

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное меню)

Сезон: Осень- зима  
Категория: Дети 7-11 лет

| День 1               |                                                                      |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |        |      |        |        |      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|--------|------|--------|--------|------|
| № рец.               | Приём пищи,<br>наименование блюда                                    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |      |        |        |      |
|                      |                                                                      |                 | Б                       | Ж     | У     |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | Д    | К                         | Са    | Mg    | P      | Fe   | I      | Se     | F    |
| 1                    | 2                                                                    | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12    | 14    | 13     | 15   | 18     | 19     | 20   |
| Второй завтрак       |                                                                      |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |        |      |        |        |      |
| ИН516/4              | Сок яблочный                                                         | 200             | 0,8                     |       | 12,6  | 94   |                | 0,02 | 4     | 0,2  | 248                       | 89    | 12    | 22     | 1    | 0,004  | 0,002  | 0,02 |
| ИН00313              | Запеканка из творога в сметанном соусе                               | 100             | 7,6                     | 10,27 | 14,27 | 247  | 90             | 0,06 | 0,79  | 1,95 | 59                        | 112   | 7,01  | 142,7  | 0,61 | 0,0029 | 0,005  | 0,05 |
| Всего Второй завтрак |                                                                      | 300             | 8,4                     | 10,27 | 36,87 | 341  | 90             | 0,08 | 4,79  | 2,15 | 307                       | 201   | 19,01 | 264,7  | 1,61 | 0,01   | 0,007  | 0,07 |
| Обед                 |                                                                      |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |        |      |        |        |      |
| ИН00147              | Суп картофельный с макаронными изделиями, курой                      | 200             | 5,27                    | 5,54  | 22,9  | 179  | 40             | 0,12 | 3,9   | 1,5  | 123                       | 24,1  | 5,10  | 50,48  | 1,51 | 0,0053 |        | 0,5  |
| ИН00367              | Гуляш из говядины (1-й вариант)                                      | 100             | 5,6                     | 15,38 | 2,28  | 214  | 40             | 0,05 | 0,94  | 0,93 | 142                       | 12,8  | 5,76  | 62,54  | 1,34 | 0,0075 | 0,003  | 0,03 |
| ИН00237              | Гречка отварная с маслом сливочным                                   | 150             | 5,07                    | 4,44  | 24,88 | 160  | 50             | 0,17 |       | 1,56 | 57                        | 8,7   | 20,01 | 120,24 | 1,68 | 0,0013 | 0,006  | 0,6  |
| ИН00002              | Салат витаминный (свежие огурцы, свежая капуста, растительное масло) | 80              | 1,27                    | 2,76  | 7,35  | 59   | 20             | 0,03 | 20,16 | 0,52 | 120                       | 36,8  | 15,1  | 29,37  | 0,75 | 0,0033 | 0,008  | 0,08 |
| ИН00503              | Кисель из концентрата плодового или ягодного                         | 180             |                         |       | 8,17  | 33   |                |      |       |      | 87                        | 0,2   |       |        | 0,02 |        |        |      |
| ИН00109              | Хлеб ржаной                                                          | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,36 | 70   |                | 0,07 |       | 0,56 |                           | 14    | 18,8  | 63,2   | 1,56 |        | 0,0056 | 0,56 |
| ИН00108              | Хлеб пшеничный                                                       | 40              | 3,04                    | 0,32  | 19,68 | 94   |                | 0,04 |       | 0,44 |                           | 8     | 5,6   | 26     | 0,44 |        | 0,0044 | 0,04 |
| Всего Обед           |                                                                      | 790             | 22,89                   | 28,92 | 98,62 | 809  | 150            | 0,49 | 25    | 5,51 | 529                       | 104,7 | 68    | 351,83 | 7,3  | 0,02   | 0,04   | 1,81 |
| Полдник              |                                                                      |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |        |      |        |        |      |
| ИН112/5              | Плоды или ягоды свежие (Бананы)                                      | 100             | 1,5                     | 0,5   | 21    | 96   |                | 0,04 | 10    | 0,4  |                           | 58    | 32    | 28     | 0,6  |        | 0,004  | 0,04 |
| ИН516/1              | Кефир                                                                | 180             | 5,6                     | 6,4   | 8,2   | 113  | 40             | 0,06 | 1,4   |      | 192                       | 140   | 28    | 190    | 0,2  | 0,018  |        |      |
| ИН096/2              | Бутерброды с повидлом (2-й вариант)                                  | 60              | 2,59                    | 0,48  | 17,63 | 95   |                | 0,08 | 0,05  | 0,39 | 85,8                      | 14,3  | 3,8   | 80,1   | 0,63 | 0,001  | 0,0039 | 0,09 |
| Всего Полдник        |                                                                      | 340             | 9,69                    | 7,38  | 46,83 | 305  | 40             | 0,18 | 11,45 | 0,79 | 277,8                     | 312,3 | 63,8  | 298,1  | 1,43 | 0,02   | 0,01   | 0,13 |
| Ужин                 |                                                                      |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |        |      |        |        |      |
| ИН00346              | Котлеты рыбные любительские                                          | 90              | 12,2                    | 3,6   | 6,2   | 106  | 100            | 0,07 |       | 0,5  |                           | 37    | 16    | 52     | 0,8  |        | 0,001  | 0,1  |

|         |                                      |            |              |              |              |              |            |             |              |              |              |              |              |              |              |             |              |             |
|---------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| ИН00426 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150        | 3,87         | 4,39         | 23,78        | 150          | 40         | 0,14        |              | 0,39         | 69           | 155,94       | 14           | 57,1         | 0,18         | 0,011       | 0,005        | 0,5         |
| ИН00107 | Овощи натуральные соленые(огурцы)    | 80         | 0,64         | 0,08         | 1,36         | 10           |            | 0,02        | 11           | 0,08         | 19           | 18,4         | 11,2         | 19,2         | 0,48         |             |              | 0,08        |
| ИН00493 | Чай с сахаром                        | 200        | 0,1          |              | 15           | 60           |            |             |              |              |              | 11           | 1            | 3            | 0,3          |             |              |             |
| ИН00109 | Хлеб ржаной                          | 40         | 2,64         | 0,48         | 13,36        | 70           |            | 0,07        |              | 0,56         |              | 14           | 18,8         | 63,2         | 1,56         |             | 0,0056       | 0,56        |
| ИН00093 | Бутерброды с маслом (1-й вариант)    | 50         | 3,94         | 12,42        | 16,8         | 195          | 70         | 0,12        |              | 0,24         | 112,8        | 22,05        | 34,71        | 122,7        | 1,26         | 0,0014      | 0,002        | 0,02        |
|         | <b>Всего в Ужин</b>                  | <b>610</b> | <b>23,39</b> | <b>20,97</b> | <b>76,5</b>  | <b>591</b>   | <b>210</b> | <b>0,42</b> | <b>11</b>    | <b>1,77</b>  | <b>181,8</b> | <b>258,3</b> | <b>106,5</b> | <b>265,2</b> | <b>3,02</b>  | <b>0,01</b> | <b>0,01</b>  | <b>1,26</b> |
|         | Второй ужин                          |            |              |              |              |              |            |             |              |              |              |              |              |              |              |             |              |             |
| ИН112/1 | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)      | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47           |            | 0,03        | 10           | 0,2          |              | 16           | 9            | 11           | 2,2          |             | 0,002        | 0,2         |
|         | <b>Всего в второй ужин</b>           | <b>100</b> | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>47</b>    |            | <b>0,03</b> | <b>10</b>    | <b>0,2</b>   |              | <b>16</b>    | <b>9</b>     | <b>11</b>    | <b>2,2</b>   |             | <b>0,002</b> | <b>0,2</b>  |
|         | <b>Всего в день</b>                  |            | <b>64,77</b> | <b>70,94</b> | <b>268,6</b> | <b>2 091</b> | <b>450</b> | <b>1,2</b>  | <b>62,33</b> | <b>10,42</b> | <b>1294</b>  | <b>904</b>   | <b>273</b>   | <b>1196</b>  | <b>12,54</b> | <b>0,06</b> | <b>0,07</b>  | <b>3,47</b> |

Осень- зима

День 2

| № рец.                                                         | Приём пищи,<br>наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |        |       |      |            |        |      |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|-------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|-------|--------|-------|------|------------|--------|------|
|                                                                |                                                |                 | Б                       | Ж     | У     |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | Д    | К                         | Ca    | Mg     | P     | Fe   | I          | Se     | F    |
| 1                                                              | 2                                              | 3               | 4                       | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12    | 14     | 13    | 15   | 18         | 19     | 20   |
| ИН00262<br>ИН00501<br>ИН00097<br>ИН00300                       | Завтрак                                        |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |        |       |      |            |        |      |
|                                                                | Каша манная молочная жидкая                    | 200             | 6,92                    | 7,83  | 13,31 | 187  | 30             | 0,06 | 1,78  | 0,85 | 146,3                     | 162,8 | 11,41  | 133,4 | 0,2  | 0,014      | 0,006  | 0,06 |
|                                                                | Кофейный напиток с молоком                     | 200             | 3,2                     | 2,7   | 15,9  | 79   | 20             | 0,04 |       |      |                           | 126   | 14     | 90    | 0,1  |            |        |      |
|                                                                | Закрытые бутерброды с сыром                    | 60              | 7,4                     | 10,7  | 14,8  | 142  | 110            | 0,04 | 0,1   | 0,5  |                           | 187   | 14     | 139   | 0,4  |            | 0,005  | 0,05 |
| ИН00300                                                        | Яйца вареные                                   | 40              | 5,1                     | 4,6   | 0,3   | 63   | 100            | 0,03 |       | 0,2  |                           | 22    | 5      | 77    | 1    |            | 0,002  | 0,02 |
| Всего в Завтрак                                                |                                                | 500             | 22,62                   | 25,83 | 44,31 | 471  | 260            | 0,17 | 1,88  | 1,55 | 146,3                     | 497,8 | 44,41  | 439,4 | 1,8  | 0,014      | 0,01   | 0,13 |
| ИН516/1<br>ИН516/0                                             | Второй завтрак                                 |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |        |       |      |            |        |      |
|                                                                | Кефир                                          | 180             | 5,6                     | 6,4   | 8,2   | 113  | 40             | 0,06 | 1,4   |      | 192                       | 140   | 28     | 190   | 0,2  | 0,018      |        |      |
|                                                                | Пирожок с картошкой                            | 60              | 3,29                    | 1,48  | 28,09 | 80   | 10             | 0,08 | 1,1   | 0,54 | 72                        | 36,8  | 5,28   | 40,9  | 0,1  | 0,005<br>3 |        | 0,01 |
| Всего в Второй завтрак                                         |                                                | 240             | 8,89                    | 7,24  | 35,47 | 193  | 50             | 0,13 | 2,5   | 0,54 | 264                       | 176,8 | 33,28  | 130,9 | 0,3  | 0,02       |        | 0,01 |
| ИН00139<br>ИН00406<br>ИН00061<br>ИН00503<br>ИН00109<br>ИН00108 | Обед                                           |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |        |       |      |            |        |      |
|                                                                | Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной | 200             | 4,65                    | 4,75  | 10,83 | 141  | 10             | 0,12 | 16,2  | 0,41 | 112,75                    | 165,2 | 29,70  | 85,4  | 1,5  | 0,01       | 0,001  | 0,8  |
|                                                                | Плов с курой                                   | 200             | 10,22                   | 10,09 | 29,52 | 287  | 20             | 0,09 | 1,23  | 0,25 | 99,45                     | 27,5  | 29,13  | 78,4  | 1,8  | 0,002<br>2 | 0,001  | 0,02 |
|                                                                | Салат из моркови с зеленым горошком            | 80              | 1,9                     | 2,1   | 5,9   | 122  | 90             | 0,07 | 4,6   | 1,7  |                           | 22    | 27     | 53    | 0,6  | 0,002      | 0,004  | 0,04 |
|                                                                | Кисель из концентрата плодового или ягодного   | 180             | 1,4                     |       | 29    | 122  |                |      |       |      |                           | 1     |        |       | 0,1  |            |        |      |
|                                                                | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,36 | 70   |                | 0,07 |       | 0,56 |                           | 14    | 18,8   | 63,2  | 1,56 |            | 0,0056 | 0,56 |
| ИН00108                                                        | Хлеб пшеничный                                 | 40              | 3,04                    | 0,32  | 19,68 | 94   |                | 0,04 |       | 0,44 |                           | 8     | 5,6    | 26    | 0,44 |            | 0,0044 | 0,04 |
| Всего в Обед                                                   |                                                | 740             | 23,85                   | 17,74 | 108,4 | 821  | 120            | 0,46 | 22,03 | 2,36 | 212,2                     | 246,9 | 110,23 | 306   | 6    | 0,01       | 0,02   | 1,46 |
| ИН516/4<br>ИН516/6<br>ИН112/1                                  | Полдник                                        |                 |                         |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |        |       |      |            |        |      |
|                                                                | Сок яблочный                                   | 180             | 0,72                    |       | 20,34 | 84   |                | 0,02 | 3,6   | 0,18 | 248                       | 89    | 12     | 22    | 1    | 0,004      |        | 0,02 |
|                                                                | Бутерброд с вареной сгущенкой                  | 60              | 2,27                    | 1,03  | 11,83 | 69   |                | 0,04 | 0,04  | 0,28 | 46,6                      | 35,46 | 16,35  | 25,85 | 0,87 |            |        | 0,28 |
|                                                                | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)                | 185             | 0,74                    | 0,74  | 18,13 | 87   |                | 0,06 | 18,5  | 0,37 |                           | 29,6  | 16,65  | 20,35 | 2,2  |            |        | 0,2  |
| Всего в Полдник                                                |                                                | 425             | 3,73                    | 1,77  | 50,3  | 240  |                | 0,12 | 22,14 | 0,83 | 294,6                     | 86,66 | 43,8   | 68,2  | 4,07 | 0,01       |        | 0,83 |

|              |                                   |     |       |       |        |       |     |      |       |      |       |       |        |        |       |       |        |      |
|--------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-----|------|-------|------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|------|
|              |                                   |     |       |       |        |       |     |      |       |      |       |       |        |        |       |       |        |      |
|              | Ужин                              |     |       |       |        |       |     |      |       |      |       |       |        |        |       |       |        |      |
| ИН00398      | Печень говяжья по-строгановски    | 90  | 7,99  | 8,23  | 0,92   | 90    | 110 | 0,31 | 2,49  | 0,64 | 87,8  | 22,28 | 13,17  | 95,34  | 1,43  | 0,009 | 0,001  | 0,07 |
| ИН00291      | Макаронные изделия отварные       | 150 | 5,01  | 6,11  | 32,39  | 109   | 10  | 0,06 |       | 0,01 | 63,6  | 9,16  | 7,11   | 39,50  | 0,21  | 0,003 |        | 0,06 |
| ИН00050      | Салат из свеклы отварной          | 80  | 1,5   | 2,14  | 8,4    | 89    | 20  | 0,02 | 6,7   | 1,3  |       | 33    | 19     | 38     | 1,3   | 0,004 | 0,001  | 0,01 |
| ИН00493      | Чай с сахаром                     | 180 | 0,1   |       | 15     | 60    |     |      |       |      |       | 11    | 1      | 3      | 0,3   |       |        |      |
| ИН00109      | Хлеб ржаной                       | 40  | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 70    |     | 0,07 |       | 0,56 |       | 14    | 18,8   | 63,2   | 1,56  |       | 0,0056 | 0,56 |
| ИН00094      | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 30  | 1,2   | 5,8   | 7,5    | 147   | 90  | 0,02 |       | 0,3  |       | 5     | 2      | 13     |       |       | 0,002  | 0,09 |
| Всего в Ужин |                                   | 570 | 18,44 | 22,76 | 77,57  | 565   | 230 | 0,48 | 9,19  | 2,81 | 151,4 | 94,44 | 61,08  | 252,04 | 4,8   | 0,016 | 0,02   | 0,79 |
|              | второй ужин                       |     |       |       |        |       |     |      |       |      |       |       |        |        |       |       |        |      |
| ИН00495      | Чай с молоком                     | 180 | 1,26  | 1,44  | 12,1   | 66    | 10  | 0,02 | 0,59  |      | 50    | 54,27 | 6,35   | 20,6   |       | 0,004 |        |      |
| ИН516/7      | Печенье                           | 20  | 1,5   | 2,36  | 4,72   | 46    |     | 0,02 | 0,59  | 0,7  | 5     | 5,8   | 4      | 18     | 0,42  |       |        | 0,07 |
|              | Всего во второй ужин              | 200 | 2,76  | 3,8   | 16,82  | 112   | 10  | 0,04 | 0,59  | 0,7  | 55    | 60,08 | 10,35  | 38,57  | 0,42  | 0,004 |        |      |
|              | Всего в день                      |     | 76,56 | 78,87 | 332,87 | 2 401 | 670 | 1,4  | 58,33 | 8,7  | 1123  | 1 102 | 303,15 | 1237   | 17,39 | 0,1   | 0,05   | 3,2  |

### День 3

[illegible]

|              |                                                |     |       |       |        |       |     |      |       |       |       |        |        |        |       |        |        |      |
|--------------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-------|-----|------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|------|
|              |                                                |     |       |       |        |       |     |      |       |       |       |        |        |        |       |        |        |      |
|              | Ужин                                           |     |       |       |        |       |     |      |       |       |       |        |        |        |       |        |        |      |
| ИН00325      | Вареники ленивые из творога с маслом сливочным | 200 | 16,78 | 17,71 | 15,61  | 159   | 170 | 0,1  | 0,9   | 0,82  | 133,3 | 205,15 | 16,58  | 100,87 | 1,1   | 0,0028 | 0,003  | 0,5  |
| ИН00016      | Салат "Зимний" с мясом                         | 80  | 4,17  | 4,72  | 7,84   | 75    | 50  | 0,05 | 4,2   | 0,49  | 69,65 | 25,65  | 9      | 22,13  | 0,3   | 0,0079 | 0,004  | 0,2  |
| ИН00493      | Чай с сахаром                                  | 180 | 0,18  | 0,05  | 13,51  | 45    |     |      | 0,09  |       | 0,405 | 9,09   | 3,96   | 7,4    | 0,77  |        |        | 0,0  |
| ИН00109      | Хлеб ржаной                                    | 40  | 2,64  | 0,48  | 13,36  | 70    |     | 0,07 |       | 0,56  |       | 14     | 18,8   | 63,2   | 1,56  |        | 0,0056 | 0,56 |
| ИН00094      | Бутерброды с маслом (2-й вариант)              | 30  | 1,2   | 5,8   | 7,5    | 147   | 90  | 0,02 |       | 0,3   |       | 5      | 2      | 13     |       |        | 0,002  | 0,02 |
| Всего в Ужин |                                                | 530 | 24,97 | 28,76 | 57,82  | 496   | 310 | 0,24 | 5,19  | 2,17  | 203   | 258    | 254,1  | 206,6  | 3,75  | 0,035  | 0,014  | 1,28 |
|              | второй ужин                                    |     |       |       |        |       |     |      |       |       |       |        |        |        |       |        |        |      |
| ИН00515      | Молоко кипяченое                               | 180 | 3,04  | 3,76  | 8,46   | 86    | 50  | 0,07 | 2,34  |       | 162,8 | 216    | 15,2   | 62     | 0,108 | 0,0162 |        |      |
| ИН00108      | Хлеб пшеничный                                 | 20  | 1,5   | 2,36  | 4,72   | 46    |     | 0,02 |       | 0,7   | 5     | 5,8    | 4      | 18     | 0,42  |        |        | 0,07 |
|              | Всего в второй ужин                            | 200 | 4,54  | 6,12  | 3,8    | 132   | 50  | 0,9  | 2,34  | 0,7   | 167   | 221    | 19,6   | 80     | 0,52  | 0,0162 |        | 0,07 |
|              | Всего в день                                   |     | 76,56 | 78,87 | 332,87 | 2 399 | 690 | 1,4  | 58,33 | 10,45 | 1123  | 1 102  | 303,15 | 1117   | 13,4  | 0,1    | 0,05   | 3,2  |

| № рец.                                                                    | Приём пищи,<br>наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |      |      |        |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|------|------|--------|-------|------|
|                                                                           |                                              |                 | Б                    | Ж     | У     |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | Д    | К                         | Са    | Mg    | Р    | Fe   | I      | Se    | F    |
| 1                                                                         | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12    | 14    | 13   | 15   | 18     | 19    | 20   |
| ИН00246<br>ИН00501<br>ИН00097<br>ИН00300                                  | Завтрак                                      |                 |                      |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |      |      |        |       |      |
|                                                                           | Каша геркулесовая с маслом сливочным         | 200             | 4,05                 | 6,75  | 20,16 | 184  | 30             | 0,11 | 0,78  | 0,87 | 113,3                     | 167   | 0,73  | 65   | 0,5  | 0,02   |       | 0,06 |
|                                                                           | Кофейный напиток с сахаром                   | 200             | 3,2                  | 2,7   | 15,9  | 79   | 20             | 0,04 | 1,3   |      |                           | 126   | 14    | 10   |      |        |       |      |
|                                                                           | Закрытые бутерброды с сыром                  | 60              | 7,4                  | 10,7  | 14,8  | 142  | 110            | 0,04 | 0,1   | 0,5  |                           | 187   | 14    | 139  | 0,4  |        | 0,005 | 0,05 |
| ИН00300                                                                   | Яйца вареные                                 | 40              | 5,1                  | 4,6   | 0,3   | 63   | 100            | 0,03 |       | 0,2  |                           | 22    | 5     | 77   | 1,0  |        | 0,002 | 0,02 |
| Всего в Завтрак                                                           |                                              | 500             | 19,75                | 27,75 | 51,16 | 468  | 260            | 0,22 | 2,18  | 1,57 | 113,3                     | 502   | 43,73 | 291  | 1,9  | 0,02   | 0,007 | 0,13 |
| ИН516/4<br>ИН096/2<br>ИН112/5                                             | Второй завтрак                               |                 |                      |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |      |      |        |       |      |
|                                                                           | Сок яблочный                                 | 180             | 0,8                  |       | 22,6  | 94   |                | 0,02 | 3,6   | 0,18 | 248                       | 89    | 12    | 12   | 1,0  | 0,004  |       | 0,02 |
|                                                                           | Бутерброды с повидлом (2-й вариант)          | 60              | 2,59                 | 0,48  | 17,63 | 87   | 40             | 0,08 | 0,05  | 0,39 | 85,8                      |       | 3,8   | 50   |      | 0,001  |       | 0,09 |
|                                                                           | Плоды или ягоды свежие (Бананы)              | 100             | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96   |                | 0,04 | 10    | 0,4  |                           |       | 42    | 28   | 0,6  |        | 0,004 | 0,04 |
| Всего в Второй завтрак                                                    |                                              | 340             | 4,89                 | 0,98  | 61,23 | 277  | 40             | 0,14 | 14,05 | 0,97 | 333,8                     | 89    | 57,8  | 90   | 1,6  | 0,005  | 0,004 | 0,15 |
| ИН00134<br>ИН00342<br>ИН00426<br>ИН00048<br>ИН00503<br>ИН00109<br>ИН00108 | Обед                                         |                 |                      |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |      |      |        |       |      |
|                                                                           | Рассольник ленинградский с курой ,сметаной   | 200             | 7,68                 | 8,91  | 25,36 | 192  | 30             | 0,09 | 10,25 | 1,25 | 49,72                     | 33,7  | 10,69 | 30   | 0,5  | 0,007  | 0,005 | 0,05 |
|                                                                           | Рыба, тушеная с овощами                      | 100             | 8,46                 | 9,75  | 9,49  | 197  | 120            | 0,08 | 8,41  | 1,48 | 50,16                     | 34,1  | 13,75 | 50   | 0,7  | 0,036  | 0,004 | 0,04 |
|                                                                           | Картофельное пюре с маслом сливочным         | 150             | 3,87                 | 4,39  | 23,78 | 150  | 40             | 0,14 |       | 0,5  | 69                        | 55,94 | 24    | 27,1 | 0,2  | 0,011  |       | 0,5  |
|                                                                           | Салат из квашеной капусты с луком            | 80              | 1,45                 | 3     | 3,06  | 81   |                | 0,01 | 10,2  | 0,16 | 90                        | 35    | 10,18 | 18,9 | 0,5  | 0,0006 | 0,004 | 0,04 |
|                                                                           | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180             |                      |       | 8,17  | 33   |                |      |       |      | 0,27                      | 0,15  |       |      | 0,02 |        |       |      |
|                                                                           | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,36 | 70   |                | 0,07 |       |      |                           | 14    | 18,8  | 63,2 | 1,56 |        | 0,005 | 0,56 |
|                                                                           | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,04                 | 0,32  | 19,68 | 94   |                | 0,04 |       |      |                           | 8     | 5,6   | 26   | 0,44 |        | 0,004 | 0,04 |
| Всего в Обед                                                              |                                              | 790             | 27,14                | 26,85 | 102,9 | 817  | 190            | 0,5  | 28,86 | 3,39 | 259,15                    | 190,3 | 83,02 | 245  | 3,92 | 0,06   | 0,022 | 1,23 |
| ИН516/1<br>ИН00536                                                        | Полдник                                      |                 |                      |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |      |      |        |       |      |
|                                                                           | Кефир                                        | 200             | 5,6                  | 6,4   | 8,2   | 113  | 40             | 0,06 | 1,4   |      | 192                       | 140   | 28    | 190  | 0,2  | 0,018  |       |      |
|                                                                           | Оладьи с маслом                              | 100             | 5,25                 | 5,64  | 37,7  | 239  | 30             | 0,1  |       | 0,35 | 1,1                       | 65    |       | 19,0 | 0,03 |        |       |      |
| Всего в Полдник                                                           |                                              | 300             | 10,85                | 12,04 | 45,9  | 353  | 70             | 0,16 | 1,4   | 0,35 | 293,1                     | 205   | 28    | 179  | 0,23 | 0,02   |       |      |

|              |                                    |     |       |       |       |     |     |      |      |      |       |      |       |      |      |        |        |      |
|--------------|------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|-----|------|------|------|-------|------|-------|------|------|--------|--------|------|
|              |                                    |     |       |       |       |     |     |      |      |      |       |      |       |      |      |        |        |      |
| ИН00195      | Ужин<br>Рагу из овощей с говядиной | 200 | 10,26 | 5,42  | 27,84 | 105 | 40  | 0,14 | 2,74 | 2,93 | 99,56 | 76,5 | 8,86  | 97,0 | 1,52 | 0,0149 |        | 0,02 |
| ИН00107      | Овощи натуральные свежие(огурцы)   | 80  | 0,24  | 0,08  | 0,36  | 3   | 10  | 0,03 | 12   | 0,08 |       | 18,4 | 5,2   | 9,2  | 0,48 |        |        | 0,04 |
| ИН00493      | Чай с сахаром                      | 180 | 0,18  | 0,05  | 13,51 | 55  |     |      | 0,09 |      | 0,405 | 9,09 | 3,96  | 7,42 |      |        |        |      |
| ИН00109      | Хлеб ржаной                        | 40  | 2,64  | 0,48  | 13,36 | 70  |     | 0,07 |      | 0,56 |       | 14   | 18,8  | 63   | 1,56 |        | 0,0056 | 0,56 |
| ИН00094      | Бутерброды с маслом (2-й вариант)  | 30  | 1,2   | 5,8   | 7,5   | 147 | 90  | 0,02 |      | 0,3  |       | 5    | 2     | 13   |      |        |        | 0,02 |
| Всего в Ужин |                                    | 530 | 14,5  | 11,83 | 63,57 | 487 | 140 | 0,25 | 5,83 | 3,87 | 100   | 123  | 38,82 | 290  | 3,56 | 0,01   | 0,005  | 0,64 |

|                     |                                 |  |  |      |     |      |      |       |     |     |      |      |      |      |     |      |      |               |
|---------------------|---------------------------------|--|--|------|-----|------|------|-------|-----|-----|------|------|------|------|-----|------|------|---------------|
|                     | второй ужин                     |  |  |      |     |      |      |       |     |     |      |      |      |      |     |      |      |               |
| ИН112/1             | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) |  |  | 100  | 0,4 | 0,4  |      | 9,8   | 30  |     | 0,03 |      | 0,2  | 16   | 9,0 | 2,2  |      | 0,2           |
| ИН516/7             | Печенье                         |  |  | 20   | 1,5 | 2,36 |      | 4,72  | 20  |     | 0,02 | 0,7  | 22   | 5,8  | 4,0 |      |      |               |
| Всего в второй ужин |                                 |  |  | 120  | 0,4 |      | 2,76 | 14,52 | 50  |     | 0,05 |      | 0,9  | 21,8 | 13  | 2,2  |      | 0,2           |
| Всего в День        |                                 |  |  | 78,9 |     | 79,4 | 117  | 2216  | 750 | 1,2 | 60,0 | 10,0 | 1100 | 1113 | 273 | 1108 | 13,4 | 0,1 0,038 3,0 |

Де

| № рец.                                                                    | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |        |       |        |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|------|
|                                                                           |                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | Д    | К                         | Са     | Mg    | Р      | Fe    | I      | Se    | F    |
| 1                                                                         | 2                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12     | 14    | 13     | 15    | 18     | 19    | 20   |
| ИН00248<br>ИН00496<br>ИН00094                                             | Завтрак                           |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |        |       |        |       |      |
|                                                                           | Каша гречневая вязкая на молоке   | 200             | 7,21                 | 8,67  | 25,56  | 109  | 30             | 0,12 | 0,83  | 0,85 | 146,3                     | 162,8  | 11,41 | 83,4   | 0,2   | 0,014  | 0,006 | 0,06 |
|                                                                           | Какао с молоком                   | 200             | 5,09                 | 5,56  | 11,46  | 116  | 30             | 0,06 | 2,08  | 0,01 | 112,7                     | 193,43 | 17,1  |        | 0,47  | 0,0144 | 0,001 | 0,01 |
|                                                                           | Бутерброды с маслом сливочным     | 100             | 6,06                 | 12,82 | 26,05  | 244  | 70             | 0,19 |       | 0,2  |                           | 32,8   | 3,96  | 95     | 1,51  | 0,0022 | 0,002 | 0,02 |
| Всего в Завтрак                                                           |                                   | 500             | 18,36                | 27,05 | 63,07  | 469  | 130            | 0,37 | 2,91  | 1,06 | 259                       | 389    | 34,47 | 198,4  | 2,18  | 0,03   | 0,009 | 0,09 |
| ИН00564<br>ИН516/3                                                        | Второй завтрак                    |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |        |       |        |       |      |
|                                                                           | Булочка домашняя                  | 60              | 4,51                 | 2,45  | 28,02  | 112  | 10             | 0,06 | 0,1   | 0,54 | 72                        | 36,8   | 5,28  | 40,9   | 0,1   | 0,005  |       | 0,01 |
|                                                                           | Ацидолакт                         | 180             | 4,74                 | 5,07  | 6,22   | 189  | 130            | 0,05 | 0,58  |      | 161                       | 190    | 23,49 | 153    | 0,15  |        |       |      |
| Всего в Второй завтрак                                                    |                                   | 240             | 9,25                 | 7,52  | 34,24  | 201  | 140            | 0,11 | 0,68  | 0,54 | 233                       | 226    | 28,77 | 193    | 0,25  | 0,005  |       | 0,01 |
| ИН00131<br>ИН00379<br>ИН00291<br>ИН00009<br>ИН00508<br>ИН00109<br>ИН00108 | Обед                              |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |        |       |        |       |      |
|                                                                           | Свекольник с курой, сметаной      | 200             | 6,63                 | 7,47  | 15,93  | 157  | 20             | 0,08 | 7,98  | 1,8  | 124,2                     | 47,50  | 33,35 | 94,83  | 0,88  | 0,007  | 0,002 | 0,02 |
|                                                                           | Кнели из говядины                 | 90              | 13,03                | 14,23 | 10,38  | 236  | 50             | 0,06 | 0,19  | 0,04 | 74,3                      | 52,30  | 27,73 | 104,41 | 1,60  | 0,0011 |       | 0,04 |
|                                                                           | Макаронные изделия отварные       | 150             | 5,01                 | 3,24  | 32,39  | 179  | 10             | 0,06 |       | 0,06 | 63,6                      | 9,16   | 7,11  | 39,50  | 0,21  | 0,003  |       | 0,06 |
|                                                                           | Салат из моркови и яблок          | 80              | 0,69                 | 1,16  | 5,33   | 89   | 110            | 0,03 | 16,82 | 1,77 | 64,32                     | 25,28  | 18,01 | 25,64  | 0,75  | 0,0029 |       | 0,03 |
|                                                                           | Компот из смеси сухофруктов       | 180             | 0,08                 |       | 13,61  | 55   |                |      |       |      | 0,3                       | 0,2    |       |        | 0,03  |        |       |      |
|                                                                           | Хлеб ржаной                       | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 70   |                | 0,07 |       | 0,56 |                           | 14     | 18,8  | 63,2   | 1,56  |        | 0,006 | 0,56 |
|                                                                           | Хлеб пшеничный                    | 20              | 1,7                  | 0,32  | 7,4    | 40   |                | 0,06 |       | 0,26 | 48,6                      | 8,6    | 15,4  | 52,8   | 1     |        | 0,004 | 0,04 |
| Всего в Обед                                                              |                                   | 760             | 29,78                | 26,9  | 188,4  | 826  | 220            | 0,36 | 24,99 | 4,49 | 581,6                     | 157,0  | 120,4 | 380,3  | 6,03  | 0,014  | 0,07  | 0,75 |
| ИН097/1<br>ИН00493<br>ИН112/1                                             | Полдник                           |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |        |       |        |       |      |
|                                                                           | Горячий бутерброд с сыром, яйцом  | 60              | 12,33                | 12,63 | 24,44  | 263  | 130            | 0,2  | 0,37  |      | 97                        | 180,9  | 23,5  | 95     | 0,9   | 0,002  |       | 0,09 |
|                                                                           | Чай с сахаром                     | 200             | 0,1                  |       | 15     | 60   |                |      |       |      |                           | 11     | 1     | 3      | 0,3   |        |       |      |
|                                                                           | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)   | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47   |                | 0,03 | 10    | 0,2  |                           | 16     | 9     | 11     | 2,2   |        |       | 0,2  |
| Всего в Всего в полдник                                                   |                                   | 360             | 12,83                | 13,03 | 49,24  | 368  | 130            | 0,23 | 10,37 | 0,2  | 97                        | 207,9  | 33,51 | 109    | 3,4   | 0,002  |       | 1,04 |
| Всего в Всего в день                                                      |                                   |                 | 70,22                | 74,5  | 244,95 | 1867 | 510            | 1,07 | 38,95 | 6,29 | 970                       | 979    | 217   | 880,7  | 11,86 | 0,09   | 0,012 | 1,89 |

| № рец.                                                                    | Приём пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |       |        |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
|                                                                           |                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |      | А<br>(рст.экв) | В1   | С     | Д    | К                         | Ca     | Mg    | P     | Fe    | I      | Se    | F    |
| 1                                                                         | 2                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12     | 14    | 13    | 15    | 18     | 19    | 20   |
| ИН00572<br>ИН516/4                                                        | Второй завтрак                             |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |       |       |        |       |      |
|                                                                           | Слойка с повидлом                          | 60              | 2,7                  | 4,3   | 26,1   | 120  | 50             | 0,06 |       | 0,7  |                           | 50     | 7     | 38    | 0,6   |        |       | 0,07 |
|                                                                           | Сок яблочный                               | 180             | 0,78                 |       | 20,34  | 84   |                | 0,02 | 3,6   | 0,2  | 248                       | 89     | 12    | 22    | 1     | 0,004  |       | 0,02 |
| Всего в Второй завтрак                                                    |                                            | 260             | 3,48                 | 4,3   | 46,44  | 204  | 50             | 0,08 | 3,6   | 0,9  | 248                       | 139    | 19    | 60    | 2,7   | 0,004  |       | 0,09 |
| ИН00142<br>ИН00405<br>ИН00414<br>ИН00066<br>ИН00508<br>ИН00109<br>ИН00108 | Обед                                       |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |       |       |        |       |      |
|                                                                           | Щи из свежей капусты с говядиной, сметаной | 200             | 9,85                 | 9,43  | 14,21  | 181  | 20             | 0,09 | 16,72 | 0,31 | 62,35                     | 52,53  | 5,4   | 33, 5 | 0,9   | 0,0099 | 0,001 | 0,1  |
|                                                                           | Курица в соусе с томатом                   | 100             | 9,21                 | 6,61  | 13,29  | 211  | 40             | 0,06 | 1,04  | 0,59 | 18,02                     | 20,75  | 7,0   | 59    | 0,3   | 0,0061 | 0,004 | 0,04 |
|                                                                           | Рис отварной с маслом                      | 150             | 3,32                 | 3,19  | 32,52  | 172  | 10             | 0,03 |       | 0,44 | 50,929                    | 4,47   | 11,6  | 66,1  | 0,4   | 0,0007 | 0,003 | 0,03 |
|                                                                           | Салат картофельный с огурцами солеными     | 80              | 1,24                 | 3,71  | 8,9    | 74   | 10             | 0,05 | 4,74  | 1,87 | 32,464                    | 13,03  | 5,31  | 36,24 | 0,5   | 0,0033 | 0,003 | 0,03 |
|                                                                           | Компот из смеси сухофруктов                | 180             | 0,08                 |       | 13,61  | 55   |                |      |       |      | 0,3                       | 0,2    |       |       | 0,03  |        |       |      |
|                                                                           | Хлеб ржаной                                | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 70   |                | 0,07 |       | 0,56 |                           | 14     | 18,8  | 63,2  | 1,56  |        | 0,005 | 0,56 |
|                                                                           | Хлеб пшеничный                             | 40              | 3,4                  | 0,64  | 14,8   | 79   |                | 0,11 |       | 0,52 | 97,2                      | 17,2   | 30,8  | 105,6 | 2     | 0,0013 | 0,004 | 0,04 |
|                                                                           | Всего в Обед                               | 790             | 29,74                | 28,06 | 110,6  | 842  | 80             | 0,41 | 22,5  | 4,29 | 261                       | 122,2  | 79    | 364,0 | 5,7   | 0,02   | 0,015 | 0,75 |
| ИН00515<br>ИН516/8<br>ИН112/1                                             | Полдник                                    |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |       |       |        |       |      |
|                                                                           | Молоко кипяченое                           | 180             | 5,04                 | 5,76  | 8,46   | 106  | 40             | 0,07 | 2,34  |      | 162,8                     | 316    | 25,2  | 162   | 0,1   | 0,0162 |       |      |
|                                                                           | Гренки                                     | 60              | 3,88                 | 1,94  | 14,39  | 93   | 30             | 0,1  | 0,27  | 0,5  | 58,79                     | 41,22  | 15,32 | 106   | 0,6   | 0,0042 |       |      |
| ИН00337<br>ИН00426<br>ИН00007<br>ИН00493<br>ИН00109<br>ИН00094            | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)            | 185             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47   |                | 0,03 | 10    | 0,2  |                           | 16     | 9     | 11    | 2,2   |        |       | 0,2  |
|                                                                           | Всего в Полдник                            | 415             | 9,32                 | 8,1   | 32,65  | 246  | 70             | 0,2  | 12,61 | 0,7  | 221                       | 373,2  | 49,56 | 279   | 2,9   | 0,02   |       | 0,2  |
|                                                                           | Ужин                                       |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |       |       |        |       |      |
|                                                                           | Рыба, запеченная в омлете                  | 100             | 15,66                | 13,26 | 30,28  | 188  | 40             | 0,01 | 0,05  | 0,85 | 46,91                     | 20,85  | 3,75  | 43,8  | 0,4   | 0,0049 | 0,004 | 0,04 |
|                                                                           | Картофельное пюре с маслом сливочным       | 150             | 3,87                 | 4,39  | 23,78  | 150  | 20             | 0,14 | 12,09 | 0,39 | 68                        | 55,96  | 14,8  | 57    | 0,1   | 0,011  | 0,005 | 0,05 |
|                                                                           | Салат из моркови                           | 80              | 0,98                 | 1,83  | 6,15   | 45   | 100            | 0,04 | 1,6   | 1,5  | 80,03                     | 35,92  | 26,8  | 38,28 | 0,4   | 0,004  | 0,005 | 0,05 |
|                                                                           | Чай с сахаром                              | 180             | 0,1                  |       | 15     | 60   |                |      |       |      |                           | 11     | 1     | 3     | 0,3   |        |       |      |
|                                                                           | Хлеб ржаной                                | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,36  | 70   |                | 0,07 |       | 0,56 |                           | 14     | 18,8  | 63,2  | 1,56  |        | 0,005 | 0,05 |
|                                                                           | Бутерброды с маслом (2-й вариант)          | 30              | 1,2                  | 12,5  | 7,5    | 147  | 90             | 0,02 |       | 0,3  |                           | 5      | 2     | 13    | 0,2   |        | 0,002 | 0,02 |
| Всего в Ужин                                                              |                                            | 580             | 24,45                | 33,46 | 96,07  | 860  | 250            | 0,28 | 13,74 | 3,8  | 195                       | 142,6  | 76,65 | 208   | 3,96  | 0,02   | 0,021 | 0,21 |
| ИН516/1                                                                   | второй ужин                                |                 |                      |       |        |      |                |      |       |      |                           |        |       |       |       |        |       |      |
|                                                                           | Кефир                                      | 200             | 5,6                  | 6,4   | 8,2    | 113  | 40             | 0,06 | 1,4   |      | 192                       | 240    | 28    | 190   | 0,2   | 0,018  |       |      |
| Всего в второй ужин                                                       |                                            | 200             | 5,6                  | 6,4   | 8,2    | 113  | 40             | 0,06 | 1,4   |      | 192                       | 240    | 28    | 190   | 0,2   | 0,02   |       |      |
| Всего в день                                                              |                                            |                 | 74,61                | 78,32 | 306,31 | 2265 | 490            | 1,03 | 54,25 | 9,99 | 1117                      | 952,09 | 252   | 1101  | 12,46 | 0,08   | 0,03  | 1,25 |

День

| № рец.                                                                    | Приём пищи,<br>наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |      |        |        |      |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|----------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|-------|------|--------|--------|------|
|                                                                           |                                              |                 | Б                    | Ж     | У     |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С     | D    | К                         | Ca    | Mg    | P     | Fe   | I      | Se     | F    |
| 1                                                                         | 2                                            | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12    | 14    | 13    | 15   | 18     | 19     | 20   |
| ИН00317<br>ИН00496<br>ИН00097<br>ИН00300                                  | Завтрак                                      |                 |                      |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |       |      |        |        |      |
|                                                                           | Пудинг творожный со сгущенным молоком        | 200             | 7,6                  | 8,27  | 14,27 | 147  | 90             | 0,06 | 0,79  | 1,95 | 59                        | 112   | 27,01 | 42,7  | 0,61 | 0,04   | 0,005  | 0,05 |
|                                                                           | Какао с молоком                              | 200             | 5,09                 | 5,56  | 11,46 | 116  | 30             | 0,06 | 0,08  | 0,01 | 112                       | 193   | 17,1  |       | 0,47 |        | 0,001  | 0,01 |
|                                                                           | Закрытые бутерброды с сыром                  | 60              | 7,4                  | 10,7  | 14,8  | 142  | 110            | 0,04 | 0,1   | 0,5  |                           | 187   | 14    | 70    | 0,4  |        | 0,005  | 0,05 |
| Яйца вареные                                                              |                                              | 40              | 5,1                  | 4,6   | 0,3   | 63   | 100            | 0,03 |       | 0,2  |                           | 22    | 5     | 77    | 1    |        | 0,002  | 0,02 |
| Всего в Завтрак                                                           |                                              | 500             | 25,9                 | 29,13 | 40,83 | 468  | 330            | 0,19 | 0,97  | 2,26 | 171                       | 514   | 63,11 | 188   | 2,48 | 0.04   | 0,013  | 0,13 |
| ИН516/6<br>ИН516/4<br>ИН112/5                                             | Второй завтрак                               |                 |                      |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |       |      |        |        |      |
|                                                                           | Бутерброд с вареной сгущенкой                | 60              | 2,27                 | 1,03  | 11,83 | 71   | 10             | 0,04 | 0,04  | 0,28 | 46,6                      | 35,46 | 16,35 | 25,85 |      |        | 0      | 0,28 |
|                                                                           | Сок яблочный                                 | 180             | 0,72                 |       | 20,34 | 84   |                | 0,02 | 3,6   | 0,18 | 248                       | 89    | 12    | 22    | 1    |        | 0      | 0,02 |
|                                                                           | Плоды или ягоды свежие (Бананы)              | 100             | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96   |                | 0,04 | 10    | 0,4  |                           |       | 42    | 28    | 0,6  |        | 0,004  | 0,04 |
| Всего в Второй завтрак                                                    |                                              | 320             | 4,49                 | 1,53  | 53,17 | 251  | 10             | 0,1  | 13,6  | 0,8  | 296                       | 124   | 70.35 | 75.85 | 1.6  |        | 0.004  | 0,34 |
| ИН00168<br>ИН00400<br>ИН00426<br>ИН00051<br>ИН00503<br>ИН00109<br>ИН00108 | Обед                                         |                 |                      |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |       |      |        |        |      |
|                                                                           | Суп картофельный с мясными фрикадельками     | 200             | 4,27                 | 6,54  | 32,9  | 179  | 50             | 0,12 | 1,9   | 0,5  | 123                       | 24,1  | 9,10  | 50,48 | 0,51 | 0,005  |        | 0,5  |
|                                                                           | Печеночные оладьи                            | 90              | 7,99                 | 7,23  | 15,92 | 100  | 110            | 0,31 | 2,49  | 0,64 | 87,8                      | 22,28 | 13,17 | 95,34 | 0,43 | 0,009  | 0,001  | 0,07 |
|                                                                           | Картофель запечённый в духовке со сметеной   | 150             | 4,87                 | 2,39  | 30,78 | 98   | 40             | 0,14 | 2,09  | 0,39 | 80                        | 55,6  | 14    | 50    | 0,1  |        |        |      |
|                                                                           | Салат из свеклы и моркови                    | 80              | 0,98                 | 1,83  | 6,15  | 45   | 60             | 0,04 | 1,6   | 1,2  | 50,03                     | 35,92 | 26,8  | 38,28 |      | 0,04   | 0,005  | 0,05 |
|                                                                           | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180             | 1,4                  |       | 29    | 122  |                |      |       |      |                           | 1     |       |       |      |        |        |      |
|                                                                           | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,36 | 70   |                | 0,07 |       | 0,56 |                           | 14    | 18,8  | 63,2  | 1,56 |        | 0.005  | 0,05 |
|                                                                           | Хлеб пшеничный                               | 40              | 3,4                  | 0,64  | 14,8  | 79   |                | 0,11 |       | 0,52 |                           | 17,2  | 30,8  | 105,6 | 2    | 0,0013 | 0.004  | 0.04 |
| Всего в Обед                                                              |                                              | 780             | 25.5                 | 19,11 | 133   | 683  | 260            | 0,74 | 32,45 | 3.8  | 341                       | 170   | 112   | 403   | 4,6  | 0.05   | 0.0193 | 0.7  |
| ИН516/3<br>ИН516/7<br>ИН112/1                                             | Полдник                                      |                 |                      |       |       |      |                |      |       |      |                           |       |       |       |      |        |        |      |
|                                                                           | Ацидолакт                                    | 180             | 4,74                 | 5,07  | 6,22  | 189  | 30             | 0,05 | 0,58  |      | 161                       | 190   | 23,49 | 153   | 0,15 |        |        |      |
|                                                                           | Печенье                                      | 20              | 1,5                  | 2,36  | 4,72  | 46   |                | 0,02 |       | 0,7  | 22                        | 5,8   | 4     | 18    | 0,2  |        |        | 0,07 |
|                                                                           | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)              | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47   |                | 0,03 | 10    | 0,2  |                           | 16    | 9     | 11    | 2,2  |        |        | 0.2  |
| Всего в Полдник                                                           |                                              | 300             | 6.64                 | 7.83  | 20.74 | 302  | 30             | 0.1  | 10.58 | 0.9  | 183                       | 211.8 | 36.5  | 182   | 2.5  |        |        | 0.27 |

|                                           |                                          |     |       |       |       |      |     |      |      |      |      |       |       |        |      |        |       |      |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|-----|------|------|------|------|-------|-------|--------|------|--------|-------|------|
|                                           |                                          |     |       |       |       |      |     |      |      |      |      |       |       |        |      |        |       |      |
| ИН00381                                   | Ужин<br>Биточки мясные в сметанном соусе | 90  | 2,03  | 3,23  | 8,38  | 56   | 30  | 0,06 | 0,19 | 0,04 | 54,3 | 52,30 | 7,73  | 54,41  | 0,60 | 0,0011 |       | 0,4  |
| ИН00237                                   | Гречка отварная с маслом сливочным       | 150 | 5,07  | 4,44  | 4,88  | 80   | 30  | 0,17 |      | 1,56 | 57   | 8,7   | 10,01 | 120,24 | 0,68 | 0,0013 | 0,006 | 0,6  |
| ИН00048                                   | Салат из квашеной капусты с луком        | 80  | 1,45  | 3     | 3,06  | 81   | 10  | 0,01 | 5,2  | 0,16 | 50   | 35    | 10,18 | 18,9   | 0,5  | 0,0006 | 0,004 | 0,04 |
| ИН00493                                   | Чай с сахаром                            | 180 | 0,1   |       | 15    | 60   |     |      |      |      |      | 11    | 1     | 3      |      |        |       |      |
| ИН00109                                   | Хлеб ржаной                              | 40  | 2,64  | 0,48  | 13,36 | 70   |     | 0,07 |      | 0,56 |      | 14    | 18,8  | 63,2   | 1,56 |        | 0,005 | 0,05 |
| ИН00094                                   | Бутерброды с маслом (2-й вариант)        | 30  | 1,2   | 12,5  | 7,5   | 147  | 90  | 0,02 |      | 0,3  |      | 5     | 2     | 13     |      |        | 0,002 | 0,02 |
| Всего в                      Всего в ужин |                                          | 570 | 12.49 | 22.65 | 62.18 | 494  | 160 | 0.33 | 5.3  | 2.62 | 61   | 126   | 50    | 272    | 3,34 | 0.008  | 0.017 | 0.75 |
| второй ужин                               |                                          |     |       |       |       |      |     |      |      |      |      |       |       |        |      |        |       |      |
| ИН00495                                   | Чай с молоком                            | 180 | 1,26  | 0,44  | 12,1  | 66   |     | 0,02 |      |      | 50   | 54,27 | 6,35  | 0,6    |      | 0,004  |       |      |
| ИН00108                                   | Вафли                                    | 20  | 0.7   | 0.56  | 16,02 | 72   | 20  | 0,04 |      | 0,22 | 22.6 | 2.0   | 0.39  | 26     |      |        |       | 0,04 |
| Всего в                      второй ужин  |                                          | 200 | 1,9   | 1     | 28,12 | 138  | 10  | 0,06 |      | 0,22 | 72,6 | 56,27 | 6,74  | 26.6   |      | 0.004  |       | 0.04 |
| Всего в                      день         |                                          |     | 77    | 81    | 338   | 2331 | 760 | 1.5  | 62   | 10,3 | 1124 | 1201  | 268   | 1168   | 12.3 | 0.1    | 0.03  | 2.6  |

| № рец.                                                                    | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)   |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |       |      |        |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|-----------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|
|                                                                           |                                         |                 | Б                    | Ж     | У     |      | А<br>(рети.экв) | В1   | С     | Д    | К                         | Са     | Mg    | Р     | Fe   | I      | Se    | F    |
| 1                                                                         | 2                                       | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7    | 8               | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12     | 14    | 13    | 15   | 18     | 19    | 20   |
| ИН00260<br>ИН00501<br>ИН00094                                             | Завтрак                                 |                 |                      |       |       |      |                 |      |       |      |                           |        |       |       |      |        |       |      |
|                                                                           | Каша "Дружба"                           | 200             | 6,99                 | 8,32  | 23,98 | 155  | 40              | 0,08 | 0,83  | 0,85 | 146,3                     | 172,8  | 2,41  | 83,4  | 0,2  | 0,014  | 0,004 | 0,04 |
|                                                                           | Кофейный напиток с молоком              | 200             | 3,2                  | 2,7   | 15,9  | 79   | 20              | 0,04 | 1,3   |      |                           | 176    | 14    | 90    | 0,1  |        |       |      |
|                                                                           | Бутерброды с маслом сливочным           | 100             | 6,06                 | 12,82 | 26,05 | 244  | 70              | 0,19 |       | 0,2  |                           | 32,8   | 3,96  | 95    | 1,51 | 0,0022 | 0,002 | 0,02 |
| Всего в Завтрак                                                           |                                         | 500             | 15,25                | 23,84 | 25,93 | 478  | 130             | 0,31 | 2,13  | 1,05 | 146                       | 381,7  | 21,37 | 268   | 1,8  | 0,02   | 0,006 | 0,06 |
| ИН00564<br>ИН516/1                                                        | Второй завтрак                          |                 |                      |       |       |      |                 |      |       |      |                           |        |       |       |      |        |       |      |
|                                                                           | Булочка домашняя                        | 60              | 2,51                 | 2,45  | 28,02 | 105  | 20              | 0,04 | 0,1   | 0,54 | 42                        | 36,8   | 0,28  | 40,9  | 0,1  | 0,005  |       | 0,01 |
|                                                                           | Кефир                                   | 180             | 5,6                  | 6,4   | 8,2   | 113  | 40              | 0,06 | 1,4   |      | 192                       | 240    | 28    | 190   | 0,2  | 0,018  |       |      |
| Всего в Второй завтрак                                                    |                                         | 240             | 8,11                 | 8,85  | 36,22 | 218  | 60              | 0,12 | 1,5   | 0,54 | 234                       | 269,6  | 28,2  | 230   | 0,68 | 0,02   |       | 0,01 |
| ИН00126<br>ИН00361<br>ИН00291<br>ИН00107<br>ИН00508<br>ИН00109<br>ИН00108 | Обед                                    |                 |                      |       |       |      |                 |      |       |      |                           |        |       |       |      |        |       |      |
|                                                                           | Борщ из свежей капусты ,мясом ,сметаной | 200             | 8,49                 | 8,47  | 12,99 | 166  | 30              | 0,07 | 8,98  | 1,32 | 92                        | 104,15 | 16,07 | 90,3  | 0,1  | 0,0107 | 0,002 | 0,02 |
|                                                                           | Мясо рубленое                           | 90              | 8,07                 | 11,51 | 3,06  | 251  | 30              | 0,06 | 0,91  | 1,72 | 85                        | 15,98  | 13,94 | 76,7  | 0,56 | 0,0083 | 0,002 | 0,02 |
|                                                                           | Макаронные изделия отварные             | 150             | 5,01                 | 3,24  | 32,39 | 179  | 20              | 0,06 |       | 0,06 | 63,6                      | 9,16   | 7,11  | 39,50 | 0,21 | 0,003  |       | 0,04 |
|                                                                           | Овощи натуральные свежие(огурцы)        | 80              | 0,24                 | 0,08  | 0,36  | 3    | 10              | 0,02 | 1,4   | 0,08 |                           | 18,4   | 3,2   | 9,2   | 0,48 |        |       | 0,8  |
|                                                                           | Компот из смеси сухофруктов             | 180             | 0,08                 |       | 13,61 | 55   |                 |      |       |      | 0,3                       | 0,2    |       |       | 0,03 |        | 00,08 |      |
|                                                                           | Хлеб ржаной                             | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,36 | 70   |                 | 0,07 |       | 0,56 |                           | 14     | 18,8  | 63,2  | 1,56 |        | 0,005 | 0,05 |
|                                                                           | Хлеб пшеничный                          | 40              | 3,4                  | 0,64  | 14,8  | 79   |                 | 0,11 |       | 0,52 |                           | 17,2   | 30,8  | 105,6 | 2,0  | 0,0013 | 0,004 | 0,04 |
| Всего в Обед                                                              |                                         | 780             | 27,9                 | 24,42 | 93,64 | 818  | 90              | 0,39 | 11,29 | 4,26 | 239                       | 199,1  | 97    | 384   | 4,94 | 0,02   | 0,021 | 0,97 |
| ИН095/2<br>ИН516/4<br>ИН112/1                                             | Полдник                                 |                 |                      |       |       |      |                 |      |       |      |                           |        |       |       |      |        |       |      |
|                                                                           | Бутерброды с повидлом (1-й вариант)     | 60              | 3,89                 | 0,72  | 26,45 | 130  | 40              | 0,12 | 0,08  | 0,59 | 28,7                      | 21,45  | 1,59  | 0,48  |      |        |       | 0,08 |
|                                                                           | Сок яблочный                            | 180             | 0,72                 |       | 20,34 | 84   |                 | 0,02 | 3,6   | 0,18 | 248                       | 89     | 12    | 22    | 1    |        |       | 0,02 |
|                                                                           | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)         | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 47   |                 | 0,03 | 10    | 0,2  |                           | 16     | 9     | 11    | 2,2  |        |       | 0,2  |
| Всего в Полдник                                                           |                                         | 310             | 5,01                 | 1,12  | 58,85 | 2271 | 40              | 0,17 | 14,08 | 0,99 | 276,7                     | 61,45  | 22,5  | 33,5  | 3,2  |        |       | 0,3  |

|                     |                                                 |      |       |       |       |       |     |      |       |       |      |       |      |       |       |       |        |       |      |
|---------------------|-------------------------------------------------|------|-------|-------|-------|-------|-----|------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|--------|-------|------|
|                     |                                                 |      |       |       |       |       |     |      |       |       |      |       |      |       |       |       |        |       |      |
| ИН00369             | Ужин                                            | 200  | 14,4  | 4,52  | 20,47 | 129   | 40  | 0,17 | 8,0   | 0,18  | 96,3 | 10,65 | 12   | 66,18 | 0,03  | 0,007 | 0,002  | 0,2   |      |
| ИН00002             | Жаркое по-домашнему с курой                     |      | 80    | 1,27  | 2,76  | 7,35  | 59  | 120  | 0,03  | 13,16 | 0,52 | 109   | 36,8 | 18,1  | 29,37 | 0,75  | 0,0033 | 0,008 | 0,8  |
| ИН00493             | Салат витаминный(свежая капуста, свежий огурец) |      | 180   | 0,1   |       | 15    | 60  |      |       |       |      |       | 11   | 1     | 3     | 0,3   |        |       |      |
| ИН00109             | Чай с сахаром                                   |      | 40    | 2,64  | 0,48  | 13,36 | 70  |      | 0,07  | 0,56  |      |       | 14   | 18,8  | 63,2  | 1,56  |        | 0,005 | 0,05 |
| ИН00094             | Хлеб ржаной                                     |      | 30    | 1,2   | 12,5  | 7,5   | 147 | 90   | 0,02  | 0,3   |      |       | 5    | 2     | 13    |       |        | 0,002 | 0,02 |
| Всего в Ужин        |                                                 | 530  | 19,61 | 20,26 | 60,2  | 471   | 250 | 0,31 | 21,16 | 3,96  | 205  | 96,88 | 51,9 | 175   | 2,64  | 0,02  | 0,017  | 1,07  |      |
| ИН112/5             | второй ужин                                     | 150  | 1,5   | 0,5   | 21    | 96    |     | 0,04 | 10    | 0,4   |      |       | 32   | 28    | 0,6   |       | 0,004  | 0,04  |      |
|                     | Плоды или ягоды свежие (Бананы)                 |      |       |       |       |       |     |      |       |       |      |       |      |       |       |       |        |       |      |
| Всего в Второй ужин |                                                 | 150  | 1,5   | 0,5   | 21    | 96    |     | 0,04 | 10    | 0,4   |      | 12    | 32   | 28    | 0,6   |       | 0,004  | 0,04  |      |
| Всего в день        |                                                 | 77,3 |       | 79    | 335,8 | 2352  | 590 | 1,34 | 60    | 10,2  | 1100 | 1001  | 252  | 1118  | 12,7  | 0,1   | 0,04   | 2,5   |      |



| № рец.                                                         | Приём пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | ККАЛ | Витамины (мг)  |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |       |      |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|------|----------------|------|------|------|---------------------------|-------|-------|-------|------|--------|-------|------|
|                                                                |                                                 |                 | Б                    | Ж     | У     |      | А<br>(рет.экв) | В1   | С    | Д    | К                         | Ca    | Mg    | P     | Fe   | I      | Se    | F    |
| 1                                                              | 2                                               | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7    | 8              | 9    | 10   | 11   | 13                        | 12    | 14    | 13    | 15   | 18     | 19    | 20   |
| ИН00262<br>ИН00501<br>ИН00090                                  | Завтрак                                         |                 |                      |       |       |      |                |      |      |      |                           |       |       |       |      |        |       |      |
|                                                                | Каша манная молочная жидкая                     | 200             | 5,92                 | 5,83  | 23,31 | 177  | 30             | 0,06 | 0,78 | 1,85 | 106,3                     | 182,8 | 2,41  | 83,4  | 0,2  | 0,014  | 0,004 | 0,4  |
|                                                                | Кофейный напиток с молоком                      | 200             | 3,2                  | 2,7   | 15,9  | 79   | 20             | 0,04 | 1,3  |      |                           | 126,0 | 4,0   | 90    | 0,1  |        |       |      |
|                                                                | Бутерброды с сыром (1-й вариант)                | 100             | 10,39                | 8,49  | 20,95 | 229  | 50             | 0,13 | 0,25 | 0,4  | 102,5                     | 158,0 | 10,0  | 47,0  | 0,7  | 0,002  | 0,001 | 0,01 |
| Всего в Завтрак                                                |                                                 | 500             | 19,51                | 17,02 | 60    | 475  | 100            | 0,23 | 2,33 | 2,25 | 308,8                     | 466,0 | 16,4  | 270   | 1,0  | 0,02   | 0,005 | 0,41 |
| ИН516/8<br>ИН516/4<br>ИН112/5                                  | Второй завтрак                                  |                 |                      |       |       |      |                |      |      |      |                           |       |       |       |      |        |       |      |
|                                                                | Гренки                                          | 60              | 0,88                 | 1,94  | 14,39 | 22   | 30             | 0,1  | 0,27 | 0,4  |                           | 41,27 |       | 56,0  | 0,6  |        |       |      |
|                                                                | Сок яблочный                                    | 180             | 0,72                 |       | 20,34 | 84   |                | 0,02 | 3,6  | 0,18 | 248                       | 36,8  | 12,0  | 22,0  | 1,0  |        |       |      |
|                                                                | Плоды или ягоды свежие (Бананы)                 | 185             | 1,5                  | 0,5   | 21    | 96   |                | 0,04 | 10   | 0,4  |                           |       | 32,0  | 28,0  | 0,6  |        | 0,004 | 0,4  |
| Всего в Второй завтрак                                         |                                                 | 425             | 3,1                  | 2,44  | 55,7  | 202  | 30             | 0,06 | 14   | 0,6  | 248                       | 78,0  | 44,0  | 106   | 2,2  |        | 0,004 | 0,4  |
| ИН00150<br>ИН00364<br>ИН00050<br>ИН00503<br>ИН00109<br>ИН00108 | Обед                                            |                 |                      |       |       |      |                |      |      |      |                           |       |       |       |      |        |       |      |
|                                                                | Суп картофельный рыбный                         | 200             | 8,32                 | 5,45  | 18,45 | 178  | 70             | 0,24 | 11,3 |      | 120                       | 63,85 | 75,4  | 111,0 | 1,87 | 0,005  |       | 0,51 |
|                                                                | Азу с курой                                     | 200             | 4,4                  | 4,52  | 20,47 | 284  | 40             | 0,17 | 8,0  | 0,18 | 96,3                      | 10,65 | 6,0   | 46,18 | 0,03 | 0,007  | 0,002 | 0,02 |
|                                                                | Салат из свеклы отварной с растительным маслом  | 80              | 1,5                  | 2,14  | 8,4   | 89   | 20             | 0,02 | 6,7  | 1,3  |                           | 33,0  | 19,0  | 38    | 0,3  | 0,004  | 0,001 | 0,01 |
|                                                                | Кисель из концентрата плодового или<br>ягодного | 200             | 1,4                  |       | 29    | 122  |                |      |      |      |                           |       |       |       |      |        |       |      |
|                                                                | Хлеб ржаной                                     | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,36 | 70   |                | 0,07 |      | 0,56 |                           | 14    | 18,8  | 63,2  | 1,56 |        | 0,005 | 0,05 |
|                                                                | Хлеб пшеничный                                  | 40              | 3,4                  | 0,64  | 14,8  | 79   |                | 0,11 |      | 0,52 |                           | 17,2  | 30,8  | 105,6 | 1,0  | 0,0013 | 0,004 | 0,04 |
| Всего в Обед                                                   |                                                 | 760             | 22,6                 | 13,23 | 98,76 | 823  | 130            | 0,48 | 26   | 2,35 | 216                       | 138,7 | 116,0 | 364,0 | 4,7  | 0,06   | 0,01  | 0,63 |
| ИН516/3<br>ИН00528                                             | Полдник                                         |                 |                      |       |       |      |                |      |      |      |                           |       |       |       |      |        |       |      |
|                                                                | Ацидолакт                                       | 200             | 5,8                  | 5     | 8     | 100  | 40             | 0,08 | 1,4  |      |                           | 240,0 | 28,0  | 180   | 0,2  |        |       |      |
|                                                                | Блинчики с маслом                               | 100             | 4,16                 | 6,42  | 25,08 | 271  | 70             | 0,09 | 0,91 |      | 152,7                     | 99,0  |       |       | 0,6  |        | 0,001 | 0,1  |
| Всего в Полдник                                                |                                                 | 300             | 9,96                 | 11,42 | 32,08 | 371  | 110            | 0,17 | 2,31 |      | 152,7                     | 339   | 28,0  | 180   | 0,8  |        | 0,001 | 0,1  |
| ИН00401<br>ИН00414<br>ИН00065<br>ИН00493<br>ИН00109            | Ужин                                            |                 |                      |       |       |      |                |      |      |      |                           |       |       |       |      |        |       |      |
|                                                                | Печень, тушёная в соусе                         | 90              | 11,9                 | 13,93 | 4,95  | 130  | 90             | 0,17 | 9    |      | 87,8                      | 22,5  | 11,7  | 54,34 | 1,42 | 0,009  | 0,001 | 0,7  |
|                                                                | Рис отварной с маслом                           | 150             | 3,32                 | 3,19  | 22,52 | 122  | 30             | 0,03 |      | 0,44 | 51,0                      | 4,44  | 11,6  | 66,1  | 0,4  | 0,007  | 0,003 | 0,3  |
|                                                                | Салат картофельный с зеленым горошком           | 80              | 2,89                 | 4,39  | 9,51  | 50   | 30             | 0,06 | 6,08 | 3,31 | 61,24                     | 20,15 | 0,7   | 5,55  | 0,53 | 0,005  | 0,003 | 0,3  |
|                                                                | Чай с сахаром                                   | 180             | 0,1                  |       | 15    | 60   |                |      |      |      |                           | 11,0  | 1,0   | 3,0   |      |        |       |      |
|                                                                | Хлеб ржаной                                     | 40              | 2,64                 | 0,48  | 13,36 | 70   |                | 0,07 |      | 0,56 |                           | 14,0  | 18,8  | 63,2  | 1,56 |        | 0,005 | 0,05 |

|                     |                                   |     |      |      |       |      |     |       |       |      |       |      |      |      |      |      |       |      |
|---------------------|-----------------------------------|-----|------|------|-------|------|-----|-------|-------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|------|
| ИН00094             | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 30  | 1,2  | 12,5 | 7,5   | 147  | 90  | 0,02  |       | 0,3  |       | 5,0  | 2,0  | 13,0 |      |      | 0,002 | 0,02 |
| Всего в Ужин        |                                   | 620 | 22   | 34   | 72    | 479  | 240 | 1,2   | 15.08 | 4,6  | 200,0 | 72,5 | 45,8 | 205  | 3,9  | 0,02 | 0,01  | 1,4  |
| ИН00508             | Второй ужин                       | 180 | 0,08 |      | 13,61 | 55   |     |       | 05    |      | 0,3   | 0,2  |      |      | 0,03 |      |       |      |
|                     | Компот из смеси сухофруктов       |     |      |      |       |      |     |       |       |      |       |      |      |      |      |      |       |      |
| ИН00108             | Вафли                             | 20  | 0.7  | 0.56 | 16,02 | 72   | 10  | 0,04  |       | 0,22 |       | 2.0  |      |      |      |      |       | 0,04 |
| Всего в Второй ужин |                                   | 200 | 0,78 | 0,56 | 29,63 | 127  | 10  | 0,04  | 0.5   | 0,22 | 0,3   | 2,2  |      |      | 0,03 |      |       | 0,04 |
| Всего в День        |                                   |     | 77   | 78,6 | 335   | 2478 | 620 | 48,12 | 60,2  | 10   | 1105  | 1096 | 249  | 1125 | 12,6 | 0,1  | 0,03  | 3,0  |

| № рец.                                                         | Приём пищи,<br>наименование блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | ККАЛ  | Витамины (мг)   |      |       |      | Минеральные вещества (мг) |       |       |        |       |        |       |      |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------|-----------------|------|-------|------|---------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|------|
|                                                                |                                        |                 | Б                    | Ж     | У      |       | А<br>(рети.экв) | В1   | С     | Д    | К                         | Са    | Mg    | Р      | Fe    | I      | Se    | F    |
| 1                                                              | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7     | 8               | 9    | 10    | 11   | 13                        | 12    | 14    | 13     | 15    | 18     | 19    | 20   |
| ИН00165<br>ИН00496<br>ИН00094                                  | Завтрак                                |                 |                      |       |        |       |                 |      |       |      |                           |       |       |        |       |        |       |      |
|                                                                | Суп молочный с макаронными изделиями   | 200             | 5,91                 | 5,79  | 40,03  | 156   | 20              | 0,06 | 0,78  | 1,92 | 144,0                     | 162   | 11,0  | 133    | 0,36  | 0,0138 | 0,002 | 0, 2 |
|                                                                | Какао с молоком                        | 200             | 5,09                 | 5,56  | 11,46  | 116   | 30              | 0,06 | 0,08  | 0,01 | 112,0                     | 193   | 17,1  |        | 0,47  |        | 0,001 | 0,01 |
| ИН00094                                                        | Бутерброды с маслом сливочным          | 100             | 6,06                 | 12,82 | 26,05  | 244   | 70              | 0,19 |       | 0,2  |                           | 32,8  | 3,96  | 95     | 0,51  | 0,0022 | 0,002 | 0,02 |
| Всего в Завтрак                                                |                                        | 500             | 17,06                | 24,17 | 77,54  | 516   | 120             | 0,31 | 2,86  | 2,13 | 256,0                     | 389   | 32,0  | 228    | 1,34  | 0,05   | 0,005 | 0,23 |
| ИН00551<br>ИН516/4<br>ИН112/5                                  | Второй завтрак                         |                 |                      |       |        |       |                 |      |       |      |                           |       |       |        |       |        |       |      |
|                                                                | Шанежка с яблоками                     | 60              | 1,51                 | 1,65  | 24,66  | 123   | 40              | 0,03 | 10,46 | 1,53 | 43, 8                     | 7, 0  | 1,8   | 29,9   |       | 0,0022 | 0,001 | 0,1  |
|                                                                | Сок яблочный                           | 180             | 0,72                 |       | 20,34  | 84    |                 | 0,02 | 3,6   | 0,18 | 248,0                     | 36,8  | 12,0  | 22,0   | 1,0   |        | 0,002 | 0,02 |
| ИН112/5                                                        | Плоды или ягоды свежие (Бананы)        | 100             | 1,5                  | 0,5   | 21     | 96    |                 | 0,04 | 10    | 0,4  |                           | 8,0   | 32,0  | 28,0   | 0,6   | 0,0078 | 0,004 | 0,4  |
| Всего в Второй завтрак                                         |                                        | 360             | 3,73                 | 2,15  | 68,26  | 313   | 40              | 0,09 | 24,46 | 2,13 | 291,8                     | 51,0  | 45,85 | 79,9   | 4,61  | 0,01   | 0,007 | 0,52 |
| ИН00131<br>ИН00313<br>ИН00014<br>ИН00508<br>ИН00108<br>ИН00109 | Обед                                   |                 |                      |       |        |       |                 |      |       |      |                           |       |       |        |       |        |       |      |
|                                                                | Свекольник с курой, сметаной           | 200             | 5,63                 | 7,47  | 15,93  | 157   | 40              | 0,08 | 7,98  | 2,0  | 124,2                     | 17,5  | 13,3  | 94,83  | 0,88  | 0,007  | 0,002 | 0,2  |
|                                                                | Запеканка из творога в сметанном соусе | 200             | 22,02                | 18,31 | 11,96  | 333   | 70              | 0,06 | 0,47  | 0,6  | 150,59                    | 288,0 | 40,1  | 142,7  | 1,0   | 0,0029 | 0,005 | 0,5  |
|                                                                | Салат "Цада" с мясом                   | 80              | 11,18                | 15,42 | 18,11  | 272   | 80              | 0,19 | 1,35  | 0,25 | 69, 3                     | 45,3  | 20,1  | 246, 5 |       | 0,0126 | 0,003 | 0,3  |
|                                                                | Компот из смеси сухофруктов            | 180             | 0,08                 |       | 15,68  | 63    |                 |      |       |      | 0,36                      | 0,24  |       |        |       |        |       |      |
|                                                                | Хлеб пшеничный                         | 40              | 3,4                  | 0,64  | 14,8   | 79    |                 | 0,11 |       | 0,52 |                           | 17,2  | 30,8  | 105,6  | 1,0   | 0,0013 | 0,004 | 0,04 |
| ИН00109                                                        | Хлеб ржаной                            | 40              | 3,96                 | 0,72  | 20,46  | 104   |                 | 0,11 |       | 0,54 |                           | 14,0  | 18,8  | 63,2   | 1,56  |        | 0,005 | 0,05 |
| Всего в Обед                                                   |                                        | 740             | 49,27                | 42,56 | 96,94  | 1 008 | 190             | 0,55 | 19,88 | 3,91 | 344,0                     | 402   | 123,0 | 652,8  | 4,48  | 0,03   | 0,019 | 1,29 |
| ИН00515<br>ИН095/2<br>ИН112/1                                  | Полдник                                |                 |                      |       |        |       |                 |      |       |      |                           |       |       |        |       |        |       |      |
|                                                                | Молоко кипяченое                       | 180             | 5,04                 | 5,76  | 8,46   | 108   | 40              | 0,07 | 2,34  |      | 162,8                     | 316   | 25,2  | 3,02   | 0,1   |        |       |      |
|                                                                | Бутерброды с повидлом (1-й вариант)    | 60              | 3,89                 | 0,72  | 26,45  | 128   | 20              | 0,12 | 0,08  | 0,59 | 28,7                      | 21,0  | 1,59  | 0,48   |       |        |       | 0,08 |
| ИН112/1                                                        | Плоды или ягоды свежие (Яблоки)        | 100             | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47    |                 | 0,03 | 10    | 0,2  |                           | 16,0  | 9,0   | 14,4   | 2,2   |        |       | 0,2  |
| Всего Полдник                                                  |                                        | 340             | 9,33                 | 6,88  | 44,71  | 283   | 60              | 0,15 | 10,08 | 0,79 | 28,7                      | 353   | 11,6  | 17,9   | 2,2   |        |       | 0,28 |
| Всего в день                                                   |                                        |                 | 79,3                 | 75,76 | 286,59 | 2120  | 410             | 1,1  | 58,0  | 8,9  | 920,0                     | 1195  | 212,4 | 978    | 12,5  | 0,09   | 0,03  | 2,32 |
| Итого за 10 дней                                               |                                        |                 | 748                  | 778   | 3341   | 22622 | 5660            | 126  | 575   | 98,8 | 11000                     | 10690 | 2566  | 11680  | 115,6 | 0,1    | 0,356 | 30,1 |
| Среднее за период                                              |                                        |                 | 75                   | 78    | 334    | 2262  | 566             | 12,6 | 57    | 9,9  | 1100                      | 1069  | 256   | 1168   | 11,6  | 0,1    | 0,03  | 3,0  |
| Минимальные нормативные значения                               |                                        |                 | 77                   | 79    | 335    | 2 350 | 700             | 12   | 60    | 10   | 1 100                     | 1 100 | 250   | 1 100  | 12    | 0,1    | 0,03  | 3,0  |