 7,29          | 1,59         |  |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>        |       | <b>10,36</b>        | <b>11,06</b> | <b>46,39</b>  | <b>326,57</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,35</b> | <b>2,67</b>   | <b>30,50</b>  | <b>37,83</b>             | <b>42,09</b>  | <b>35,29</b>  | <b>41,59</b> |  |
| <b>УЖИН</b>         |                               |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 129/2011            | КОТЛЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ             | 150   | 4,81                | 19,01        | 16,62         | 256,81           | 0,14        | 0,20        | 35,13         | 128,40        | 61,10                    | 120,72        | 50,43         | 1,68         |  |
| 502/13              | ЧАЙ С САХАРОМ                 | 200   |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |               |               | 0,47                     | 0,01          | 0,01          | 0,05         |  |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                    | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
| 118/13              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                 | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00         |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20         |  |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>           |       | <b>8,25</b>         | <b>19,73</b> | <b>61,09</b>  | <b>454,92</b>    | <b>0,21</b> | <b>0,23</b> | <b>45,13</b>  | <b>128,40</b> | <b>85,57</b>             | <b>157,73</b> | <b>65,04</b>  | <b>4,37</b>  |  |
|                     | <b>Всего за день :</b>        |       | <b>60,46</b>        | <b>75,94</b> | <b>269,77</b> | <b>2004,30</b>   | <b>0,87</b> | <b>1,27</b> | <b>200,02</b> | <b>298,67</b> | <b>485,11</b>            | <b>756,77</b> | <b>265,16</b> | <b>85,26</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,3 : 4,5**

**День 14**

| № рец.                                       | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |               |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |               |              |  |
|--|---|-------|---------------------|---------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|--|
|  |   |       | Б                   | Ж             | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe           |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |   |       |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 195/2011                                     | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА                      | 150   | 25,11               | 13,04         | 22,73         | 308,71           | 0,04        | 0,52        | 1,33          | 40,85         | 224,82                   | 53,04         | 49,64         | 7,52         |  |
| 338/50                                       | СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ                     | 50    | 1,32                | 2,41          | 8,21          | 59,86            | 0,02        | 0,06        | 0,49          | 11,75         | 6,24                     | 2,36          | 5,57          | 7,54         |  |
| 514/2013                                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200   | 3,39                | 2,80          | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30          | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47        |  |
| 114/2013                                     | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40    | 3,04                | 0,32          | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44         |  |
|  | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5     | 0,04                | 3,63          | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01         |  |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                       |   |       | <b>32,90</b>        | <b>22,20</b>  | <b>65,67</b>  | <b>594,06</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,75</b> | <b>3,12</b>   | <b>82,60</b>  | <b>257,12</b>            | <b>96,10</b>  | <b>83,31</b>  | <b>35,98</b> |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>                          |   |       |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 408/2011                                     | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100   | 0,50                | 0,10          | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40         |  |
| <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>                  |   |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>   | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |  |
| <b>ОБЕД</b>                                  |   |       |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 14/2011                                      | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР         | 60    | 0,56                | 3,09          | 2,08          | 38,40            | 0,03        | 0,02        | 9,39          |               | 9,83                     | 18,02         | 9,71          | 0,42         |  |
| 62/2011                                      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ              | 250   | 2,27                | 4,67          | 13,29         | 104,25           | 0,06        | 0,07        | 25,17         | 10,00         | 47,15                    | 57,04         | 27,88         | 1,22         |  |
| 246/2011                                     | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ                         | 70/30 | 21,82               | 22,55         | 5,91          | 313,86           | 0,10        | 0,20        | 6,35          | 26,00         | 18,76                    | 229,41        | 32,47         | 3,42         |  |
| 301/2011                                     | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ          | 150   | 4,46                | 15,32         | 28,35         | 269,10           | 0,13        | 0,05        | 4,50          | 40,00         | 46,35                    | 157,88        | 25,05         | 1,06         |  |
| 504/13                                       | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 180   | 0,06                | 0,01          | 13,73         | 55,19            |             |             | 2,52          |               | 2,98                     | 1,42          | 0,78          | 0,08         |  |
| 115/2013                                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50    | 2,80                | 0,55          | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55         |  |
| <b>Итого ОБЕД :</b>                          |   |       | <b>31,97</b>        | <b>46,19</b>  | <b>88,06</b>  | <b>895,75</b>    | <b>0,38</b> | <b>0,36</b> | <b>47,93</b>  | <b>76,00</b>  | <b>136,57</b>            | <b>516,77</b> | <b>108,39</b> | <b>7,75</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |   |       |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 535/13                                       | КЕФИР ПОРЦ.                               | 200   | 5,80                | 5,00          | 8,00          | 100,20           | 0,08        | 0,34        | 1,40          | 40,00         | 240,00                   | 180,00        | 28,00         | 0,20         |  |
| 423/2011                                     | БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"                       | 60    | 5,39                | 3,17          | 33,13         | 182,60           | 0,09        | 0,03        | 0,23          | 2,75          | 10,57                    | 49,34         | 9,93          | 0,66         |  |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                       |   |       | <b>11,19</b>        | <b>8,17</b>   | <b>41,13</b>  | <b>282,80</b>    | <b>0,17</b> | <b>0,37</b> | <b>1,63</b>   | <b>42,75</b>  | <b>250,57</b>            | <b>229,34</b> | <b>37,93</b>  | <b>0,86</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>                                  |   |       |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 270/2011                                     | КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ                         | 70    | 7,70                | 16,73         | 0,28          | 182,49           |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |
| 311/2011                                     | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                           | 150   | 3,92                | 7,01          | 16,81         | 146,02           | 0,08        | 0,09        | 81,98         |               | 90,22                    | 70,04         | 37,58         | 1,43         |  |
| 381/2011                                     | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180   |                     |               | 13,49         | 53,96            |             |             |               |               | 0,42                     | 0,01          | 0,01          | 0,04         |  |
| 114/13                                       | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 30    | 2,28                | 0,24          | 14,76         | 70,32            | 0,03        | 0,01        |               |               | 6,00                     | 19,50         | 4,20          | 0,33         |  |
| 118/13                                       | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100   | 0,40                | 0,40          | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00         |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20         |  |
| <b>Итого УЖИН :</b>                          |   |       | <b>14,30</b>        | <b>24,38</b>  | <b>55,14</b>  | <b>497,19</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,12</b> | <b>91,98</b>  |               | <b>112,64</b>            | <b>100,55</b> | <b>50,79</b>  | <b>4,00</b>  |  |
| <b>Всего за день :</b>                       |   |       | <b>90,86</b>        | <b>101,04</b> | <b>260,10</b> | <b>2313,10</b>   | <b>0,84</b> | <b>1,61</b> | <b>146,66</b> | <b>201,35</b> | <b>763,90</b>            | <b>949,76</b> | <b>284,42</b> | <b>49,99</b> |  |
| <b>Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 2,9</b> |   |       |                     |               |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |              |  |

## День 15

| № рец.                      | Наименование блюда                  | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |               |               |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                             |                                     |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe            |
| <b>ЗАВТРАК</b>              |                                     |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 165/2011                    | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ        | 200/5 | 7,56                | 7,47         | 36,49         | 243,41           | 0,21        | 0,17        | 1,31         | 30,08         | 26,26                    | 94,80         | 47,31         | 21,27         |
| 384/2011                    | ЧАЙ С МОЛОКОМ                       | 200   | 1,33                | 1,15         | 15,50         | 77,67            | 0,02        | 0,07        | 0,60         | 4,60          | 6,85                     | 0,05          | 6,45          | 9,24          |
| 114/2013                    | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                   | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |
|                             | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ          | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01          |
|                             | СЫР ПОРЦ.                           | 10    | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11         | 34,50         | 135,00                   | 88,50         | 7,50          | 0,14          |
| <b>Итого ЗАВТРАК :</b>      |                                     |       | <b>14,53</b>        | <b>15,18</b> | <b>71,74</b>  | <b>481,62</b>    | <b>0,28</b> | <b>0,31</b> | <b>2,02</b>  | <b>89,18</b>  | <b>177,31</b>            | <b>210,85</b> | <b>66,86</b>  | <b>31,10</b>  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b>         |                                     |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 408/2011                    | СОК ПОРЦИОННЫЙ                      | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40          |
| <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b> |                                     |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>   |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                     |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 308/2011                    | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ.                 | 30    | 0,21                | 0,03         | 0,57          | 3,39             | 0,01        | 0,01        | 2,10         |               | 5,10                     | 9,00          | 4,20          | 0,15          |
| 73/2011                     | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ            | 250   | 11,07               | 5,96         | 19,85         | 177,32           | 0,21        | 0,15        | 24,27        | 5,38          | 38,57                    | 205,77        | 60,67         | 1,59          |
| 255/2011                    | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70    | 12,19               | 13,33        | 6,46          | 194,56           | 0,05        | 0,10        |              | 20,00         | 9,20                     | 122,75        | 15,02         | 1,77          |
| 317/2011                    | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                   | 100   | 2,15                | 3,97         | 14,47         | 102,25           | 0,11        | 0,09        | 17,00        | 19,50         | 11,58                    | 50,09         | 21,42         | 3,77          |
| 323/2011                    | МОРКОВНОЕ ПЮРЕ                      | 50    | 0,89                | 2,07         | 4,25          | 39,23            | 0,03        | 0,05        | 2,51         | 10,85         | 14,77                    | 27,16         | 19,43         | 2,04          |
| 394/2011                    | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ | 200   |                     |              | 9,98          | 39,92            |             |             |              |               | 0,30                     |               |               | 0,03          |
| 115/2013                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                   | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55          |
| <b>Итого ОБЕД :</b>         |                                     |       | <b>29,31</b>        | <b>25,91</b> | <b>80,28</b>  | <b>671,62</b>    | <b>0,47</b> | <b>0,42</b> | <b>45,88</b> | <b>55,73</b>  | <b>91,02</b>             | <b>467,77</b> | <b>133,24</b> | <b>10,90</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                                     |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 534/2013                    | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                    | 200   | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60         | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00         |
| 435/2011                    | КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ                     | 60    | 4,27                | 6,73         | 41,01         | 241,71           | 0,06        | 0,05        | 0,08         | 40,10         | 11,00                    | 37,23         | 6,61          | 1,75          |
| <b>Итого ПОЛДНИК :</b>      |                                     |       | <b>10,07</b>        | <b>11,73</b> | <b>50,61</b>  | <b>348,31</b>    | <b>0,14</b> | <b>0,35</b> | <b>2,68</b>  | <b>60,10</b>  | <b>39,00</b>             | <b>37,43</b>  | <b>34,61</b>  | <b>41,75</b>  |
| <b>УЖИН</b>                 |                                     |       |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 188/2011                    | ОМЛЕТ                               | 150   | 13,49               | 20,39        | 3,57          | 251,76           | 0,09        | 0,51        | 0,75         | 282,52        | 61,60                    | 180,72        | 19,15         | 13,87         |
| 40/2011                     | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ          | 60    | 0,83                | 6,05         | 4,84          | 77,13            | 0,01        | 0,02        | 5,43         |               | 20,52                    | 23,64         | 11,97         | 0,76          |
| 502/13                      | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200   |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |              |               | 0,47                     | 0,01          | 0,01          | 0,05          |
| 114/13                      | ХЛЕБ ПОРЦ.                          | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |
| 118/13                      | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                       | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20          |
| <b>Итого УЖИН :</b>         |                                     |       | <b>17,76</b>        | <b>27,16</b> | <b>52,88</b>  | <b>527,00</b>    | <b>0,17</b> | <b>0,56</b> | <b>16,18</b> | <b>282,52</b> | <b>106,59</b>            | <b>241,37</b> | <b>45,73</b>  | <b>17,32</b>  |
| <b>Всего за день :</b>      |                                     |       | <b>72,17</b>        | <b>80,08</b> | <b>265,61</b> | <b>2071,85</b>   | <b>1,07</b> | <b>1,65</b> | <b>68,76</b> | <b>487,53</b> | <b>420,92</b>            | <b>964,42</b> | <b>284,44</b> | <b>102,47</b> |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 3,7**





**День 17**

| № рец.              | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |               |               |               |  |
|---------------------|---|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--|
|                     |   |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe            |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |               |  |
| 168/2011            | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                       | 200/5 | 7,42                | 6,71         | 39,15         | 246,66           | 0,16        | 0,19        | 1,30          | 30,00         | 51,19                    | 155,26        | 36,40         | 20,83         |  |
| 514/2013            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200   | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30          | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47         |  |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |  |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01          |  |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                    |       | <b>13,89</b>        | <b>13,46</b> | <b>73,88</b>  | <b>472,15</b>    | <b>0,24</b> | <b>0,36</b> | <b>2,60</b>   | <b>60,00</b>  | <b>77,25</b>             | <b>195,96</b> | <b>64,50</b>  | <b>41,75</b>  |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |               |  |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40          |  |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>               |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>   |  |
| <b>ОБЕД</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |               |  |
| 12/13               | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ                   | 60    | 0,38                | 6,05         | 1,04          | 60,12            | 0,02        | 0,01        | 3,82          |               | 9,28                     | 16,50         | 7,64          | 0,27          |  |
| 70/2011             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ  | 250   | 2,99                | 3,15         | 21,02         | 124,43           | 0,12        | 0,07        | 20,25         | 14,80         | 22,21                    | 66,99         | 26,18         | 1,04          |  |
| 255/2011            | КОТЛЕТЫ,БИТОЧКИ,ШНИЦЕЛЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ       | 70    | 12,19               | 13,33        | 6,46          | 194,56           | 0,05        | 0,10        |               | 20,00         | 9,20                     | 122,75        | 15,02         | 1,77          |  |
| 317/2011            | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                         | 150   | 3,23                | 5,92         | 21,71         | 153,04           | 0,16        | 0,13        | 25,49         | 29,05         | 17,36                    | 75,11         | 32,13         | 5,65          |  |
| 401/2011            | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ             | 200   | 0,48                | 0,20         | 26,14         | 108,28           | 0,03        | 0,02        | 27,00         |               | 19,00                    | 12,50         | 7,90          | 0,84          |  |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55          |  |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                       |       | <b>22,07</b>        | <b>29,20</b> | <b>101,07</b> | <b>755,38</b>    | <b>0,44</b> | <b>0,35</b> | <b>76,56</b>  | <b>63,85</b>  | <b>88,55</b>             | <b>346,85</b> | <b>101,37</b> | <b>11,12</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |               |  |
| 534/2013            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200   | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60          | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00         |  |
| 450/2011            | ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ                       | 60    | 3,97                | 2,02         | 35,48         | 175,93           | 0,07        | 0,04        | 3,04          | 12,20         | 12,89                    | 39,54         | 8,52          | 1,18          |  |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                    |       | <b>9,77</b>         | <b>7,02</b>  | <b>45,08</b>  | <b>282,53</b>    | <b>0,15</b> | <b>0,34</b> | <b>5,64</b>   | <b>32,20</b>  | <b>40,89</b>             | <b>39,74</b>  | <b>36,52</b>  | <b>41,18</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |               |               |               |  |
| 105/2011            | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ           | 150   | 10,74               | 13,93        | 15,51         | 230,32           | 0,09        | 0,32        | 5,85          | 112,50        | 103,56                   | 122,06        | 57,00         | 1,47          |  |
| 444/13              | СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ                    | 50    | 1,74                | 3,10         | 4,68          | 53,53            | 0,03        | 0,08        | 0,65          | 15,00         | 8,07                     | 2,95          | 7,40          | 10,04         |  |
| 381/2011            | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180   |                     |              | 13,49         | 53,96            |             |             |               |               | 0,42                     | 0,01          | 0,01          | 0,04          |  |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |  |
| 118/13              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00         |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20          |  |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                       |       | <b>15,92</b>        | <b>17,75</b> | <b>63,16</b>  | <b>475,97</b>    | <b>0,19</b> | <b>0,43</b> | <b>16,50</b>  | <b>127,50</b> | <b>136,05</b>            | <b>162,02</b> | <b>79,01</b>  | <b>14,19</b>  |  |
|                     | <b>Всего за день :</b>                    |       | <b>62,15</b>        | <b>67,53</b> | <b>293,29</b> | <b>2029,33</b>   | <b>1,03</b> | <b>1,49</b> | <b>103,30</b> | <b>283,55</b> | <b>349,74</b>            | <b>751,57</b> | <b>285,40</b> | <b>109,64</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 4,7**

**День 18**

| № рец.              | Наименование блюда                     | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |               | Минеральные вещества, мг |                |               |              |
|---------------------|--|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                     |  |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг        | Са                       | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 157/2011            | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ        | 200/5 | 8,94                | 8,27         | 34,28         | 247,29           | 0,23        | 0,29        | 1,73          | 33,30         | 27,97                    | 120,83         | 98,62         | 29,31        |
| 387/2011            | КАКАО С МОЛОКОМ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)         | 200   | 3,63                | 2,95         | 25,07         | 141,33           | 0,04        | 0,16        | 1,30          | 10,00         | 18,44                    | 19,75          | 26,75         | 20,72        |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                      | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44         |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ             | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00         | 1,20                     | 1,50           |               | 0,01         |
|                     | СЫР ПОРЦ.                              | 10    | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11          | 34,50         | 135,00                   | 88,50          | 7,50          | 0,14         |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                 |       | <b>18,21</b>        | <b>17,78</b> | <b>79,10</b>  | <b>549,16</b>    | <b>0,32</b> | <b>0,52</b> | <b>3,14</b>   | <b>97,80</b>  | <b>190,61</b>            | <b>256,58</b>  | <b>138,47</b> | <b>50,62</b> |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                         | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |               | 7,00                     | 7,00           | 4,00          | 1,40         |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>            |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>    | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>  |
| <b>ОБЕД</b>         |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 14/2011             | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР      | 60    | 0,56                | 3,09         | 2,08          | 38,40            | 0,03        | 0,02        | 9,39          |               | 9,83                     | 18,02          | 9,71          | 0,42         |
| 66/2011             | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                          | 250   | 2,19                | 7,14         | 11,54         | 119,12           | 0,09        | 0,07        | 21,30         | 12,50         | 32,90                    | 58,88          | 22,60         | 0,80         |
| 220/2011            | РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ С   | 230   | 18,75               | 6,07         | 31,25         | 254,60           | 0,17        | 0,12        | 0,44          | 34,70         | 44,76                    | 249,20         | 54,92         | 1,42         |
| 412/2011            | НАПИТОК МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЙ              | 200   | 0,59                | 0,09         | 14,05         | 59,40            | 0,03        | 0,03        | 3,30          |               | 13,56                    | 24,42          | 17,04         | 0,59         |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                      | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |               | 11,50                    | 53,00          | 12,50         | 1,55         |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                    |       | <b>24,89</b>        | <b>16,94</b> | <b>83,62</b>  | <b>586,47</b>    | <b>0,38</b> | <b>0,26</b> | <b>34,43</b>  | <b>47,20</b>  | <b>112,55</b>            | <b>403,52</b>  | <b>116,77</b> | <b>4,78</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 535/13              | КЕФИР ПОРЦ.                            | 200   | 5,80                | 5,00         | 8,00          | 100,20           | 0,08        | 0,34        | 1,40          | 40,00         | 240,00                   | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
| 609/13              | кондитерские изделия (печенье)         | 50    | 3,75                | 4,90         | 37,20         | 207,90           | 0,04        | 0,03        |               | 5,00          | 14,50                    | 45,00          | 10,00         | 1,05         |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                 |       | <b>9,55</b>         | <b>9,90</b>  | <b>45,20</b>  | <b>308,10</b>    | <b>0,12</b> | <b>0,37</b> | <b>1,40</b>   | <b>45,00</b>  | <b>254,50</b>            | <b>225,00</b>  | <b>38,00</b>  | <b>1,25</b>  |
| <b>УЖИН</b>         |  |       |                     |              |               |                  |             |             |               |               |                          |                |               |              |
| 99/2011             | ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ                    | 200   | 8,46                | 12,45        | 29,35         | 263,28           | 0,11        | 0,17        | 93,63         | 91,50         | 121,67                   | 120,56         | 40,33         | 1,88         |
| 336/2011            | СОУС МОЛОЧНЫЙ НА КАРТОФЕЛЬНОМ КРАХМАЛЕ | 50    | 1,47                | 3,06         | 3,61          | 47,87            | 0,02        | 0,08        | 0,65          | 15,00         | 8,20                     | 1,96           | 7,00          | 10,01        |
| 502/13              | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200   |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |               |               | 0,47                     | 0,01           | 0,01          | 0,05         |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                             | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |               | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44         |
| 118/13              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                          | 100   | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00         |               | 16,00                    | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                    |       | <b>13,37</b>        | <b>16,23</b> | <b>77,43</b>  | <b>509,26</b>    | <b>0,20</b> | <b>0,28</b> | <b>104,28</b> | <b>106,50</b> | <b>154,34</b>            | <b>159,53</b>  | <b>61,94</b>  | <b>14,58</b> |
|                     | <b>Всего за день :</b>                 |       | <b>66,52</b>        | <b>60,95</b> | <b>295,45</b> | <b>1996,29</b>   | <b>1,03</b> | <b>1,44</b> | <b>145,25</b> | <b>296,50</b> | <b>719,00</b>            | <b>1051,63</b> | <b>359,18</b> | <b>72,63</b> |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,4**

**День 19**

| № рец.              | Наименование блюда                        | Выход  | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |              |               | Минеральные вещества, мг |               |               |               |
|---------------------|---|--------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|
|                     |   |        | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг        | А, мкг        | Са                       | Р             | Mg            | Fe            |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 160/2011            | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ               | 200/5  | 6,31                | 6,59         | 32,03         | 212,61           | 0,09        | 0,18        | 1,38         | 30,60         | 22,39                    | 27,96         | 20,42         | 21,54         |
| 514/2013            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200    | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30         | 10,00         | 16,86                    | 13,20         | 22,50         | 20,47         |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5      | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |              | 20,00         | 1,20                     | 1,50          |               | 0,01          |
|                     | СЫР ПОРЦ.                                 | 10     | 2,56                | 2,61         |               | 33,73            | 0,01        | 0,05        | 0,11         | 34,50         | 135,00                   | 88,50         | 7,50          | 0,14          |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                    |        | <b>15,34</b>        | <b>15,95</b> | <b>66,76</b>  | <b>471,83</b>    | <b>0,18</b> | <b>0,40</b> | <b>2,79</b>  | <b>95,10</b>  | <b>183,45</b>            | <b>157,16</b> | <b>56,02</b>  | <b>42,60</b>  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100    | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00         |               | 7,00                     | 7,00          | 4,00          | 1,40          |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>               |        | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>  |               | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>   | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>   |
| <b>ОБЕД</b>         |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 13/2011             | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ   | 60     | 0,44                | 6,05         | 1,15          | 60,80            | 0,02        | 0,02        | 5,89         |               | 16,75                    | 16,14         | 8,00          | 0,32          |
| 69/2011             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ               | 250/30 | 2,70                | 3,40         | 16,72         | 108,28           | 0,09        | 0,06        | 11,50        | 21,45         | 14,89                    | 54,84         | 18,60         | 0,79          |
| 291/2011            | СУФЛЕ ИЗ КУР                              | 60     | 21,78               | 20,47        | 1,88          | 278,87           | 0,11        | 0,24        | 2,33         | 81,45         | 24,08                    | 191,88        | 23,96         | 5,07          |
| 304/2011            | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                           | 150    | 3,68                | 5,38         | 38,42         | 216,77           | 0,04        | 0,03        |              | 26,80         | 5,75                     | 79,71         | 25,90         | 0,53          |
| 399/2011            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 180    |                     |              | 13,47         | 53,89            |             |             |              |               | 0,41                     |               |               | 0,04          |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50     | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |              |               | 11,50                    | 53,00         | 12,50         | 1,55          |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                       |        | <b>31,40</b>        | <b>35,85</b> | <b>96,34</b>  | <b>833,56</b>    | <b>0,32</b> | <b>0,37</b> | <b>19,72</b> | <b>129,70</b> | <b>73,38</b>             | <b>395,57</b> | <b>88,96</b>  | <b>8,30</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 534/2013            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200    | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60         | 20,00         | 28,00                    | 0,20          | 28,00         | 40,00         |
| 460/2011            | ШАНЕЖКА С КАРТОФЕЛЕМ                      | 60     | 6,67                | 6,79         | 35,50         | 229,75           | 0,14        | 0,13        | 8,55         | 44,77         | 20,64                    | 75,55         | 20,53         | 6,38          |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                    |        | <b>12,47</b>        | <b>11,79</b> | <b>45,10</b>  | <b>336,35</b>    | <b>0,22</b> | <b>0,43</b> | <b>11,15</b> | <b>64,77</b>  | <b>48,64</b>             | <b>75,75</b>  | <b>48,53</b>  | <b>46,38</b>  |
| <b>УЖИН</b>         |   |        |                     |              |               |                  |             |             |              |               |                          |               |               |               |
| 91/2011             | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                            | 200    | 3,93                | 13,97        | 18,14         | 213,95           | 0,13        | 0,12        | 47,22        | 36,00         | 76,41                    | 96,38         | 38,66         | 1,31          |
| 502/13              | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200    |                     |              | 14,99         | 59,95            |             |             |              |               | 0,47                     | 0,01          | 0,01          | 0,05          |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 40     | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |              |               | 8,00                     | 26,00         | 5,60          | 0,44          |
| 118/13              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ                             | 100    | 0,40                | 0,40         | 9,80          | 44,40            | 0,03        | 0,02        | 10,00        |               | 16,00                    | 11,00         | 9,00          | 2,20          |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                       |        | <b>7,37</b>         | <b>14,69</b> | <b>62,61</b>  | <b>412,06</b>    | <b>0,20</b> | <b>0,15</b> | <b>57,22</b> | <b>36,00</b>  | <b>100,88</b>            | <b>133,39</b> | <b>53,27</b>  | <b>4,00</b>   |
|                     | <b>Всего за день :</b>                    |        | <b>67,08</b>        | <b>78,38</b> | <b>280,91</b> | <b>2097,10</b>   | <b>0,93</b> | <b>1,36</b> | <b>92,88</b> | <b>325,57</b> | <b>413,35</b>            | <b>768,87</b> | <b>250,78</b> | <b>102,68</b> |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 4,2**

**День 20**

| № рец.              | Наименование блюда                        | Выход | Пищевые вещества, г |              |               | Калории,<br>ккал | Витамины    |             |               |                | Минеральные вещества, мг |                |               |               |  |
|---------------------|---|-------|---------------------|--------------|---------------|------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------------------|----------------|---------------|---------------|--|
|                     |   |       | Б                   | Ж            | У             |                  | В1, мг      | В2, мг      | С, мг         | А, мкг         | Са                       | Р              | Mg            | Fe            |  |
| <b>ЗАВТРАК</b>      |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |                |                          |                |               |               |  |
| 162/2011            | КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ        | 200/5 | 6,82                | 8,12         | 28,03         | 212,51           | 0,19        | 0,20        | 1,39          | 30,67          | 35,49                    | 106,31         | 49,74         | 22,54         |  |
| 514/2013            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 200   | 3,39                | 2,80         | 14,98         | 98,68            | 0,04        | 0,15        | 1,30          | 10,00          | 16,86                    | 13,20          | 22,50         | 20,47         |  |
| 114/2013            | ХЛЕБ ПОРЦ.(БАТОН)                         | 40    | 3,04                | 0,32         | 19,68         | 93,76            | 0,04        | 0,01        |               |                | 8,00                     | 26,00          | 5,60          | 0,44          |  |
|                     | СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОРЦИОННОЕ                | 5     | 0,04                | 3,63         | 0,07          | 33,05            |             | 0,01        |               | 20,00          | 1,20                     | 1,50           |               | 0,01          |  |
|                     | <b>Итого ЗАВТРАК :</b>                    |       | <b>13,29</b>        | <b>14,87</b> | <b>62,76</b>  | <b>438,00</b>    | <b>0,27</b> | <b>0,37</b> | <b>2,69</b>   | <b>60,67</b>   | <b>61,55</b>             | <b>147,01</b>  | <b>77,84</b>  | <b>43,46</b>  |  |
| <b>2-ой ЗАВТРАК</b> |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |                |                          |                |               |               |  |
| 408/2011            | СОК ПОРЦИОННЫЙ                            | 100   | 0,50                | 0,10         | 10,10         | 43,30            | 0,01        | 0,01        | 2,00          |                | 7,00                     | 7,00           | 4,00          | 1,40          |  |
|                     | <b>Итого 2-ой ЗАВТРАК :</b>               |       | <b>0,50</b>         | <b>0,10</b>  | <b>10,10</b>  | <b>43,30</b>     | <b>0,01</b> | <b>0,01</b> | <b>2,00</b>   |                | <b>7,00</b>              | <b>7,00</b>    | <b>4,00</b>   | <b>1,40</b>   |  |
| <b>ОБЕД</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |                |                          |                |               |               |  |
| 17/2011             | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                 | 60    | 0,59                | 6,10         | 2,05          | 65,50            | 0,03        | 0,02        | 13,50         |                | 7,56                     | 14,16          | 10,80         | 0,49          |  |
| 65/2011             | СВЕКОЛЬНИК                                | 250   | 2,57                | 5,39         | 16,91         | 126,43           | 0,09        | 0,09        | 18,16         | 30,00          | 44,84                    | 74,30          | 31,90         | 1,55          |  |
| 238/2011            | ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИ                    | 70/40 | 19,07               | 16,54        | 6,89          | 252,72           | 0,32        | 2,28        | 34,07         | 8470,00        | 27,29                    | 336,96         | 20,50         | 7,16          |  |
| 314/2011            | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                        | 150   | 2,97                | 7,29         | 24,21         | 174,29           | 0,18        | 0,10        | 29,70         |                | 14,85                    | 86,26          | 34,16         | 1,34          |  |
| 403/2011            | КОМПОТ ИЗ УРЮКА                           | 180   |                     |              | 13,47         | 53,89            |             |             |               |                | 0,41                     |                |               | 0,04          |  |
| 115/2013            | ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.                         | 50    | 2,80                | 0,55         | 24,70         | 114,95           | 0,06        | 0,02        |               |                | 11,50                    | 53,00          | 12,50         | 1,55          |  |
|                     | <b>Итого ОБЕД :</b>                       |       | <b>28,00</b>        | <b>35,87</b> | <b>88,23</b>  | <b>787,78</b>    | <b>0,68</b> | <b>2,51</b> | <b>95,43</b>  | <b>8500,00</b> | <b>106,45</b>            | <b>564,68</b>  | <b>109,86</b> | <b>12,13</b>  |  |
| <b>ПОЛДНИК</b>      |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |                |                          |                |               |               |  |
| 534/2013            | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                          | 200   | 5,80                | 5,00         | 9,60          | 106,60           | 0,08        | 0,30        | 2,60          | 20,00          | 28,00                    | 0,20           | 28,00         | 40,00         |  |
| 607/2013            | кондитерские изделия(вафли)               | 50    | 1,40                | 1,65         | 38,65         | 175,05           | 0,02        | 0,02        |               | 1,00           | 8,00                     | 18,00          | 5,00          | 0,75          |  |
|                     | <b>Итого ПОЛДНИК :</b>                    |       | <b>7,20</b>         | <b>6,65</b>  | <b>48,25</b>  | <b>281,65</b>    | <b>0,10</b> | <b>0,32</b> | <b>2,60</b>   | <b>21,00</b>   | <b>36,00</b>             | <b>18,20</b>   | <b>33,00</b>  | <b>40,75</b>  |  |
| <b>УЖИН</b>         |   |       |                     |              |               |                  |             |             |               |                |                          |                |               |               |  |
| 224/2011            | РЫБА,ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ          | 140   | 14,93               | 8,34         | 7,38          | 164,36           | 0,13        | 0,13        | 13,14         | 8,70           | 57,57                    | 240,74         | 67,21         | 1,27          |  |
| 249/13              | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 150   | 6,96                | 6,22         | 40,84         | 247,15           | 0,18        | 0,07        |               | 30,00          | 25,80                    | 158,85         | 36,00         | 2,66          |  |
| 381/2011            | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180   |                     |              | 13,49         | 53,96            |             |             |               |                | 0,42                     | 0,01           | 0,01          | 0,04          |  |
| 114/13              | ХЛЕБ ПОРЦ.                                | 30    | 2,28                | 0,24         | 14,76         | 70,32            | 0,03        | 0,01        |               |                | 6,00                     | 19,50          | 4,20          | 0,33          |  |
|                     | <b>Итого УЖИН :</b>                       |       | <b>24,17</b>        | <b>14,80</b> | <b>76,47</b>  | <b>535,79</b>    | <b>0,34</b> | <b>0,21</b> | <b>13,14</b>  | <b>38,70</b>   | <b>89,79</b>             | <b>419,10</b>  | <b>107,42</b> | <b>4,30</b>   |  |
|                     | <b>Всего за день :</b>                    |       | <b>73,16</b>        | <b>72,29</b> | <b>285,81</b> | <b>2086,52</b>   | <b>1,40</b> | <b>3,42</b> | <b>115,86</b> | <b>8620,37</b> | <b>300,79</b>            | <b>1155,99</b> | <b>332,12</b> | <b>102,04</b> |  |

**Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 3,9**