

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова

*Э.М. Мухамметов*



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

*Г.Ш. Урманшина*



## ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

для детей, обучающихся в МОБУ КБГИ имени Н.А.Мажитова

без круглосуточного пребывания

возрастная категория 7-11 лет

2021-2022 учебный год



| Примечание, наименование блюда                      | Масса порции | Питательные вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |       |        |        |        |        |        | На расчетный тур | Сборная результат |        |       |
|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|-------------------|--------|-------|
|                                                     |              | Белки, г             | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | K, мг  |                  |                   | Na, мг | г, мг |
|                                                     |              |                      |         |                               |             |       |        |        |                      |       |        |        |        |        |        |                  |                   |        |       |
| II Завтрак                                          |              |                      |         |                               |             |       |        |        |                      |       |        |        |        |        |        |                  |                   |        |       |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                                       | 180          | 0,0                  | 0,0     | 0,0                           | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,0                  | 0,0     | 0,0                           | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                                    | 38           | 3,0                  | 3,7     | 25,2                          | 2,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 7,31   | 22,60  | 5,04   | 0,60   | 30,80  | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| ЯБЛОКО                                              | 250          | 1,0                  | 1,0     | 23,8                          | 12,00       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 36,00  | 24,75  | 10,00  | 4,00   | 890,00 | 5,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| Итого за завтрак                                    | 668          | 3,1                  | 3,6     | 52,9                          | 12,02       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 52,95  | 50,40  | 20,09  | 6,70   | 136,60 | 5,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| Сбод                                                |              |                      |         |                               |             |       |        |        |                      |       |        |        |        |        |        |                  |                   |        |       |
| РАССОЛЫВАННЫЕ ЛЕГКОМЫ                               | 200          | 1,9                  | 4,8     | 13,6                          | 5,30        | 0,25  | 0,04   | 0,11   | 0,00                 | 0,00  | 25,14  | 50,88  | 20,70  | 0,00   | 200,44 | 4,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ                           | 160          | 9,0                  | 4,8     | 1,0                           | 0,39        | 0,25  | 0,11   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 39,00  | 139,50 | 21,27  | 0,36   | 250,43 | 37,39            | 0,01              | 0,32   |       |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                                   | 150          | 8,8                  | 4,4     | 22,2                          | 0,80        | 0,13  | 0,11   | 0,04   | 0,00                 | 0,00  | 41,70  | 67,60  | 21,27  | 1,27   | 193,56 | 8,80             | 0,00              | 0,04   |       |
| ПАТИТОМ ЛАВАНТИЙ                                    | 200          | 0,1                  | 0,0     | 23,4                          | 0,90        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 8,00   | 1,10   | 2,27   | 0,00   | 11,54  | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,1                  | 0,0     | 0,0                           | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 35           | 2,6                  | 0,2     | 17,0                          | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 7,25   | 28,40  | 10,40  | 0,00   | 45,10  | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 35           | 0,0                  | 0,0     | 0,0                           | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| Итого за завтрак                                    | 690          | 17,8                 | 13,9    | 87,9                          | 17,60       | 0,20  | 0,20   | 0,20   | 0,20                 | 0,20  | 132,30 | 313,90 | 82,30  | 2,34   | 444,40 | 90,10            | 0,01              | 0,39   |       |
| Ужин                                                |              |                      |         |                               |             |       |        |        |                      |       |        |        |        |        |        |                  |                   |        |       |
| МЯСО ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ             | 70           | 9,9                  | 12,0    | 2,8                           | 1,84        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 20,80  | 32,00  | 10,84  | 1,12   | 185,93 | 4,38             | 0,01              | 0,07   |       |
| КАША РАССЛАТАНКА ИЗ ПШЕНИ И РИСА "ДРУЖБА" С ОВОЩАМИ | 150          | 5,5                  | 6,4     | 45,9                          | 0,74        | 0,12  | 0,02   | 0,02   | 0,00                 | 0,00  | 25,40  | 113,80 | 41,27  | 1,27   | 135,30 | 2,02             | 0,01              | 0,04   |       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                       | 200          | 0,1                  | 0,0     | 0,0                           | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ             | 200          | 0,0                  | 0,0     | 0,0                           | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                      | 30           | 2,2                  | 0,2     | 14,6                          | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 6,21   | 22,80  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                                         | 30           | 0,0                  | 0,0     | 0,0                           | 0,00        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00             | 0,00              | 0,00   |       |
| Итого за ужин                                       | 680          | 17,7                 | 18,5    | 73,2                          | 2,60        | 0,12  | 0,14   | 0,14   | 0,14                 | 0,14  | 54,56  | 222,60 | 70,21  | 2,23   | 370,65 | 7,00             | 0,02              | 0,11   |       |
| Всего за день:                                      | 30,6         | 37,0                 | 213,1   | 1 290,5                       | 30,31       | 0,40  | 0,40   | 0,40   | 0,40                 | 0,40  | 140,00 | 590,70 | 191,93 | 4,57   | 102,10 | 102,10           | 0,03              | 0,33   |       |

## 3 день

| Приним пищи, наименование блюд         | Масса порция | Пищевая ценность |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |         | № рецептур | Сборные рецептур |        |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|---------|------------|------------------|--------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | K, мг | Na, мг  |            |                  | Cl, мг |
|                                        |              |                  |         |                               |             |       |        |       |        |                      |        |        |       |         |            |                  |        |
| II Завтрак                             |              |                  |         |                               |             |       |        |       |        |                      |        |        |       |         |            |                  |        |
| МОЛОКО                                 | 150          | 3.0              | 2.3     | 4.5                           | 125         | 0.05  | 0.25   | 0.04  | 0.02   | 180.00               | 142.50 | 21.00  | 0.00  | 210.00  | 0.00       | 2011             |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 220          | 0.1              | 0.0     | 6.0                           | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 9.64                 | 2.97   | 3.20   | 0.00  | 10.70   | 0.00       | 2011             |        |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                       | 20           | 2.0              | 2.7     | 20.2                          | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 1.31                 | 22.88  | 5.04   | 0.00  | 30.80   | 0.00       | 2016             |        |
| АЛЕСИНИ                                | 200          | 2.0              | 0.4     | 17.8                          | 132.00      | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 74.80                | 30.60  | 28.60  | 0.00  | 423.40  | 0.00       | 2008             |        |
| Итого за прием пищи                    | 590          | 7.1              | 5.4     | 51.4                          | 132.07      | 0.16  | 0.34   | 0.04  | 0.02   | 271.76               | 218.70 | 57.93  | 0.00  | 693.92  | 0.00       |                  |        |
| Обед                                   |              |                  |         |                               |             |       |        |       |        |                      |        |        |       |         |            |                  |        |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗАПЕЧЕННОЙ ДОМАШНЕЙ | 200          | 2.6              | 3.0     | 76.9                          | 5.20        | 0.07  | 0.00   | 0.17  | 0.04   | 20.64                | 50.00  | 19.11  | 0.00  | 389.08  | 0.00       | 2014             |        |
| ПТИЦА С ТЕПЛОМ                         | 100          | 14.9             | 14.0    | 160.2                         | 0.60        | 0.10  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 42.40                | 122.60 | 13.86  | 0.00  | 102.60  | 0.00       | 2011             |        |
| КАША ВЯЗКАЯ ПЕЧЕНАЯ                    | 150          | 4.8              | 9.2     | 19.8                          | 0.00        | 0.11  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 11.80                | 98.20  | 6.10   | 0.00  | 1.16    | 0.00       | 2011             |        |
| СОУС ТОМАТНЫЙ МОЛОЧНЫЙ                 | 30           | 0.3              | 1.9     | 1.0                           | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 4.40                 | 2.54   | 0.11   | 0.00  | 30.70   | 0.00       | 2012             |        |
| КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ              | 200          | 0.1              | 0.1     | 11.8                          | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 10.64                | 2.16   | 3.20   | 0.00  | 32.20   | 0.00       | 2010             |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200          | 0.1              | 0.0     | 6.0                           | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 9.64                 | 2.97   | 3.20   | 0.00  | 10.70   | 0.00       | 2010             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 35           | 2.0              | 0.2     | 17.0                          | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.20                 | 30.40  | 10.40  | 0.00  | 45.10   | 0.00       | 2010             |        |
| ХЛЕБ РАЖАНЧИ                           | 30           | 2.0              | 0.0     | 2.0                           | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 0.00       |                  |        |
| Итого за прием пищи:                   | 690          | 24.9             | 24.7    | 253.7                         | 7.40        | 0.25  | 0.10   | 0.17  | 0.04   | 76.20                | 303.43 | 117.29 | 0.00  | 815.14  | 0.00       |                  |        |
| Ужин                                   |              |                  |         |                               |             |       |        |       |        |                      |        |        |       |         |            |                  |        |
| ВАКУШЕЦЫ С МЯСОМ                       | 150          | 10.9             | 13.3    | 21.1                          | 9.81        | 0.14  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 35.40                | 164.60 | 40.30  | 0.00  | 743.34  | 0.00       | 2010             |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                          | 220          | 0.1              | 0.0     | 6.0                           | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 9.64                 | 2.97   | 3.20   | 0.00  | 10.70   | 0.00       | 2011             |        |
| СОС ВКУШОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 200          | 0.0              | 0.0     | 0.0                           | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 0.00       |                  |        |
| МАШИНЫ                                 | 70           | 0.5              | 0.1     | 5.2                           | 28.00       | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 24.90                | 11.50  | 7.70   | 0.00  | 100.50  | 0.00       | 2008             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2.0              | 0.2     | 14.0                          | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.20                 | 30.40  | 10.40  | 0.00  | 45.10   | 0.00       |                  |        |
| ХЛЕБ РАЖАНЧИ                           | 30           | 2.0              | 0.0     | 2.0                           | 0.00        | 0.00  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00    | 0.00       |                  |        |
| Итого за прием пищи:                   | 690          | 13.8             | 13.8    | 45.8                          | 381.00      | 0.14  | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 75.80                | 183.50 | 60.30  | 0.00  | 800.30  | 0.00       |                  |        |
| Всего за день:                         | 48.4         | 43.8             | 177.0   | 175.90                        | 0.07        | 0.10  | 0.10   | 0.10  | 0.04   | 152.00               | 606.80 | 235.40 | 0.00  | 1511.34 | 0.00       |                  |        |



| Продукты питания, наименование блюда     | Масса порции | Пищевая ценность |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |         |       |        | На прием, турны | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|-----------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг                | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг  | K, мг | Na, мг |                 |                  |
|                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |         |       |        |                 |                  |
| Завтрак                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |         |       |        |                 |                  |
| КАСЛЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА                   | 150          | 0,0              | 0,0     | 17,4        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 7,88                 | 2,10   | 1,26   | 0,00   | 0,50    | 0,00  | 0,00   | 3019            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 3,64                 | 2,07   | 3,29   | 0,30   | 10,75   | 0,50  | 0,50   | 2018            |                  |
| УПЛОСКО                                  | 100          | 2,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 0,02     | 0,02   | 0,02   | 0,02  | 14,60                | 0,90   | 7,20   | 1,88   | 276,00  | 2,00  | 0,50   | 2018            |                  |
| ЙОГУРТ                                   | 100          | 2,0              | 1,2     | 3,5         | 40,0                          | 0,10     | 0,02   | 0,17   | 0,00  | 120,00               | 85,00  | 14,00  | 0,00   | 148,00  | 0,00  | 0,00   | 2011            |                  |
| Итого за завтрак                         | 550          | 2,5              | 1,9     | 38,8        | 193,9                         | 4,72     | 0,02   | 0,19   | 0,04  | 151,52               | 110,37 | 25,95  | 2,28   | 435,25  | 2,00  | 0,00   | 2011            |                  |
| Обед                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |         |       |        |                 |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВОСЕМЬМИ И ТРИНАДЦАТИ | 200          | 5,9              | 4,1     | 25,2        | 3,41                          | 0,16     | 0,07   | 5,98   | 0,00  | 31,54                | 75,08  | 31,65  | 1,62   | 370,98  | 3,27  | 0,00   | 2018            |                  |
| ПЮРЕ ИЗ ПТИЦЫ                            | 150          | 14,3             | 18,4    | 55,5        | 7,54                          | 0,10     | 0,12   | 0,28   | 0,00  | 21,42                | 107,77 | 48,29  | 1,55   | 229,24  | 5,21  | 0,02   | 2011            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,0              | 0,0     | 17,4        | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 7,88                 | 2,10   | 1,26   | 0,00   | 0,50    | 0,00  | 0,00   | 2018            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 3,64                 | 2,07   | 3,29   | 0,30   | 10,75   | 0,50  | 0,50   | 2018            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35           | 2,6              | 0,2     | 11,8        | 80,4                          | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 7,25                 | 28,45  | 10,45  | 0,02   | 45,15   | 0,00  | 0,00   | 2018            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 35           | 0,0              | 0,0     | 5,3         | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 2018            |                  |
| Итого за обед                            | 820          | 22,8             | 22,7    | 124,0       | 752,6                         | 4,37     | 0,21   | 0,27   | 0,00  | 77,40                | 232,28 | 93,01  | 4,40   | 673,21  | 8,48  | 0,02   | 2018            |                  |
| Ужин                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |                      |        |        |        |         |       |        |                 |                  |
| ПОПУСЫ ЛЕГКИЕ С РИСОМ                    | 50           | 8,9              | 5,7     | 14,2        | 3,38                          | 0,03     | 0,01   | 0,03   | 0,00  | 15,43                | 64,56  | 13,52  | 0,02   | 132,40  | 3,64  | 0,01   | 2018            |                  |
| МАМАРОННЫЕ КУД-МУ ОТВАЛЫ                 | 155          | 7,0              | 4,0     | 44,5        | 242,1                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 33,69                | 53,54  | 12,63  | 1,25   | 61,71   | 0,00  | 0,01   | 2011            |                  |
| СОУС ТОМАТНЫЙ НА ЗЕ                      | 30           | 0,3              | 1,7     | 1,8         | 2,7                           | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 4,04                 | 4,44   | 2,54   | 0,11   | 32,56   | 0,40  | 0,00   | 2012            |                  |
| ЧОС С САХАРОМ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 3,64                 | 2,07   | 3,29   | 0,30   | 10,75   | 0,50  | 0,50   | 2018            |                  |
| СОС ФРУКТОВЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ  | 300          | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 2018            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30           | 2,6              | 0,2     | 11,8        | 80,4                          | 0,00     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 7,25                 | 28,45  | 10,45  | 0,02   | 45,15   | 0,00  | 0,00   | 2018            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30           | 0,0              | 0,0     | 5,3         | 0,00                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 2018            |                  |
| Итого за ужин                            | 705          | 13,5             | 15,2    | 76,1        | 515,3                         | 4,00     | 0,15   | 0,10   | 0,00  | 70,37                | 167,69 | 47,09  | 3,12   | 290,32  | 4,82  | 0,01   | 2018            |                  |
| Всего за день:                           |              | 43,8             | 39,9    | 238,8       | 1206,8                        | 13,09    | 0,37   | 0,55   | 0,04  | 299,84               | 670,54 | 161,95 | 9,80   | 1018,88 | 15,30 | 0,02   | 2018            |                  |



6 день

| Пример пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Завит-ствая цинк, мг | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |         |        | № рацион-туры | Сборные рецептур |        |
|--------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|----------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|---------|--------|---------------|------------------|--------|
|                                                  |              | Белок, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                      | С, мг    | Р1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Мg, мг | К, мг   | Na, мг |               |                  | I, мкг |
|                                                  |              |                  |         |             |                      |          |        |        |       |        |                      |        |        |         |        |               |                  |        |
| ■ Завтрак                                        |              |                  |         |             |                      |          |        |        |       |        |                      |        |        |         |        |               |                  |        |
| Булочки из кондитерской                          | 150          | 0.2              | 0.0     | 17.4        | 0.05                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.55                 | 2.70   | 1.30   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 0.02                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.04                 | 2.97   | 3.29   | 0.30    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Яблоко                                           | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.3         | 4.00                 | 0.02     | 0.02   | 0.01   | 0.00  | 0.00   | 14.40                | 9.00   | 1.00   | 270.00  | 2.00   | 0.00          | 0.01             |        |
| Асирт                                            | 100          | 3.0              | 1.2     | 3.0         | 0.70                 | 0.05     | 0.17   | 0.03   | 0.00  | 0.00   | 32.00                | 25.00  | 14.00  | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.02             |        |
| Итого за завтрак                                 | 550          | 2.6              | 1.8     | 38.6        | 4.72                 | 0.25     | 0.18   | 0.04   | 0.00  | 0.00   | 110.97               | 25.25  | 2.20   | 425.25  | 2.20   | 0.00          | 0.05             |        |
| ■ Обед                                           |              |                  |         |             |                      |          |        |        |       |        |                      |        |        |         |        |               |                  |        |
| Щи из свеклы с картошкой                         | 200          | 1.5              | 3.8     | 7.1         | 9.72                 | 0.03     | 0.05   | 0.05   | 0.00  | 0.00   | 30.00                | 25.48  | 0.85   | 0.75    | 255.25 | 2.40          | 0.01             |        |
| Котлеты                                          | 60           | 0.5              | 0.0     | 0.0         | 0.00                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.01             |        |
| Вареный картофель с маслом сливочным             | 150          | 0.5              | 4.0     | 5.3         | 0.05                 | 0.00     | 0.01   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 15.25                | 2.11   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Суп томатный на курице                           | 250          | 0.3              | 1.2     | 1.6         | 0.05                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 3.20                 | 3.71   | 2.11   | 0.04    | 27.27  | 0.00          | 0.00             |        |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 250          | 0.0              | 0.0     | 17.4        | 0.00                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.61                 | 0.00   | 1.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 0.02                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Хлеб пшеничный                                   | 35           | 2.6              | 2.2     | 17.0        | 0.00                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 26.46                | 10.40  | 0.00   | 45.15   | 0.00   | 0.00          | 0.01             |        |
| Хлеб ржаной                                      | 35           | 0.0              | 0.0     | 0.0         | 0.00                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Итого за обед                                    | 505          | 4.5              | 9.3     | 52.1        | 10.84                | 0.04     | 0.08   | 0.08   | 0.00  | 0.00   | 62.03                | 70.73  | 1.86   | 330.16  | 3.70   | 0.00          | 0.02             |        |
| ■ Ужин                                           |              |                  |         |             |                      |          |        |        |       |        |                      |        |        |         |        |               |                  |        |
| Мясо птицы, приправленное сметаной соевым соусом | 60           | 0.4              | 10.0    | 2.8         | 1.15                 | 0.03     | 0.05   | 0.05   | 0.01  | 0.00   | 18.00                | 11.27  | 0.80   | 143.42  | 4.36   | 0.01          | 0.01             |        |
| Машина из риса и грибов "дружба"                 | 150          | 4.0              | 4.1     | 34.3        | 0.05                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 18.75                | 39.02  | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.01             |        |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0.1              | 0.0     | 8.9         | 0.02                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Суп овощной с индейской курицей                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 0.0         | 0.00                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2.2              | 2.2     | 14.6        | 0.00                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 22.80                | 8.91   | 0.00   | 38.70   | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Хлеб ржаной                                      | 30           | 0.0              | 0.0     | 0.0         | 0.00                 | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00   | 0.00    | 0.00   | 0.00          | 0.00             |        |
| Итого за ужин                                    | 670          | 16.3             | 15.2    | 61.0        | 1.17                 | 0.03     | 0.05   | 0.05   | 0.01  | 0.00   | 59.52                | 65.15  | 2.70   | 270.00  | 5.61   | 0.01          | 0.01             |        |
| Всего за день                                    | 233          | 26.4             | 181.9   | 181.9       | 16.15                | 0.30     | 0.40   | 0.36   | 0.07  | 0.00   | 203.33               | 117.26 | 6.84   | 1114.00 | 11.40  | 0.01          | 0.13             |        |



| Прим. пища, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, кДж | Витамины    |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |       |        |        |       |        | На расчет, турсы | Сборник рецептов |        |
|-------------------------------------------|--------------|------------------|---------|------------------------------|-------------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|------------------|------------------|--------|
|                                           |              | Белки, г         | Жиры, г |                              | Углеводы, г | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | С, мг                | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг |                  |                  | Cl, мг |
|                                           |              |                  |         |                              |             |        |        |       |        |                      |        |       |        |        |       |        |                  |                  |        |
|                                           |              |                  |         |                              |             |        |        |       |        |                      |        |       |        |        |       |        |                  |                  |        |
| II Завтрак                                |              |                  |         |                              |             |        |        |       |        |                      |        |       |        |        |       |        |                  |                  |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 180          | 0,0              | 0,0     | 0,0                          | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             |                  |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 2,1              | 0,0     | 8,8                          | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             |                  |        |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                          | 20           | 2,0              | 2,7     | 20,2                         | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             |                  |        |
| ЯБЛОКО                                    | 250          | 1,0              | 1,0     | 28,8                         | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| Итого за прием пищи                       | 628          | 3,1              | 3,6     | 52,8                         | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             |                  |        |
| Обед                                      |              |                  |         |                              |             |        |        |       |        |                      |        |       |        |        |       |        |                  |                  |        |
| СОП. КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ               | 200          | 1,0              | 2,3     | 16,4                         | 0,04        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             |                  |        |
| КОРМО ПО-ДОМАНИИ                          | 180          | 12,4             | 16,3    | 22,8                         | 0,04        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             |                  |        |
| ЧАЙ С ЯБЛОЧНЫМ                            | 200          | 0,1              | 0,1     | 16,0                         | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 0,1              | 0,1     | 16,0                         | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20           | 2,0              | 0,2     | 17,2                         | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОМ                               | 35           | 0,0              | 0,0     | 0,0                          | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| Итого за прием пищи:                      | 550          | 17,1             | 18,9    | 79,6                         | 0,08        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             |                  |        |
| Ужин                                      |              |                  |         |                              |             |        |        |       |        |                      |        |       |        |        |       |        |                  |                  |        |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ С МЯСОМ                     | 150          | 18,2             | 18,7    | 37,1                         | 0,24        | 0,18   | 0,28   | 0,72  | 37,00  | 252,21               | 129,64 | 4,04  | 372,34 | 5,76   | 0,01  | 0,07   | 0,01             |                  |        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,8                          | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| СОК ФРУКТОВЫЙ В ЯБЛОЧНО-САХАРНОЙ УПАКОВКЕ | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0                          | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| МАЦАРЕН                                   | 70           | 0,0              | 0,0     | 0,0                          | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,2                         | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| ХЛЕБ РЖАНОМ                               | 35           | 0,0              | 0,0     | 0,0                          | 0,00        | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00             | 2018             |        |
| Итого за прием пищи:                      | 580          | 19,1             | 17,0    | 69,9                         | 0,24        | 0,18   | 0,28   | 0,72  | 37,00  | 252,21               | 129,64 | 4,04  | 372,34 | 5,76   | 0,01  | 0,07   | 0,01             |                  |        |
| Всего за день:                            |              | 39,2             | 34,6    | 148,5                        | 0,32        | 0,18   | 0,56   | 1,44  | 74,00  | 504,42               | 259,28 | 8,08  | 744,68 | 11,52  | 0,02  | 0,14   | 0,02             |                  |        |
| 7                                         |              |                  |         |                              |             |        |        |       |        |                      |        |       |        |        |       |        |                  |                  |        |



## 8 день

| день                                     |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |      |
|------------------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|---------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|------------|------------------|--------|------|
| Прием пищи, наименование блюда           |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |      |
| Масса порции                             | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |         |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |         |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |      |
|                                          | Батон, г         | Хлеб, г |                               | Углеводы, г | С, мг   | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг |            |                  | Se, мг |      |
| II Завтрак                               |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |      |
| КОФЕ                                     | 150              | 3,0     | 2,3                           | 4,2         | 1,05    | 0,05   | 0,20   | 0,04  | 0,02                 | 180,00 | 162,50 | 21,00  | 0,00   | 210,00  | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 398    | 2017 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200              | 0,1     | 0,1                           | 8,9         | 0,02    | 0,02   | 0,02   | 0,02  | 0,00                 | 9,04   | 2,07   | 3,25   | 0,30   | 10,76   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018 |
| ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ                         | 20               | 2,0     | 2,7                           | 20,2        | 0,55    | 0,02   | 0,07   | 0,02  | 0,00                 | 7,31   | 22,48  | 5,24   | 0,53   | 30,80   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 202    |      |
| ГРУША                                    | 150              | 0,5     | 0,4                           | 13,0        | 6,75    | 0,09   | 0,04   | 0,00  | 0,00                 | 25,65  | 21,60  | 16,20  | 2,10   | 209,20  | 7,35   | 0,02       | 0,01             | 2026   |      |
| Итого за прием пищи:                     | 520              | 6,7     | 5,3                           | 47,5        | 284,5   | 7,92   | 0,10   | 0,04  | 0,02                 | 232,65 | 189,75 | 49,50  | 3,53   | 469,81  | 1,35   | 0,00       | 0,04             |        |      |
| Обед                                     |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |      |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200              | 1,7     | 4,6                           | 10,5        | 1,54    | 0,05   | 0,02   | 0,23  | 0,00                 | 37,24  | 40,19  | 20,84  | 1,02   | 324,07  | 5,19   | 0,00       | 0,02             | 342,26 | 2021 |
| КОФЕ                                     | 80               | 0,0     | 0,0                           | 0,0         | 0,02    | 0,00   | 0,02   | 0,02  | 0,00                 | 0,00   | 5,02   | 2,03   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 207    | 2011 |
| Пюре из вареной картошки                 | 180              | 19,0    | 5,1                           | 53,4        | 3,03    | 0,44   | 0,10   | 0,03  | 0,06                 | 64,55  | 143,98 | 38,16  | 4,51   | 502,22  | 3,64   | 0,02       | 0,02             | 199    | 2012 |
| Салат томатный с майонезом               | 35               | 0,2     | 0,3                           | 1,0         | 0,50    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 3,29   | 3,71   | 2,11   | 0,08   | 27,37   | 0,35   | 0,00       | 0,00             | 348    | 2012 |
| Пюре из вареной картошки                 | 200              | 0,1     | 0,0                           | 73,4        | 0,96    | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,49   | 1,16   | 2,27   | 0,55   | 11,04   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 309    | 2018 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200              | 0,1     | 0,1                           | 8,9         | 0,02    | 0,02   | 0,02   | 0,02  | 0,00                 | 9,04   | 2,07   | 3,25   | 0,30   | 10,76   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 35               | 2,6     | 0,2                           | 17,0        | 0,03    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 7,25   | 28,46  | 10,40  | 0,03   | 45,15   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 2018   |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 35               | 0,0     | 0,0                           | 0,0         | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |      |
| Итого за прием пищи:                     | 865              | 20,6    | 11,2                          | 94,8        | 8,52    | 0,54   | 0,17   | 0,30  | 0,10                 | 122,35 | 283,60 | 97,07  | 6,57   | 581,51  | 9,19   | 0,00       | 0,06             |        |      |
| Ужин                                     |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |         |        |            |                  |        |      |
| Пюре из картофеля                        | 180              | 14,3    | 18,4                          | 55,5        | 1,54    | 0,10   | 0,12   | 0,28  | 0,00                 | 21,42  | 147,77 | 49,23  | 1,03   | 239,24  | 3,21   | 0,02       | 0,11             | 281    | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200              | 0,1     | 0,0                           | 8,0         | 0,02    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,04   | 2,07   | 3,25   | 0,30   | 10,76   | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 320    | 2018 |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке  | 200              | 0,0     | 0,0                           | 0,0         | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |      |
| Мандарин                                 | 70               | 0,6     | 0,1                           | 5,3         | 26,60   | 0,04   | 0,02   | 0,01  | 0,00                 | 24,90  | 11,00  | 7,70   | 0,17   | 126,50  | 0,00   | 0,00       | 0,11             | 3000   |      |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 30               | 2,2     | 0,2                           | 14,8        | 0,00    | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,48  | 5,24   | 0,54   | 38,70   | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |      |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 30               | 0,0     | 0,0                           | 0,0         | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |      |
| Итого за прием пищи                      | 630              | 17,2    | 18,7                          | 84,2        | 2,56    | 0,18   | 0,16   | 0,29  | 0,00                 | 61,77  | 225,30 | 68,15  | 2,56   | 397,20  | 3,21   | 0,02       | 0,22             |        |      |
| Всего за день:                           |                  | 43,5    | 39,2                          | 226,5       | 1 405,7 | 44,50  | 0,54   | 0,69  | 0,10                 | 418,72 | 896,57 | 210,75 | 12,55  | 1045,51 | 15,59  | 0,02       | 0,31             |        |      |

9 день

| Пример пищи, наименования блюда |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
|---------------------------------|---------------|---------|-------------|---------|----------|--------|-------|-------------------|--------|--------|--------|-------|--------|-----------|------------------|
| Масса порции                    | Пищевое сырье |         | Углеводы, г | С, мг   | Витамины |        |       | Минеральное сырье |        |        |        |       |        | № рецепта | Сборные рецептур |
|                                 | Белки, г      | Жиры, г |             |         | В1, мг   | В2, мг | Д, мг | Са, мг            | Р, мг  | Мg, мг | Ca, мг | K, мг | Na, мг |           |                  |
| II Завтрак                      |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 150                             | 3,0           | 0,0     | 17,4        | 50,8    | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 7,83   | 2,70   | 1,26   | 0,00  | 0,50   | 0,00      | 302              |
| Чай с сахаром                   |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 200                             | 0,1           | 0,0     | 35,8        | 0,0     | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 8,64   | 2,97   | 3,28   | 0,50  | 0,00   | 0,00      | 302              |
| Рисовое                         |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 100                             | 0,4           | 0,4     | 9,5         | 43,6    | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 18,40  | 8,92   | 7,25   | 1,28  | 278,00 | 0,00      | 302              |
| Яснурт                          |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 2,2                             | 1,5           | 3,0     | 40,0        | 0,0     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 120,00 | 92,00  | 34,00  | 2,00  | 180,00 | 0,00      | 302              |
| Итого за завтрак                | 5,7           | 1,4     | 39,9        | 134,4   | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 136,27 | 110,67 | 25,82  | 2,28  | 438,50 | 0,00      | 302              |
| Обед                            |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 200                             | 1,8           | 4,9     | 13,0        | 107,3   | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 25,14  | 55,88  | 20,70  | 0,50  | 360,44 | 0,00      | 302              |
| Рисовый                         |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 180                             | 16,0          | 19,0    | 30,5        | 368,0   | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 100,42 | 242,24 | 54,38  | 2,00  | 100,00 | 0,00      | 302              |
| Компот из смеси сухофруктов     |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 200                             | 0,0           | 0,0     | 17,4        | 86,7    | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 7,83   | 2,70   | 1,26   | 0,00  | 0,50   | 0,00      | 302              |
| Чай с сахаром                   |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 250                             | 0,1           | 0,0     | 35,8        | 0,0     | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 8,64   | 2,97   | 3,28   | 0,50  | 0,00   | 0,00      | 302              |
| Хлеб пшеничный                  |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 35                              | 2,5           | 0,2     | 17,2        | 92,4    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 1,25   | 26,48  | 10,40  | 0,50  | 45,15  | 0,00      | 302              |
| Хлеб ржаной                     |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 35                              | 0,0           | 0,0     | 0,0         | 0,0     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00      | 302              |
| Итого за обед                   | 21,2          | 24,9    | 87,4        | 541,1   | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 155,06 | 325,55 | 95,48  | 4,75  | 101,00 | 0,00      | 302              |
| Ужин                            |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 20                              | 1,1           | 2,9     | 2,4         | 30,6    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 5,20   | 21,27  | 4,37   | 0,42  | 20,22  | 0,00      | 302              |
| Пюре из картофеля               |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 150                             | 7,0           | 4,0     | 44,5        | 242,1   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 33,00  | 52,34  | 12,53  | 1,25  | 81,77  | 0,00      | 302              |
| Суп из смеси сухофруктов        |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 30                              | 0,5           | 1,5     | 1,0         | 23,8    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 14,52  | 10,45  | 1,82   | 0,30  | 20,27  | 0,00      | 302              |
| Чай с сахаром                   |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 200                             | 0,1           | 0,0     | 35,8        | 0,0     | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 8,64   | 2,97   | 3,28   | 0,50  | 0,00   | 0,00      | 302              |
| Сок фруктовый                   |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 200                             | 0,0           | 0,0     | 0,0         | 0,0     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00      | 302              |
| Хлеб пшеничный                  |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 35                              | 2,5           | 0,2     | 17,2        | 92,4    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 1,25   | 26,48  | 10,40  | 0,50  | 45,15  | 0,00      | 302              |
| Хлеб ржаной                     |               |         |             |         |          |        |       |                   |        |        |        |       |        |           |                  |
| 35                              | 0,0           | 0,0     | 0,0         | 0,0     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00      | 302              |
| Итого за ужин                   | 10,9          | 6,3     | 72,2        | 407,2   | 0,04     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 59,25  | 113,11 | 31,90  | 2,54  | 171,73 | 0,00      | 302              |
| Всего за день                   | 34,6          | 35,1    | 186,4       | 1 207,4 | 0,16     | 0,00   | 0,00  | 0,00              | 374,24 | 547,23 | 147,43 | 9,57  | 101,00 | 0,00      | 302              |

10 день

| Пример пищи, наименование блюда         |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |         |              |                  |        |
|-----------------------------------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|---------|--------------|------------------|--------|
| Масса порции                            | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |         | на расчетные | Сборник рецептов |        |
|                                         | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | B2, мг | A, мг | D, мкг               | Ca, мг | P, мг  | Mg, мг | K, мг   |              |                  | Na, мг |
| II Заправка                             |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |         |              |                  |        |
| Мускатоломный паштет                    | 150              | 4,4     | 0,8                           | 15,7        | 0,05  | 0,05   | 0,04   | 0,05  | 48,18                | 142,80 | 21,00  | 0,15   | 219,30  | 13,60        | 0,09             | 2011   |
| Чай с сахаром                           | 200              | 5,1     | 0,0                           | 6,9         | 0,05  | 0,05   | 0,05   | 0,05  | 9,84                 | 2,07   | 3,36   | 0,30   | 10,75   | 0,00         | 0,00             | 2010   |
| Печенье сахарное                        | 20               | 2,0     | 2,7                           | 35,2        | 0,02  | 0,02   | 0,01   | 0,02  | 7,31                 | 22,48  | 5,64   | 0,23   | 30,85   | 0,05         | 0,05             | 2010   |
| Мацарин                                 | 70               | 0,8     | 0,1                           | 5,3         | 0,01  | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 24,56                | 13,93  | 7,70   | 0,07   | 108,90  | 0,00         | 0,01             | 2026   |
| Итого за пример пищи                    | 440              | 7,8     | 6,6                           | 50,5        | 0,12  | 0,12   | 0,10   | 0,12  | 221,03               | 180,05 | 27,09  | 1,05   | 269,36  | 13,50        | 0,14             |        |
| Обед                                    |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |         |              |                  |        |
| Суп картофельный с овощами и грибами    | 200              | 9,9     | 6,1                           | 25,2        | 0,10  | 0,07   | 0,19   | 0,00  | 31,54                | 75,03  | 31,45  | 1,82   | 370,58  | 3,27         | 0,02             | 2015   |
| Рислет из мяса птицы с овощами          | 65               | 10,6    | 38,0                          | 5,2         | 0,10  | 0,12   | 0,20   | 0,20  | 32,85                | 103,65 | 14,71  | 1,38   | 155,09  | 8,88         | 0,01             | 2016   |
| Каши рассыпчатая рисовая с овощами      | 150              | 4,4     | 5,9                           | 44,5        | 0,05  | 0,05   | 0,05   | 0,05  | 20,88                | 95,00  | 33,51  | 0,60   | 165,29  | 1,87         | 0,01             | 2017   |
| Компот из свежих фруктов                | 200              | 0,1     | 0,1                           | 11,9        | 0,01  | 0,01   | 0,01   | 0,01  | 10,64                | 2,18   | 3,25   | 0,42   | 42,00   | 0,44         | 0,05             | 2012   |
| Чай с сахаром                           | 200              | 0,1     | 0,2                           | 9,9         | 0,02  | 0,02   | 0,02   | 0,02  | 9,84                 | 3,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76   | 0,05         | 0,05             | 2018   |
| Хлеб пшеничный                          | 35               | 2,5     | 0,2                           | 17,0        | 0,05  | 0,05   | 0,05   | 0,05  | 7,25                 | 20,46  | 10,40  | 0,63   | 45,18   | 0,00         | 0,01             | 2018   |
| Хлеб ржаной                             | 35               | 2,0     | 0,0                           | 0,0         | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 5,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00         | 0,00             | 2018   |
| Итого за пример пищи                    | 885              | 24,0    | 36,2                          | 112,0       | 0,34  | 0,24   | 0,34   | 0,24  | 112,71               | 315,24 | 98,54  | 5,34   | 769,25  | 12,20        | 0,10             |        |
| Ужин                                    |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |         |              |                  |        |
| Каши вязкая из риса и пшена "троянка"   | 150              | 4,2     | 4,1                           | 24,6        | 0,10  | 0,07   | 0,07   | 0,07  | 15,75                | 88,52  | 31,00  | 0,61   | 80,52   | 1,50         | 0,00             | 2011   |
| Чай с сахаром                           | 200              | 5,1     | 0,0                           | 6,9         | 0,05  | 0,05   | 0,05   | 0,05  | 9,84                 | 2,07   | 3,36   | 0,30   | 10,75   | 0,00         | 0,00             | 2010   |
| Сок фруктовый в индивидуальной упаковке | 200              | 0,0     | 0,0                           | 0,0         | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00         | 0,00             | 2010   |
| Апельсин                                | 200              | 0,0     | 0,0                           | 0,0         | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00    | 0,00         | 0,00             | 2010   |
| Трешка                                  | 200              | 2,0     | 0,4                           | 17,6        | 0,05  | 0,05   | 0,05   | 0,05  | 24,85                | 90,00  | 28,00  | 0,60   | 430,40  | 4,40         | 0,00             | 2018   |
| Хлеб пшеничный                          | 150              | 0,1     | 0,4                           | 13,5        | 0,05  | 0,05   | 0,05   | 0,05  | 24,85                | 21,60  | 16,20  | 2,70   | 269,36  | 1,20         | 0,00             | 2018   |
| Хлеб ржаной                             | 30               | 2,2     | 0,2                           | 14,5        | 0,05  | 0,05   | 0,05   | 0,05  | 7,25                 | 22,48  | 5,64   | 0,23   | 30,85   | 0,05         | 0,05             | 2018   |
| Итого за пример пищи                    | 980              | 9,4     | 5,0                           | 50,1        | 0,30  | 0,20   | 0,30   | 0,20  | 132,05               | 180,67 | 60,68  | 5,17   | 772,79  | 7,27         | 0,00             |        |
| Всего за день                           | 40,4             | 38,0    | 362,7                         | 152,0       | 0,72  | 0,48   | 0,78   | 0,78  | 467,89               | 878,75 | 222,27 | 11,50  | 1555,04 | 32,97        | 0,14             |        |