

СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ КБГИ им. Н.А.Мажитова  
Мунасипова Г.М.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»  
\_\_\_\_\_ Урманшина Г.Ш.



## ПЛАНОВОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период

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

с круглосуточным пребыванием

возрастная категория 7-11 лет

2022-2023 учебный год

1 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |       |        | Минеральные вещества |       |        |        |        |        |         |       |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|-------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|-------|--------|--------|------------|------------------|-------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, 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 |            |                  | F, мг |
|                                      |              |                  |         |                               |             |       |       |        |                      |       |        |        |        |        |         |       |        |        |            |                  |       |
| Завтрак                              |              |                  |         |                               |             |       |       |        |                      |       |        |        |        |        |         |       |        |        |            |                  |       |
| Пшеничная жидкая                     | 150          | 3,5              | 4,0     | 20,0                          | 129,8       | 0,23  | 0,03  | 0,06   | 0,02                 | 0,05  | 57,07  | 50,09  | 9,80   | 0,25   | 95,25   | 4,05  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 189              | 2008  |
| Ароматизированный                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| Итого пищи:                          | 380          | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00                 | 0,00  | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| II Завтрак                           |              |                  |         |                               |             |       |       |        |                      |       |        |        |        |        |         |       |        |        |            |                  |       |
| Овощной суп                          | 50           | 5,3              | 3,9     | 31,5                          | 182,2       | 0,04  | 0,05  | 0,09   | 0,05                 | 0,45  | 18,45  | 57,78  | 7,43   | 0,88   | 86,33   | 4,44  | 0,01   | 0,02   |            |                  |       |
| Ароматизированный                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| Итого пищи:                          | 350          | 0,8              | 0,2     | 7,5                           | 38,0        | 37,96 | 0,06  | 0,03   | 0,01                 | 0,00  | 34,97  | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,15       |                  | 2008  |
| Обед                                 |              |                  |         |                               |             |       |       |        |                      |       |        |        |        |        |         |       |        |        |            |                  |       |
| Пшеничный с гречкой                  | 250          | 4,3              | 2,9     | 30,0                          | 163,6       | 5,80  | 0,12  | 0,07   | 0,20                 | 0,00  | 34,40  | 71,24  | 31,47  | 1,45   | 466,84  | 4,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 79               | 2012  |
| Ароматизированный                    | 60           | 13,4             | 13,6    | 0,0                           | 175,5       | 0,55  | 0,04  | 0,10   | 0,05                 | 0,00  | 10,94  | 112,86 | 12,31  | 1,09   | 147,44  | 4,56  | 0,02   | 0,09   | 0,00       | 297              | 2011  |
| Пшеничная из пшеничной крупы "Артек" | 150          | 0,0              | 5,1     | 0,0                           | 45,8        | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01                 | 0,02  | 11,20  | 1,31   | 1,65   | 0,04   | 0,81    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 182              | 2011  |
| Ароматизированный №364               | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6                           | 61,0        | 1,00  | 0,01  | 0,00   | 0,15                 | 0,00  | 4,00   | 10,00  | 5,00   | 0,20   | 0,00    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 364              | 2008  |
| Пшеничный                            | 200          | 0,1              | 0,1     | 10,9                          | 44,7        | 0,53  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 10,50  | 1,31   | 2,82   | 0,26   | 37,62   | 0,26  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 438              | 2008  |
| Ароматизированный                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00                 | 0,00  | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013  |
| Итого пищи:                          | 770          | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00                 | 0,00  | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013  |
| Ужин                                 |              |                  |         |                               |             |       |       |        |                      |       |        |        |        |        |         |       |        |        |            |                  |       |
| Пшеничный с гречкой                  | 60           | 8,1              | 10,0    | 7,0                           | 151,0       | 1,90  | 0,05  | 0,07   | 0,34                 | 0,00  | 24,34  | 81,18  | 16,81  | 1,00   | 174,77  | 4,00  | 0,01   | 0,06   | 0,00       | 260              | 2011  |
| Ароматизированный                    | 150          | 6,2              | 5,1     | 39,9                          | 230,3       | 0,00  | 0,07  | 0,02   | 0,01                 | 0,05  | 10,28  | 46,14  | 8,40   | 1,05   | 72,16   | 0,87  | 0,01   | 0,01   | 0,00       | 331              | 2008  |
| Пшеничный                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| Ароматизированный                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00                 | 0,00  | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013  |
| Итого пищи:                          | 470          | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00                 | 0,00  | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013  |
| Ужин 2                               |              |                  |         |                               |             |       |       |        |                      |       |        |        |        |        |         |       |        |        |            |                  |       |
| Пшеничный с гречкой                  | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| Ароматизированный                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00                 | 0,00  | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013  |
| Итого пищи:                          | 230          | 2,3              | 0,2     | 23,5                          | 104,7       | 0,02  | 0,04  | 0,02   | 0,00                 | 0,00  | 15,85  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,46   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| Итого:                               |              | 56,2             | 50,8    | 273,5                         | 1778,5      | 48,08 | 0,65  | 0,52   | 0,85                 | 0,56  | 291,99 | 596,84 | 173,31 | 10,75  | 1511,30 | 22,19 | 0,06   | 0,39   |            |                  |       |

2 день

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |
|--------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|--------|------------|------------------|-------|
|                    |              | Белка, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг   | K, мг  | I, мкг | Se, мг |            |                  | F, мг |
|                    |              |                  |         |                               |             |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |        |            |                  |       |
| Завтрак            |              |                  |         |                               |             |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |        |            |                  |       |
| Наименование пищи  | 150          | 3,9              | 4,1     | 21,5                          | 138,8       | 0,23  | 0,07   | 0,02   | 0,05   | 73,01                | 115,91 | 18,31  | 0,54   | 121,45   | 4,05   | 0,01   | 0,02   | 184        | 2008             |       |
|                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 300        | 2018             |       |
|                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 114        | 2013             |       |
|                    | 380          | 6,2              | 4,3     | 44,9                          | 243,5       | 0,25  | 0,10   | 0,08   | 0,02   | 88,86                | 141,56 | 30,51  | 1,38   | 170,91   | 4,05   | 0,01   | 0,03   |            |                  |       |
| II Завтрак         |              |                  |         |                               |             |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |        |            |                  |       |
| Наименование пищи  | 50           | 4,1              | 2,9     | 28,8                          | 157,4       | 0,00  | 0,05   | 0,02   | 0,01   | 9,64                 | 33,77  | 6,02   | 0,40   | 51,06    | 0,84   | 0,01   | 0,01   | 421        | 2011             |       |
|                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 300        | 2018             |       |
|                    | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5                           | 45,6        | 0,00  | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01   | 338        | 2011             |       |
|                    | 350          | 4,6              | 3,3     | 47,2                          | 238,8       | 4,02  | 0,07   | 0,04   | 0,01   | 33,68                | 46,64  | 16,51  | 2,67   | 339,82   | 2,84   | 0,01   | 0,02   |            |                  |       |
| Обед               |              |                  |         |                               |             |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |        |            |                  |       |
| Наименование пищи  | 250          | 2,2              | 5,2     | 16,4                          | 122,2       | 6,70  | 0,08   | 0,06   | 0,20   | 25,25                | 64,58  | 24,98  | 0,98   | 485,07   | 4,40   | 0,00   | 0,03   | 91         | 2008             |       |
|                    | 4            | 0,1              | 0,6     | 0,1                           | 8,0         | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 2,92                 | 1,92   | 0,26   | 0,01   | 4,36     | 0,36   | 0,00   | 0,00   |            |                  |       |
|                    | 100          | 14,4             | 5,3     | 24,3                          | 202,5       | 0,46  | 0,10   | 0,12   | 0,03   | 49,65                | 182,57 | 37,47  | 1,03   | 323,53   | 93,43  | 0,02   | 0,39   | 249        | 2012             |       |
|                    | 150          | 3,3              | 4,5     | 21,9                          | 141,6       | 10,63 | 0,12   | 0,11   | 0,03   | 45,89                | 87,80  | 31,25  | 1,23   | 783,05   | 8,81   | 0,00   | 0,04   | 128        | 2011             |       |
|                    | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7                           | 38,7        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,47                 | 0,00   | 1,62   | 0,00   | 0,84     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 309        | 2018             |       |
|                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 114        | 2013             |       |
|                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 115        | 2013             |       |
|                    | 764          | 24,5             | 16,0    | 101,6                         | 650,8       | 17,82 | 0,38   | 0,31   | 0,27   | 143,60               | 382,22 | 113,39 | 4,33   | 1 674,25 | 107,00 | 0,03   | 0,46   |            |                  |       |
| Ужин               |              |                  |         |                               |             |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |        |            |                  |       |
| Наименование пищи  | 150          | 14,8             | 15,7    | 36,7                          | 347,2       | 0,58  | 0,23   | 0,16   | 0,13   | 32,38                | 237,65 | 127,01 | 4,79   | 340,44   | 4,84   | 0,01   | 0,06   | 291        | 2011             |       |
|                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 300        | 2018             |       |
|                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 114        | 2013             |       |
|                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 115        | 2013             |       |
|                    | 410          | 19,3             | 16,1    | 74,8                          | 520,8       | 0,59  | 0,31   | 0,19   | 0,13   | 54,44                | 285,97 | 148,12 | 6,16   | 428,60   | 4,84   | 0,01   | 0,07   |            |                  |       |
| Ужин 2             |              |                  |         |                               |             |       |        |        |        |                      |        |        |        |          |        |        |        |            |                  |       |
| Наименование пищи  | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 300        | 2018             |       |
|                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 114        | 2013             |       |
|                    | 230          | 2,3              | 0,2     | 23,5                          | 104,7       | 0,02  | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 15,85                | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,46    | 0,00   | 0,00   | 0,00   |            |                  |       |
|                    | 56,9         | 39,8             | 292,0   | 1 758,6                       | 22,69       | 0,90  | 0,64   | 0,43   | 0,38   | 336,42               | 882,04 | 320,74 | 15,38  | 2 663,03 | 118,73 | 0,06   | 0,58   |            |                  |       |

## 3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг                | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг |            |                  | Se, мг | F, мг |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 150          | 4,7              | 5,5     | 21,0                          | 0,23        | 0,12  | 0,08   | 0,02   | 0,05                 | 67,58  | 122,69 | 35,98  | 1,07   | 170,12 | 5,34     | 0,00   | 0,02       | 182              | 2011   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 0,02        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,5                          | 0,00        | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013   |       |
| Итого пищи:                    | 380          | 7,0              | 5,7     | 44,5                          | 0,25        | 0,15  | 0,09   | 0,02   | 0,05                 | 83,43  | 148,34 | 46,18  | 1,91   | 219,58 | 5,34     | 0,00   | 0,03       |                  |        |       |
| II Завтрак                     |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 50           | 8,4              | 10,3    | 17,6                          | 1,11        | 0,06  | 0,09   | 0,05   | 0,04                 | 105,41 | 109,98 | 14,57  | 0,78   | 140,22 | 2,25     | 0,01   | 0,01       | 465              | 2012   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 0,02        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5                           | 37,96       | 0,06  | 0,03   | 0,01   | 0,00                 | 34,97  | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85 | 0,00     | 0,00   | 0,15       |                  | 2008   |       |
| Итого пищи:                    | 350          | 9,2              | 10,5    | 34,0                          | 39,09       | 0,12  | 0,13   | 0,06   | 0,04                 | 150,01 | 129,93 | 28,85  | 1,17   | 305,83 | 2,25     | 0,01   | 0,16       |                  |        |       |
| Обед                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 250          | 2,1              | 4,0     | 15,7                          | 6,96        | 0,06  | 0,06   | 0,21   | 0,00                 | 46,79  | 60,19  | 29,00  | 1,44   | 485,71 | 7,45     | 0,00   | 0,03       | 81               | 2011   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 4            | 0,1              | 0,6     | 0,1                           | 8,0         | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 2,92   | 1,92   | 0,26   | 0,01   | 4,36   | 0,36     | 0,00   | 0,00       |                  |        |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 50           | 5,6              | 12,2    | 0,2                           | 133,0       | 0,00  | 0,10   | 0,00   | 0,00                 | 18,00  | 81,00  | 10,00  | 1,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 254              | 2008   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 150          | 4,8              | 3,4     | 36,7                          | 196,5       | 0,00  | 0,10   | 0,02   | 0,01                 | 0,05   | 18,38  | 93,41  | 33,69  | 1,02   | 95,33    | 1,62   | 0,00       | 0,02             | 175    | 2011  |
| Пшеничная каша с маслом        | 200          | 0,1              | 0,0     | 14,7                          | 60,4        | 1,12  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 10,08  | 1,39   | 2,38   | 0,06   | 12,40  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 309              | 2018   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013   |       |
| Итого пищи:                    | 714          | 17,1             | 20,5    | 96,7                          | 643,0       | 8,08  | 0,34   | 0,11   | 0,22                 | 108,60 | 283,27 | 93,14  | 4,61   | 665,20 | 9,43     | 0,01   | 0,06       |                  |        |       |
| Ужин                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 150          | 9,0              | 11,1    | 16,7                          | 7,26        | 0,10  | 0,11   | 0,33   | 0,00                 | 29,60  | 113,34 | 30,12  | 1,55   | 566,76 | 7,28     | 0,01   | 0,08       | 143              | 2018   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 0,02        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013   |       |
| Итого пищи:                    | 410          | 13,5             | 11,4    | 54,8                          | 376,5       | 7,27  | 0,18   | 0,14   | 0,33                 | 51,66  | 161,66 | 51,23  | 2,93   | 654,92 | 7,28     | 0,01   | 0,08       |                  |        |       |
| Ужин 2                         |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 0,02        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013   |       |
| Пшеничная каша с маслом        | 230          | 2,3              | 0,2     | 23,5                          | 104,7       | 0,02  | 0,04   | 0,02   | 0,00                 | 15,85  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,46  | 0,00     | 0,00   | 0,00       |                  |        |       |
| Итого:                         |              | 49,2             | 48,2    | 253,4                         | 1 652,3     | 54,71 | 0,83   | 0,48   | 0,64                 | 0,13   | 409,55 | 748,94 | 233,61 | 11,45  | 1 894,98 | 24,30  | 0,04       | 0,34             |        |       |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |      |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |            |                  |      |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| Завтрак                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| Омлет с ветчиной               | 150          | 13               | 3,8     | 4,5         | 57,6                          | 0,23     | 0,01   | 0,05   | 0,02  | 0,05   | 54,42                | 33,53  | 6,32   | 0,07   | 66,68    | 4,05   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 189              | 2008 |
| Салат                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 300              | 2018 |
| Чай                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 114              | 2013 |
| Итого:                         | 380          | 3,6              | 4,0     | 28,0        | 162,3                         | 0,25     | 0,05   | 0,07   | 0,02  | 0,05   | 70,27                | 59,18  | 18,52  | 0,90   | 116,14   | 4,05   | 0,00   | 0,00  | 0,00       |                  |      |
| II Завтрак                     |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| Омлет с ветчиной               | 50           | 6,1              | 8,1     | 29,8        | 216,6                         | 0,03     | 0,04   | 0,06   | 0,04  | 0,14   | 30,03                | 55,71  | 7,18   | 0,36   | 55,82    | 0,95   | 0,01   | 0,01  | 0,01       |                  |      |
| Салат                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 300              | 2018 |
| Чай                            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 0,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,00  | 0,01       | 338              | 2011 |
| Итого:                         | 350          | 6,5              | 8,5     | 48,2        | 297,9                         | 0,05     | 0,06   | 0,08   | 0,04  | 0,14   | 54,07                | 68,58  | 17,67  | 2,64   | 344,58   | 2,95   | 0,01   | 0,02  | 0,02       |                  |      |
| Обед                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| Омлет с ветчиной               | 250          | 6,5              | 4,1     | 37,2        | 211,9                         | 0,60     | 0,13   | 0,10   | 0,23  | 0,20   | 33,08                | 92,46  | 28,03  | 1,38   | 519,68   | 6,90   | 0,01   | 0,04  | 0,04       | 62               | 2018 |
| Салат                          | 6040         | 8,5              | 13,9    | 12,0        | 206,7                         | 1,38     | 0,04   | 0,06   | 0,15  | 0,00   | 13,79                | 86,55  | 16,76  | 0,91   | 101,08   | 2,74   | 0,01   | 0,05  | 0,05       | 295              | 2011 |
| Чай                            | 150          | 5,3              | 5,8     | 32,5        | 202,9                         | 0,00     | 0,15   | 0,02   | 0,01  | 0,03   | 20,94                | 100,68 | 37,00  | 1,31   | 101,09   | 2,14   | 0,00   | 0,01  | 0,01       | 189              | 2008 |
| Итого:                         | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 8,10                 | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 0,54     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       |                  |      |
| Омлет с ветчиной               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 114              | 2013 |
| Чай                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 115              | 2013 |
| Итого:                         | 760          | 24,8             | 24,2    | 110,9       | 759,3                         | 7,98     | 0,39   | 0,20   | 0,38  | 0,23   | 68,32                | 325,05 | 101,40 | 4,69   | 799,77   | 11,78  | 0,03   | 0,11  | 0,11       |                  |      |
| Ужин                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| Омлет с ветчиной               | 150          | 11,8             | 16,2    | 49,5        | 391,3                         | 2,00     | 0,08   | 0,09   | 0,44  | 0,00   | 24,22                | 163,97 | 45,68  | 1,53   | 239,75   | 5,00   | 0,02   | 0,09  | 0,09       | 291              | 2011 |
| Салат                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 300              | 2018 |
| Чай                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 114              | 2013 |
| Итого:                         | 410          | 16,3             | 16,5    | 87,5        | 564,9                         | 2,01     | 0,15   | 0,12   | 0,44  | 0,00   | 46,28                | 212,30 | 66,79  | 2,90   | 327,91   | 5,00   | 0,02   | 0,10  | 0,10       |                  |      |
| Ужин 2                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| Омлет с ветчиной               | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 300              | 2018 |
| Салат                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 114              | 2013 |
| Итого:                         | 230          | 2,3              | 0,2     | 23,5        | 104,7                         | 0,02     | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 15,85                | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,46    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       |                  |      |
| Итого:                         |              | 53,5             | 53,4    | 298,0       | 1 889,2                       | 14,31    | 0,68   | 0,47   | 0,88  | 0,41   | 274,80               | 690,75 | 216,59 | 11,96  | 1 637,85 | 23,78  | 0,06   | 0,24  | 0,24       |                  |      |

5 день

| Наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |       |        |        |       | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
|                        |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |             |                  |
|                        |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |        |       |             |                  |
|                        |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |        |       |             |                  |
| <b>Завтрак</b>         |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |        |       |             |                  |
| Пшенная каша "Дружба"  | 150          | 3,8              | 4,3     | 24,0                          | 150,2       | 0,23  | 0,07  | 0,06   | 0,02   | 0,05                 | 54,76  | 80,47  | 22,51  | 0,55   | 109,91   | 4,88  | 0,00   | 0,01   | 210   | 2018        |                  |
| Пшеница                | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 300   | 2018        |                  |
| Пшеница                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 114   | 2013        |                  |
| Пшеница                | 390          | 6,1              | 4,5     | 47,5                          | 254,9       | 0,25  | 0,10  | 0,07   | 0,02   | 0,05                 | 70,61  | 106,12 | 34,71  | 1,38   | 159,37   | 4,88  | 0,00   | 0,01   |       |             |                  |
| <b>II Завтрак</b>      |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |        |       |             |                  |
| Вареники               | 50           | 4,0              | 3,6     | 27,6                          | 158,4       | 0,02  | 0,05  | 0,02   | 0,01   | 0,05                 | 12,73  | 33,05  | 5,93   | 0,37   | 51,36    | 1,06  | 0,01   | 0,01   |       |             |                  |
| Вареники               | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 300   | 2018        |                  |
| Вареники               | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5                           | 38,0        | 37,96 | 0,06  | 0,03   | 0,01   | 0,00                 | 34,97  | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85   | 0,00  | 0,00   | 0,15   |       | 2008        |                  |
| Вареники               | 350          | 4,8              | 3,8     | 44,0                          | 232,1       | 38,00 | 0,11  | 0,06   | 0,02   | 0,05                 | 57,33  | 53,00  | 20,21  | 0,76   | 216,97   | 1,06  | 0,01   | 0,16   |       |             |                  |
| <b>Обед</b>            |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |        |       |             |                  |
| Суп с крупой и томатом | 250          | 2,4              | 2,8     | 20,4                          | 117,2       | 6,72  | 0,08  | 0,06   | 0,21   | 0,00                 | 28,65  | 63,87  | 26,96  | 1,01   | 474,67   | 4,72  | 0,00   | 0,03   | 101   | 2011        |                  |
| Суп с соусом томатным  | 100          | 7,9              | 9,2     | 5,4                           | 135,7       | 3,24  | 0,03  | 0,06   | 0,03   | 0,00                 | 18,32  | 75,83  | 12,08  | 0,86   | 126,04   | 3,18  | 0,01   | 0,05   | 143   | 2018        |                  |
| Тушеный                | 150          | 3,4              | 8,4     | 26,3                          | 194,7       | 13,54 | 0,15  | 0,10   | 0,01   | 0,00                 | 22,84  | 93,33  | 35,96  | 1,64   | 922,14   | 8,52  | 0,00   | 0,05   | 133   | 2008        |                  |
| Смеси сухариков        | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7                           | 38,7        | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 7,47   | 0,00   | 1,62   | 0,00   | 0,84     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 309   | 2018        |                  |
| Суп с крупой и томатом | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 114   | 2013        |                  |
| Суп с крупой и томатом | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 115   | 2013        |                  |
| Суп с крупой и томатом | 780          | 18,1             | 20,7    | 91,0                          | 624,2       | 23,50 | 0,33  | 0,24   | 0,25   | 0,00                 | 89,70  | 278,39 | 94,43  | 4,59   | 1 601,08 | 16,42 | 0,01   | 0,14   |       |             |                  |
| <b>Ужин</b>            |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |        |       |             |                  |
| Суп с крупой и томатом | 50           | 1,8              | 5,1     | 3,9                           | 68,5        | 4,00  | 0,03  | 0,00   | 0,23   | 0,00                 | 10,00  | 23,00  | 10,00  | 0,45   | 0,00     | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 30    | 2008        |                  |
| Отварная               | 150          | 0,0              | 5,5     | 0,0                           | 49,4        | 0,00  | 0,00  | 0,00   | 0,01   | 0,03                 | 14,93  | 1,73   | 2,20   | 0,06   | 1,08     | 0,00  | 0,00   | 0,00   |       |             |                  |
| Суп с крупой и томатом | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 300   | 2018        |                  |
| Суп с крупой и томатом | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 114   | 2013        |                  |
| Суп с крупой и томатом | 430          | 4,1              | 10,8    | 27,4                          | 222,6       | 4,02  | 0,07  | 0,02   | 0,23   | 0,03                 | 40,78  | 50,37  | 24,40  | 1,34   | 50,54    | 0,00  | 0,00   | 0,00   |       |             |                  |
| Суп с крупой и томатом |              | 33,1             | 39,8    | 209,8                         | 1 333,8     | 65,76 | 0,61  | 0,39   | 0,53   | 0,12                 | 258,42 | 487,89 | 173,76 | 8,08   | 2 027,96 | 22,37 | 0,03   | 0,32   |       |             |                  |

## 6 день

| наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |       |        | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |
|-------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|-------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                         |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |
|                         |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |            |                  |        |       |
| Завтрак                 |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |            |                  |        |       |
| АЯ ЖИДКАЯ               | 150          | 3,5              | 4,0     | 20,0                          | 129,8       | 0,23  | 0,03  | 0,06   | 0,02   | 0,05                 | 57,07  | 50,09  | 9,80   | 0,25   | 95,25    | 4,05  | 0,00   | 0,00       | 189              | 2008   |       |
| ПРОМ                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 380          | 5,8              | 4,2     | 43,5                          | 234,5       | 0,25  | 0,07  | 0,07   | 0,02   | 0,05                 | 72,92  | 75,74  | 22,01  | 1,09   | 144,71   | 4,05  | 0,00   | 0,01       |                  |        |       |
| II Завтрак              |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |            |                  |        |       |
| СЫРОМ                   | 50           | 6,3              | 4,9     | 29,6                          | 189,4       | 0,47  | 0,07  | 0,03   | 0,03   | 0,01                 | 91,90  | 84,40  | 11,61  | 0,63   | 33,85    | 0,55  | 0,00   | 0,00       | 465              | 2012   |       |
| ПРОМ                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5                           | 45,6        | 0,02  | 0,02  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 14,40  | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00   | 2,00  | 0,00   | 0,01       | 338              | 2011   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 350          | 6,8              | 5,2     | 48,0                          | 270,8       | 4,49  | 0,10  | 0,05   | 0,04   | 0,01                 | 115,94 | 97,27  | 22,10  | 2,90   | 322,61   | 2,55  | 0,00   | 0,01       |                  |        |       |
| Обед                    |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |            |                  |        |       |
| КЕЙ КАЛУТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1,7              | 4,1     | 8,8                           | 79,5        | 12,15 | 0,05  | 0,04   | 0,19   | 0,00                 | 46,31  | 41,95  | 20,49  | 0,96   | 311,34   | 3,87  | 0,00   | 0,02       | 87               | 2011   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 100          | 8,7              | 11,2    | 7,7                           | 171,6       | 0,71  | 0,04  | 0,07   | 0,04   | 0,00                 | 23,34  | 81,32  | 12,13  | 0,89   | 125,71   | 3,95  | 0,01   | 0,05       | 288              | 2012   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 150          | 3,3              | 4,5     | 21,9                          | 141,6       | 10,63 | 0,12  | 0,11   | 0,03   | 0,06                 | 45,89  | 87,80  | 31,25  | 1,23   | 783,05   | 8,81  | 0,00   | 0,04       | 128              | 2011   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 200          | 0,1              | 0,1     | 10,9                          | 44,7        | 0,53  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 10,50  | 1,31   | 2,82   | 0,26   | 37,62    | 0,26  | 0,00   | 0,00       | 438              | 2008   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 760          | 18,2             | 20,2    | 78,5                          | 575,3       | 24,02 | 0,29  | 0,25   | 0,25   | 0,06                 | 139,46 | 257,74 | 84,51  | 4,43   | 1 335,12 | 16,89 | 0,01   | 0,12       |                  |        |       |
| Ужин                    |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |            |                  |        |       |
| ИЧНЫЙ                   | 150          | 13,7             | 17,0    | 41,0                          | 376,9       | 0,58  | 0,10  | 0,09   | 0,05   | 0,03                 | 65,23  | 127,18 | 18,18  | 1,70   | 175,17   | 4,69  | 0,02   | 0,05       | 290              | 2011   |       |
| ПРОМ                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 410          | 18,2             | 17,4    | 79,1                          | 550,6       | 0,60  | 0,17  | 0,12   | 0,05   | 0,03                 | 87,28  | 175,50 | 39,29  | 3,07   | 263,33   | 4,69  | 0,02   | 0,07       |                  |        |       |
| Ужин 2                  |              |                  |         |                               |             |       |       |        |        |                      |        |        |        |        |          |       |        |            |                  |        |       |
| ПРОМ                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00  | 0,00   | 0,00       | 114              | 2013   |       |
| ИЧНЫЙ                   | 230          | 2,3              | 0,2     | 23,5                          | 104,7       | 0,02  | 0,04  | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 15,85  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,46    | 0,00  | 0,00   | 0,00       |                  |        |       |
| ИЧНЫЙ                   | 51,3         | 47,2             | 272,6   | 1 735,9                       | 29,37       | 0,67  | 0,51  | 0,36   | 0,14   | 0,14                 | 430,45 | 631,89 | 180,12 | 12,34  | 2 115,24 | 28,19 | 0,04   | 0,21       |                  |        |       |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       |     |      | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-----|------|--------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |     |      |              |                  |
|                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |     |      |              |                  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |     |      |              |                  |
| КАША ГРЕЧЕВАЯ ЖИДКАЯ АРОМ      | 150          | 3,9              | 4,1     | 21,5        | 138,8                         | 0,23     | 0,07   | 0,07   | 0,02  | 0,05   | 73,01                | 115,91 | 18,31  | 0,54   | 121,45   | 4,05   | 0,01   | 0,02  | 184 | 2008 |              |                  |
| Чай                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 300 | 2018 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 114 | 2013 |              |                  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |     |      |              |                  |
| КОФЕ                           | 60           | 5,2              | 2,0     | 36,1        | 182,8                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,01  | 0,02   | 11,60                | 40,44  | 7,65   | 0,48   | 63,18    | 0,76   | 0,01   | 0,01  | 428 | 2011 |              |                  |
| Чай                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 300 | 2018 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5         | 38,0                          | 0,00     | 0,06   | 0,03   | 0,01  | 0,00   | 34,97                | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85   | 0,00   | 0,00   | 0,15  |     | 2008 |              |                  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |     |      |              |                  |
| СУП С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ          | 250          | 6,5              | 4,1     | 37,2        | 211,9                         | 6,60     | 0,13   | 0,10   | 0,23  | 0,20   | 33,08                | 92,46  | 28,03  | 1,38   | 519,66   | 6,90   | 0,01   | 0,04  | 62  | 2018 |              |                  |
| СУП С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ          | 60           | 8,8              | 11,2    | 3,5         | 154,6                         | 1,38     | 0,03   | 0,08   | 0,05  | 0,00   | 21,92                | 81,53  | 11,65  | 0,89   | 150,57   | 4,18   | 0,01   | 0,05  | 290 | 2011 |              |                  |
| СУП С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ          | 150          | 16,1             | 6,4     | 33,8        | 257,6                         | 0,00     | 0,44   | 0,09   | 0,01  | 0,05   | 65,51                | 147,57 | 58,88  | 4,56   | 529,50   | 3,69   | 0,00   | 0,02  | 306 | 2011 |              |                  |
| СУП С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ          | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7         | 38,7                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 7,47                 | 0,00   | 1,62   | 0,00   | 0,84     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 309 | 2018 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 114 | 2013 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 115 | 2013 |              |                  |
| <b>Ужин</b>                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |     |      |              |                  |
| СУП С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ          | 50           | 5,6              | 12,2    | 0,2         | 133,0                         | 0,00     | 0,10   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 18,00                | 81,00  | 10,00  | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 254 | 2008 |              |                  |
| СУП С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ          | 150          | 6,9              | 8,6     | 31,5        | 230,4                         | 0,56     | 0,18   | 0,10   | 0,16  | 0,00   | 21,53                | 155,34 | 103,18 | 3,59   | 240,80   | 2,50   | 0,00   | 0,02  | 173 | 2011 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 300 | 2018 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 114 | 2013 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 115 | 2013 |              |                  |
| <b>Ужин 2</b>                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |     |      |              |                  |
| СУП С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ          | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 300 | 2018 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 114 | 2013 |              |                  |
| Итого пищи:                    | 230          | 2,3              | 0,2     | 23,5        | 104,7                         | 0,02     | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 15,85                | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,46    | 0,00   | 0,00   | 0,00  |     |      |              |                  |
| Итого:                         |              | 67,5             | 49,9    | 304,0       | 1 942,5                       | 46,80    | 1,29   | 0,58   | 0,49  | 0,31   | 362,90               | 879,18 | 316,94 | 16,97  | 2 056,10 | 22,07  | 0,06   | 0,34  |     |      |              |                  |

## 8 день

| Наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |            |                  |
|                                  |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| Завтрак                          |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| СЛАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" | 150          | 4,7              | 5,5     | 21,0                          | 152,5       | 0,23  | 0,12   | 0,08   | 0,02                 | 67,58  | 122,69 | 35,98  | 1,07   | 170,12 | 5,34     | 0,00   | 0,02   | 192   | 2011       |                  |
| ПРОМ                             | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 300   | 2018       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 114   | 2013       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 380          | 7,0              | 5,7     | 44,5                          | 257,2       | 0,25  | 0,15   | 0,09   | 0,02                 | 83,43  | 148,34 | 48,18  | 1,91   | 219,58 | 5,34     | 0,00   | 0,03   |       |            |                  |
| II Завтрак                       |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| МАЛИНОВАЯ ПРОМ                   | 50           | 3,7              | 3,3     | 22,0                          | 138,7       | 0,02  | 0,04   | 0,03   | 0,02                 | 17,40  | 33,71  | 5,54   | 0,35   | 54,60  | 2,05     | 0,01   | 0,01   |       |            |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 300   | 2018       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5                           | 45,6        | 4,00  | 0,02   | 0,02   | 0,00                 | 14,40  | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00 | 2,00     | 0,00   | 0,01   | 338   | 2011       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 350          | 4,1              | 3,7     | 40,4                          | 220,1       | 4,03  | 0,06   | 0,05   | 0,03                 | 41,44  | 46,57  | 16,04  | 2,62   | 343,36 | 4,05     | 0,01   | 0,02   |       |            |                  |
| Обед                             |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| ОБЕД                             | 250          | 3,3              | 5,0     | 12,4                          | 107,0       | 10,00 | 0,06   | 0,00   | 0,18                 | 0,00   | 68,00  | 20,00  | 0,90   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 94    | 2008       |                  |
| ПРОМ                             | 150          | 6,0              | 8,1     | 37,4                          | 246,9       | 1,44  | 0,08   | 0,03   | 0,03                 | 33,32  | 48,44  | 14,59  | 1,19   | 136,09 | 1,51     | 0,01   | 0,01   | 202,1 | 2011       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 80           | 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     | 0,00   | 0,00   | 2008  | 2008       |                  |
| ИЧНЫЙ №364                       | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6                           | 61,0        | 1,00  | 0,01   | 0,00   | 0,15                 | 0,00   | 4,00   | 5,00   | 0,20   | 0,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 364   | 2008       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 14,7                          | 60,4        | 1,12  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 10,08  | 1,39   | 2,38   | 0,06   | 12,40  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 309   | 2018       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 114   | 2013       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 115   | 2013       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 770          | 14,7             | 18,4    | 97,3                          | 613,1       | 13,56 | 0,22   | 0,06   | 0,36                 | 93,82  | 173,19 | 59,79  | 3,44   | 225,89 | 1,51     | 0,02   | 0,02   |       |            |                  |
| Ужин                             |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| УЖИН                             | 150          | 10,9             | 15,9    | 41,8                          | 354,1       | 1,58  | 0,07   | 0,08   | 0,21                 | 0,02   | 30,86  | 145,09 | 38,54  | 1,37   | 200,49   | 4,13   | 0,02   | 0,08  | 292        | 2011             |
| ПРОМ                             | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 300   | 2018       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 114   | 2013       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 115   | 2013       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 410          | 15,5             | 16,2    | 79,9                          | 527,7       | 1,60  | 0,14   | 0,11   | 0,21                 | 52,92  | 193,41 | 59,66  | 2,75   | 288,65 | 4,13     | 0,02   | 0,08   |       |            |                  |
| Ужин 2                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |        |       |            |                  |
| УЖИН 2                           | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 300   | 2018       |                  |
| ПРОМ                             | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 114   | 2013       |                  |
| ИЧНЫЙ                            | 230          | 2,3              | 0,2     | 23,5                          | 104,7       | 0,02  | 0,04   | 0,02   | 0,00                 | 15,85  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,46  | 0,00     | 0,00   | 0,00   |       |            |                  |
| ИЧНЫЙ                            |              | 43,6             | 44,2    | 285,6                         | 1 722,8     | 19,46 | 0,61   | 0,33   | 0,61                 | 0,16   | 287,46 | 587,16 | 195,87 | 11,54  | 1 126,93 | 15,02  | 0,05   | 0,15  |            |                  |

9 день

| Мем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        |       |      |      | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------|------|------------|------------------|
|                              |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |      |      |            |                  |
|                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |      |      |            |                  |
| <b>Завтрак</b>               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |      |      |            |                  |
|                              | 150          | 1,3              | 3,8     | 4,5         | 57,6                          | 0,23     | 0,01   | 0,05   | 0,02  | 0,05   | 54,42                | 33,53  | 6,32   | 0,07   | 56,68    | 4,05   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 189        | 2008             |
|                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 300        | 2018             |
|                              | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 114        | 2013             |
| Мем пищи:                    | 380          | 3,6              | 4,0     | 28,0        | 162,3                         | 0,25     | 0,05   | 0,07   | 0,02  | 0,05   | 70,27                | 59,18  | 18,52  | 0,90   | 116,14   | 4,05   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |      |      |            |                  |
|                              | 50           | 3,6              | 5,5     | 30,8        | 186,8                         | 0,02     | 0,04   | 0,03   | 0,02  | 0,09   | 11,40                | 31,89  | 5,16   | 0,35   | 47,34    | 1,38   | 0,01   | 0,01  | 0,01 | 0,01 |            |                  |
|                              | 200          | 0,0              | 0,0     | 15,4        | 61,8                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 10,35                | 3,60   | 1,80   | 0,00   | 0,54     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 309        | 2018             |
|                              | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5         | 38,0                          | 0,00     | 0,00   | 0,03   | 0,01  | 0,00   | 34,97                | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85   | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,15 | 0,15 |            | 2008             |
| Мем пищи:                    | 350          | 4,4              | 5,7     | 63,7        | 286,6                         | 0,10     | 0,06   | 0,10   | 0,03  | 0,09   | 56,71                | 52,47  | 17,95  | 0,45   | 202,73   | 1,38   | 0,01   | 0,01  | 0,16 | 0,16 |            |                  |
| <b>Обед</b>                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |      |      |            |                  |
|                              | 250          | 1,7              | 5,0     | 12,4        | 102,2                         | 7,94     | 0,04   | 0,04   | 0,21  | 0,00   | 39,83                | 43,60  | 22,77  | 1,11   | 330,24   | 5,47   | 0,00   | 0,02  | 0,02 | 0,02 | 76         | 2008             |
|                              | 60           | 10,6             | 10,7    | 0,0         | 138,5                         | 0,43     | 0,03   | 0,08   | 0,04  | 0,00   | 8,64                 | 89,10  | 9,72   | 0,86   | 116,40   | 3,60   | 0,01   | 0,07  | 0,07 | 0,07 | 239        | 2008             |
|                              | 150          | 3,1              | 5,0     | 21,1        | 142,3                         | 10,24    | 0,12   | 0,10   | 0,03  | 0,07   | 43,39                | 84,43  | 29,92  | 1,19   | 753,65   | 8,45   | 0,00   | 0,03  | 0,03 | 0,03 | 128        | 2011             |
|                              | 30           | 0,3              | 2,3     | 1,9         | 30,3                          | 0,60     | 0,01   | 0,01   | 0,04  | 0,00   | 3,93                 | 4,29   | 2,54   | 0,10   | 32,52    | 0,39   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 348        | 2012             |
|                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 300        | 2018             |
|                              | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 114        | 2013             |
| Мем пищи:                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 115        | 2013             |
| Мем пищи:                    | 750          | 20,3             | 23,4    | 73,5        | 586,9                         | 19,22    | 0,27   | 0,26   | 0,32  | 0,07   | 117,86               | 269,75 | 86,06  | 4,64   | 1 320,96 | 17,92  | 0,02   | 0,02  | 0,14 | 0,14 |            |                  |
| <b>Ужин</b>                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |      |      |            |                  |
|                              | 60           | 8,4              | 11,0    | 8,8         | 168,2                         | 2,17     | 0,05   | 0,07   | 0,36  | 0,00   | 27,30                | 85,47  | 17,91  | 1,09   | 191,06   | 4,22   | 0,01   | 0,06  | 0,06 | 0,06 | 290        | 2011             |
|                              | 150          | 5,3              | 5,8     | 32,5        | 202,9                         | 0,00     | 0,15   | 0,02   | 0,01  | 0,03   | 20,94                | 100,66 | 37,00  | 1,31   | 101,09   | 2,14   | 0,00   | 0,01  | 0,01 | 0,01 | 189        | 2008             |
|                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 300        | 2018             |
|                              | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 114        | 2013             |
|                              | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 115        | 2013             |
| Мем пищи:                    | 470          | 18,2             | 17,1    | 79,3        | 544,7                         | 2,19     | 0,27   | 0,12   | 0,37  | 0,03   | 70,26                | 234,48 | 76,02  | 3,77   | 380,31   | 6,36   | 0,01   | 0,08  | 0,08 | 0,08 |            |                  |
| <b>Ужин 2</b>                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |       |      |      |            |                  |
|                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 300        | 2018             |
|                              | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 114        | 2013             |
| Мем пищи:                    | 230          | 2,3              | 0,2     | 23,5        | 104,7                         | 0,02     | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 15,85                | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,46    | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |            |                  |
| Мем пищи:                    |              | 48,8             | 50,4    | 258,0       | 1 685,3                       | 59,66    | 0,73   | 0,52   | 0,74  | 0,24   | 330,98               | 641,53 | 210,76 | 10,60  | 2 069,60 | 29,71  | 0,04   | 0,04  | 0,38 | 0,38 |            |                  |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |      |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |       |          |        |       |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|-------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|------------|------------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |            |                  |
|                                |              |                  |         |                               |             |      |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |        |        |       |            |                  |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |      |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |        |        |       |            |                  |
| 150                            | 3,8          | 4,3              | 24,0    | 150,2                         | 0,23        | 0,07 | 0,06  | 0,02   | 0,05   | 54,76                | 80,47  | 22,51  | 0,55  | 109,91   | 4,88   | 0,00  | 0,01   | 210    | 2018  |            |                  |
| 200                            | 0,1          | 0,0              | 8,9     | 35,8                          | 0,02        | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,76    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 300    | 2018  |            |                  |
| 30                             | 2,2          | 0,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04 | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 114    | 2013  |            |                  |
| 380                            | 6,1          | 4,5              | 47,5    | 254,9                         | 0,25        | 0,10 | 0,07  | 0,02   | 0,05   | 70,61                | 106,12 | 34,71  | 1,38  | 159,37   | 4,88   | 0,00  | 0,01   |        |       |            |                  |
| II Завтрак                     |              |                  |         |                               |             |      |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |        |        |       |            |                  |
| 50                             | 2,9          | 2,9              | 15,7    | 100,6                         | 0,07        | 0,03 | 0,05  | 0,02   | 0,12   | 32,59                | 40,33  | 6,04   | 0,27  | 66,22    | 3,28   | 0,00  | 0,01   |        |       |            |                  |
| 200                            | 0,1          | 0,0              | 8,9     | 35,8                          | 0,02        | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,76    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 300    | 2018  |            |                  |
| 100                            | 0,4          | 0,4              | 9,5     | 45,6                          | 4,00        | 0,02 | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98  | 278,00   | 2,00   | 0,00  | 0,01   | 338    | 2011  |            |                  |
| 350                            | 3,4          | 3,3              | 34,1    | 182,0                         | 4,09        | 0,05 | 0,07  | 0,03   | 0,12   | 56,63                | 53,20  | 16,54  | 2,54  | 354,89   | 5,28   | 0,00  | 0,02   |        |       |            |                  |
| Обед                           |              |                  |         |                               |             |      |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |        |        |       |            |                  |
| 250                            | 5,7          | 4,4              | 18,7    | 137,6                         | 4,60        | 0,17 | 0,06  | 0,20   | 0,00   | 35,19                | 77,02  | 32,49  | 1,89  | 469,24   | 4,32   | 0,00  | 0,03   | 99     | 2008  |            |                  |
| 60                             | 10,0         | 14,9             | 5,8     | 197,6                         | 0,51        | 0,05 | 0,11  | 0,20   | 0,19   | 28,34                | 99,16  | 14,73  | 1,11  | 138,85   | 5,47   | 0,01  | 0,06   | 298    | 2011  |            |                  |
| 150                            | 6,5          | 5,6              | 29,6    | 194,4                         | 0,41        | 0,17 | 0,09  | 0,00   | 0,00   | 21,25                | 145,89 | 96,06  | 3,41  | 216,05   | 2,03   | 0,00  | 0,01   | 171,1  | 2011  |            |                  |
| 200                            | 0,1          | 0,1              | 10,9    | 44,7                          | 0,53        | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,50                | 1,31   | 2,82   | 0,26  | 37,62    | 0,26   | 0,00  | 0,00   | 438    | 2008  |            |                  |
| 30                             | 2,2          | 0,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04 | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 114    | 2013  |            |                  |
| 30                             | 2,2          | 0,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04 | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 115    | 2013  |            |                  |
| 720                            | 26,7         | 25,3             | 94,3    | 712,1                         | 6,05        | 0,47 | 0,29  | 0,40   | 0,19   | 107,71               | 368,74 | 163,92 | 7,75  | 938,16   | 12,08  | 0,02  | 0,11   |        |       |            |                  |
| Ужин                           |              |                  |         |                               |             |      |       |        |        |                      |        |        |       |          |        |       |        |        |       |            |                  |
| 150                            | 3,9          | 4,1              | 21,5    | 138,8                         | 0,23        | 0,07 | 0,07  | 0,02   | 0,05   | 73,01                | 115,91 | 18,31  | 0,54  | 121,45   | 4,05   | 0,01  | 0,02   | 184    | 2008  |            |                  |
| 200                            | 0,0          | 0,0              | 25,1    | 100,5                         | 0,00        | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 10,53                | 3,60   | 1,80   | 0,00  | 0,84     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 309    | 2018  |            |                  |
| 200                            | 0,1          | 0,0              | 8,9     | 35,8                          | 0,02        | 0,00 | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,76    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 300    | 2018  |            |                  |
| 30                             | 2,2          | 0,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04 | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 114    | 2013  |            |                  |
| 580                            | 6,2          | 4,3              | 70,1    | 344,0                         | 0,25        | 0,10 | 0,08  | 0,02   | 0,05   | 99,39                | 145,16 | 32,31  | 1,38  | 171,75   | 4,05   | 0,01  | 0,03   |        |       |            |                  |
| Итого:                         | 42,3         | 37,4             | 245,9   | 1 493,0                       | 10,64       | 0,72 | 0,52  | 0,47   | 0,40   | 334,33               | 673,21 | 247,49 | 13,05 | 1 624,26 | 26,29  | 0,04  | 0,17   |        |       |            |                  |

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |
|                                 |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Завтрак                         |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Чайная закуска                  | 150          | 3,5              | 4,0     | 20,0                          | 129,8       | 0,23  | 0,03   | 0,06   | 0,02                 | 0,05   | 57,07  | 50,09  | 9,80   | 0,25   | 95,25    | 4,05   | 0,00       | 0,00             | 189    | 2008  |
| Хлеб из пшеничной крупы "Артек" | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| Пюре из картофеля               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Пюре из картофеля               | 380          | 5,8              | 4,2     | 43,5                          | 234,5       | 0,25  | 0,07   | 0,07   | 0,02                 | 0,05   | 72,92  | 75,74  | 22,01  | 1,09   | 144,71   | 4,05   | 0,00       | 0,01             |        |       |
| II Завтрак                      |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Пюре из картофеля               | 50           | 5,3              | 3,9     | 31,5                          | 182,2       | 0,04  | 0,05   | 0,09   | 0,05                 | 0,45   | 18,49  | 57,78  | 7,43   | 0,88   | 86,33    | 4,44   | 0,01       | 0,02             |        |       |
| Хлеб из пшеничной крупы "Артек" | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| Пюре из картофеля               | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5                           | 38,0        | 0,01  | 0,02   | 0,03   | 0,01                 | 0,00   | 34,97  | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85   | 0,00   | 0,00       | 0,15             |        | 2008  |
| Пюре из картофеля               | 350          | 6,2              | 4,1     | 48,8                          | 259,8       | 0,25  | 0,11   | 0,12   | 0,07                 | 0,45   | 63,11  | 77,73  | 21,71  | 1,27   | 251,96   | 4,44   | 0,01       | 0,17             |        |       |
| Обед                            |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Суп из картофеля с грибами      | 250          | 4,3              | 2,9     | 30,0                          | 163,6       | 0,12  | 0,07   | 0,07   | 0,20                 | 0,00   | 34,40  | 71,24  | 31,47  | 1,45   | 466,84   | 4,00   | 0,00       | 0,03             | 79     | 2012  |
| Хлеб из пшеничной крупы "Артек" | 60/40        | 8,3              | 16,4    | 12,7                          | 230,9       | 1,78  | 0,04   | 0,05   | 0,15                 | 0,00   | 14,92  | 85,35  | 16,36  | 0,95   | 114,93   | 2,89   | 0,01       | 0,05             | 284    | 2008  |
| Пюре из картофеля               | 150          | 0,0              | 5,1     | 0,0                           | 45,8        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,01                 | 0,02   | 11,20  | 1,31   | 1,65   | 0,04   | 0,81     | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 182    | 2011  |
| Пюре из картофеля               | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0                           | 0,0         | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 8,10   | 0,00   | 1,80   | 0,00   | 0,54     | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Пюре из картофеля               | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7                           | 38,7        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 7,47   | 0,00   | 1,82   | 0,00   | 0,84     | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 309    | 2018  |
| Пюре из картофеля               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Пюре из картофеля               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 115    | 2013  |
| Пюре из картофеля               | 960          | 17,0             | 24,8    | 81,6                          | 616,8       | 7,58  | 0,23   | 0,15   | 0,35                 | 0,02   | 88,51  | 203,25 | 70,72  | 3,53   | 661,36   | 6,89   | 0,01       | 0,10             |        |       |
| Ужин                            |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Пюре из картофеля               | 60           | 7,9              | 9,0     | 5,9                           | 137,0       | 1,70  | 0,04   | 0,07   | 0,34                 | 0,00   | 21,81  | 78,12  | 15,55  | 0,96   | 164,65   | 3,83   | 0,01       | 0,06             | 290    | 2011  |
| Пюре из картофеля               | 150          | 0,0              | 5,5     | 0,0                           | 49,4        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,01                 | 0,03   | 14,93  | 1,73   | 2,20   | 0,06   | 1,08     | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Пюре из картофеля               | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| Пюре из картофеля               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Пюре из картофеля               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 115    | 2013  |
| Пюре из картофеля               | 470          | 12,5             | 14,9    | 45,0                          | 363,9       | 1,72  | 0,11   | 0,10   | 0,35                 | 0,03   | 58,81  | 128,17 | 38,86  | 2,39   | 253,92   | 3,83   | 0,01       | 0,07             |        |       |
| Ужин 2                          |              |                  |         |                               |             |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Пюре из картофеля               | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| Пюре из картофеля               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Пюре из картофеля               | 230          | 2,3              | 0,2     | 24,4                          | 108,6       | 0,02  | 0,04   | 0,02   | 0,00                 | 0,00   | 15,87  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,49    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Пюре из картофеля               |              | 43,8             | 48,1    | 243,4                         | 1 883,6     | 47,58 | 0,56   | 0,46   | 0,79                 | 0,54   | 299,21 | 510,54 | 165,49 | 9,11   | 1 361,44 | 19,22  | 0,04       | 0,34             |        |       |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|------------|------------------|-------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, 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 |            |                  | F, мг |
|                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Завтрак                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Чайная жидкая                      | 150          | 3,9              | 4,1     | 21,5        | 138,8                         | 0,23     | 0,07   | 0,07   | 0,02  | 0,05   | 73,01                | 115,91 | 18,31  | 0,54   | 121,45   | 4,05   | 0,01   | 0,02       | 184              | 2008  |
| Карам                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| Сниженный                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| Прием пищи:                        | 380          | 6,2              | 4,3     | 44,9        | 243,5                         | 0,25     | 0,10   | 0,08   | 0,02  | 0,05   | 88,86                | 141,56 | 30,51  | 1,38   | 170,91   | 4,05   | 0,01   | 0,03       |                  |       |
| II Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Блужновенная                       | 50           | 4,1              | 2,9     | 28,8        | 157,4                         | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,01  | 0,05   | 9,64                 | 33,77  | 6,02   | 0,40   | 51,06    | 0,84   | 0,01   | 0,01       | 421              | 2011  |
| Карам                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
|                                    | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 278,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01       | 338              | 2011  |
| Прием пищи:                        | 350          | 4,6              | 3,3     | 48,1        | 242,7                         | 4,02     | 0,07   | 0,04   | 0,01  | 0,05   | 33,70                | 46,64  | 16,51  | 2,67   | 339,85   | 2,84   | 0,01   | 0,02       |                  |       |
| Обед                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Супельный с вермишелью             | 250          | 3,9              | 3,5     | 27,0        | 155,1                         | 6,60     | 0,10   | 0,06   | 0,20  | 0,00   | 25,25                | 65,03  | 24,80  | 1,22   | 488,67   | 4,85   | 0,00   | 0,03       | 100              | 2008  |
| Для заправки супов (прожигаченная) | 4            | 0,1              | 0,6     | 0,1         | 8,0                           | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 2,92                 | 1,92   | 0,26   | 0,01   | 4,36     | 0,36   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| Ка картофельная с мясом            | 150          | 12,2             | 14,5    | 34,3        | 316,9                         | 13,09    | 0,20   | 0,16   | 0,03  | 0,00   | 37,94                | 197,54 | 54,22  | 3,24   | 1 014,28 | 10,50  | 0,01   | 0,10       | 143              | 2018  |
| Лимонный                           | 200          | 0,1              | 0,0     | 14,7        | 60,4                          | 1,12     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 10,08                | 1,39   | 2,38   | 0,06   | 12,40    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 309              | 2018  |
| Сниженный                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| Сниженный                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013  |
| Прием пищи:                        | 664          | 20,6             | 19,0    | 105,3       | 678,2                         | 20,81    | 0,37   | 0,25   | 0,24  | 0,00   | 88,61                | 311,24 | 99,46  | 5,60   | 1 597,11 | 15,71  | 0,02   | 0,14       |                  |       |
| Ужин                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Чайная с луком                     | 50           | 8,6              | 9,3     | 6,0         | 141,3                         | 0,28     | 0,04   | 0,07   | 0,04  | 0,07   | 12,10                | 95,41  | 15,88  | 1,36   | 113,13   | 2,95   | 0,01   | 0,05       |                  |       |
| Карам                              | 150          | 6,5              | 5,6     | 29,6        | 194,4                         | 0,41     | 0,17   | 0,09   | 0,00  | 0,00   | 21,25                | 145,89 | 96,06  | 3,41   | 216,05   | 2,03   | 0,00   | 0,01       | 171,1            | 2011  |
| Сниженный                          | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| Сниженный                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| Сниженный                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013  |
| Прием пищи:                        | 460          | 19,6             | 15,2    | 74,6        | 513,2                         | 0,71     | 0,29   | 0,19   | 0,04  | 0,07   | 55,43                | 289,63 | 133,06 | 6,14   | 417,37   | 4,97   | 0,01   | 0,07       |                  |       |
| Ужин 2                             |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |                      |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Карам                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66                 | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| Сниженный                          | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| Прием пищи:                        | 230          | 2,3              | 0,2     | 24,4        | 108,6                         | 0,02     | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 15,87                | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,49    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| Прием пищи:                        |              | 53,2             | 41,9    | 297,5       | 1 786,1                       | 25,61    | 0,87   | 0,58   | 0,31  | 0,16   | 262,46               | 814,72 | 291,75 | 16,63  | 2 574,74 | 27,57  | 0,05   | 0,26       |                  |       |

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|------------|------------------|-------|
|                                    |              | Белок, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг | Se, мг |            |                  | F, мг |
|                                    |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Завтрак                            |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" | 150          | 4,7              | 5,5     | 21,0                          | 152,5       | 0,23  | 0,12   | 0,08   | 0,02  | 0,05                 | 67,58  | 122,69 | 35,98  | 1,07   | 170,12   | 5,34   | 0,00   | 0,02       | 182              | 2011  |
| САХАРОМ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| за прием пищи:                     | 380          | 7,0              | 44,5    | 257,2                         | 0,25        | 0,15  | 0,09   | 0,02   | 0,05  | 83,43                | 148,34 | 48,18  | 1,91   | 219,58 | 5,34     | 0,00   | 0,03   |            |                  |       |
| II Завтрак                         |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| А. МАРГАРИТА                       | 50           | 6,5              | 7,8     | 13,4                          | 151,5       | 0,29  | 0,03   | 0,08   | 0,03  | 0,03                 | 162,01 | 106,80 | 11,11  | 0,35   | 64,58    | 1,08   | 0,01   | 0,01       | 465              | 2012  |
| САХАРОМ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                          | 100          | 0,8              | 7,5     | 38,0                          | 37,96       | 0,06  | 0,03   | 0,03   | 0,01  | 0,00                 | 34,97  | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85   | 0,00   | 0,00   | 0,15       |                  | 2008  |
| за прием пищи:                     | 350          | 7,3              | 8,0     | 30,7                          | 229,1       | 0,32  | 0,09   | 0,11   | 0,04  | 0,03                 | 206,64 | 126,75 | 25,39  | 0,74   | 230,22   | 1,08   | 0,01   | 0,16       |                  |       |
| Обед                               |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| МЛЫНИК                             | 250          | 2,1              | 4,0     | 15,7                          | 107,2       | 6,96  | 0,06   | 0,06   | 0,21  | 0,00                 | 46,79  | 60,19  | 29,00  | 1,44   | 485,71   | 7,45   | 0,00   | 0,03       | 81               | 2011  |
| ЕЛЬ                                | 60           | 13,4             | 13,6    | 0,0                           | 175,5       | 0,55  | 0,04   | 0,10   | 0,05  | 0,00                 | 10,94  | 112,86 | 12,31  | 1,09   | 147,44   | 4,56   | 0,02   | 0,08       | 297              | 2011  |
| ГОРОХОВОЕ С ОВОЩАМИ                | 150          | 16,4             | 7,6     | 35,2                          | 275,2       | 0,60  | 0,45   | 0,10   | 0,21  | 0,03                 | 72,79  | 157,62 | 63,56  | 4,74   | 566,85   | 4,49   | 0,00   | 0,03       | 306              | 2011  |
| ТОМАТНЫЙ №364                      | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6                           | 61,0        | 1,00  | 0,01   | 0,00   | 0,15  | 0,00                 | 4,00   | 10,00  | 5,00   | 0,20   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 364              | 2008  |
| САХАРОМ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| УЖАНОЙ                             | 30           | 2,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013  |
| за прием пищи:                     | 770          | 37,3             | 30,4    | 93,6                          | 796,4       | 9,12  | 0,63   | 0,28   | 0,62  | 0,03                 | 156,60 | 389,00 | 130,99 | 8,85   | 1 288,19 | 16,50  | 0,02   | 0,16       |                  |       |
| Ужин                               |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| А В СЫРОМ СОУСЕ                    | 150          | 13,0             | 17,0    | 43,7                          | 385,1       | 0,40  | 0,06   | 0,10   | 0,05  | 0,00                 | 85,51  | 179,79 | 38,72  | 1,26   | 165,14   | 4,74   | 0,02   | 0,08       | 291              | 2011  |
| САХАРОМ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| УЖАНОЙ                             | 30           | 2,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013  |
| за прием пищи:                     | 410          | 17,6             | 17,4    | 82,7                          | 562,6       | 0,42  | 0,13   | 0,13   | 0,05  | 0,00                 | 107,59 | 228,12 | 59,84  | 2,64   | 253,33   | 4,74   | 0,02   | 0,09       |                  |       |
| Ужин 2                             |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| САХАРОМ                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                          | 30           | 2,2              | 14,6    | 68,9                          | 0,00        | 0,04  | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| за прием пищи:                     | 230          | 2,3              | 24,4    | 108,6                         | 0,02        | 0,04  | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 15,87  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,49    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| за день:                           |              | 71,5             | 61,6    | 276,0                         | 1 953,9     | 48,07 | 1,04   | 0,64   | 0,73  | 0,11                 | 570,13 | 917,85 | 276,61 | 14,96  | 2 040,80 | 27,65  | 0,06   | 0,43       |                  |       |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        |        | № рецептур | Сборник рецептов |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|------------|------------------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг               | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | L, мкг | Se, мг |            |                  | F, мг |
|                                |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| ЛЕНИНЧАНЯ ЖИДКАЯ               | 150          | 1,3              | 3,8     | 4,5                           | 57,6        | 0,23  | 0,01   | 0,05   | 0,02  | 0,05                 | 54,42  | 33,53  | 6,32   | 0,07   | 66,68    | 4,05   | 0,00   | 0,00       | 189              | 2008  |
| САХАРОМ                        | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| ЛЕНИНЧАНЬ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,04  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| прием пищи:                    | 380          | 3,6              | 4,0     | 28,0                          | 162,3       | 0,25  | 0,05   | 0,07   | 0,02  | 0,05                 | 70,27  | 59,18  | 18,52  | 0,90   | 116,14   | 4,05   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| II Завтрак                     |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| КА ФРАНЦУЗСКАЯ                 | 50           | 6,1              | 8,1     | 29,8                          | 216,6       | 0,03  | 0,04   | 0,06   | 0,04  | 0,14                 | 30,03  | 55,71  | 7,18   | 0,36   | 55,82    | 0,95   | 0,01   | 0,01       |                  |       |
| ИЗ КОНЦЕНТРАТА                 | 200          | 0,0              | 0,0     | 25,1                          | 100,5       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 10,53  | 3,60   | 1,80   | 0,00   | 0,94     | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 309              | 2018  |
|                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5                           | 45,6        | 0,00  | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 14,40  | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 279,00   | 2,00   | 0,00   | 0,01       | 338              | 2011  |
| прием пищи:                    | 350          | 6,5              | 8,5     | 64,4                          | 362,6       | 4,03  | 0,06   | 0,07   | 0,04  | 0,14                 | 54,96  | 69,21  | 16,18  | 2,34   | 334,66   | 2,95   | 0,01   | 0,02       |                  |       |
| Обед                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| ЗВУЩЕЙ                         | 250          | 1,6              | 5,1     | 10,3                          | 93,8        | 8,20  | 0,06   | 0,04   | 0,20  | 0,00                 | 34,74  | 43,29  | 19,99  | 0,86   | 359,24   | 3,90   | 0,00   | 0,02       | 99               | 2011  |
| СЕЛЬ ОТВАРНОЙ                  | 60           | 8,2              | 10,3    | 5,8                           | 149,4       | 1,65  | 0,04   | 0,07   | 0,28  | 0,00                 | 17,02  | 79,87  | 14,85  | 0,94   | 162,82   | 3,78   | 0,01   | 0,06       | 260              | 2008  |
| САХАРОМ                        | 150          | 3,3              | 3,9     | 26,9                          | 156,0       | 13,60 | 0,15   | 0,10   | 0,02  | 0,06                 | 24,93  | 90,36  | 36,43  | 1,58   | 966,65   | 8,50   | 0,00   | 0,05       | 310              | 2011  |
| ЛЕНИНЧАНЬ                      | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| САХАРОМ                        | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,04  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| ЛЕНИНЧАНЬ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,04  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013  |
| прием пищи:                    | 720          | 17,7             | 19,6    | 82,0                          | 576,6       | 23,47 | 0,32   | 0,25   | 0,50  | 0,06                 | 98,76  | 261,84 | 92,39  | 4,75   | 1 577,00 | 16,18  | 0,01   | 0,14       |                  |       |
| Ужин                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| И ОТВАРНЫЕ                     | 50           | 5,6              | 12,2    | 0,2                           | 133,0       | 0,00  | 0,10   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 18,00  | 81,00  | 10,00  | 1,00   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 254              | 2008  |
| НОВЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ         | 150          | 6,2              | 5,1     | 39,9                          | 230,3       | 0,00  | 0,07   | 0,02   | 0,01  | 0,05                 | 10,28  | 46,14  | 8,40   | 1,05   | 72,16    | 0,87   | 0,01   | 0,01       | 331              | 2008  |
| МАТНЫЙ №364                    | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6                           | 61,0        | 1,00  | 0,01   | 0,00   | 0,15  | 0,00                 | 4,00   | 10,00  | 5,00   | 0,20   | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 364              | 2008  |
| ЛЕНИНЧАНЬ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,04  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| САХАРОМ                        | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| ЛЕНИНЧАНЬ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,04  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 115              | 2013  |
| прием пищи:                    | 510          | 17,3             | 22,5    | 82,7                          | 601,8       | 1,02  | 0,26   | 0,05   | 0,16  | 0,05                 | 54,35  | 185,47 | 44,51  | 3,63   | 160,35   | 0,87   | 0,02   | 0,02       |                  |       |
| Ужин 2                         |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |        |            |                  |       |
| САХАРОМ                        | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00   | 0,00       | 300              | 2018  |
| ЛЕНИНЧАНЬ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,04  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| прием пищи:                    | 230          | 2,3              | 0,2     | 24,4                          | 108,6       | 0,02  | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 15,87  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,49    | 0,00   | 0,00   | 0,00       |                  |       |
| день:                          |              | 47,2             | 54,8    | 281,6                         | 1 812,0     | 28,78 | 0,73   | 0,45   | 0,73  | 0,29                 | 294,21 | 601,35 | 183,80 | 12,46  | 2 237,63 | 24,06  | 0,05   | 0,18       |                  |       |

15 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |         |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |          |        |       |      | № рецептур | Сборник рецептов |  |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|---------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|--------|-------|------|------------|------------------|--|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |      |            |                  |  |
|                                |              |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |          |        |       |      |            |                  |  |
|                                |              |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |          |        |       |      |            |                  |  |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |          |        |       |      |            |                  |  |
|                                | 150          |                  | 3,8     | 4,3                           | 24,0        | 150,2   | 0,23   | 0,07   | 0,06  | 0,02                 | 0,05   | 54,76  | 80,47  | 22,51  | 0,55  | 109,91   | 4,88   | 0,00  | 0,01 | 210        | 2018             |  |
|                                | 200          |                  | 0,1     | 0,0                           | 8,9         | 35,8    | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,76    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 300        | 2018             |  |
|                                | 30           |                  | 2,2     | 0,2                           | 14,6        | 68,9    | 0,00   | 0,04   | 0,01  | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00 |            |                  |  |
|                                | 380          |                  | 6,1     | 4,5                           | 47,5        | 254,9   | 0,25   | 0,10   | 0,07  | 0,02                 | 0,05   | 70,61  | 106,12 | 34,71  | 1,38  | 159,37   | 4,88   | 0,00  | 0,01 |            |                  |  |
| <b>II Завтрак</b>              |              |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |          |        |       |      |            |                  |  |
|                                | 50           |                  | 4,0     | 3,6                           | 27,6        | 158,4   | 0,02   | 0,05   | 0,02  | 0,01                 | 0,05   | 12,73  | 33,05  | 5,93   | 0,37  | 51,36    | 1,06   | 0,01  | 0,01 |            |                  |  |
|                                | 200          |                  | 0,1     | 0,0                           | 9,8         | 39,7    | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,79    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 300        | 2018             |  |
|                                | 100          |                  | 0,8     | 0,2                           | 7,5         | 38,0    | 37,96  | 0,06   | 0,03  | 0,01                 | 0,00   | 34,97  | 16,98  | 10,99  | 0,10  | 154,85   | 0,00   | 0,00  | 0,15 |            | 2008             |  |
|                                | 350          |                  | 4,8     | 3,8                           | 44,9        | 236,0   | 0,11   | 0,06   | 0,02  | 0,02                 | 0,05   | 57,35  | 53,00  | 20,21  | 0,76  | 217,00   | 1,06   | 0,01  | 0,16 |            |                  |  |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |          |        |       |      |            |                  |  |
|                                | 250          |                  | 1,7     | 4,1                           | 8,8         | 79,5    | 12,15  | 0,05   | 0,04  | 0,19                 | 0,00   | 46,31  | 41,95  | 20,49  | 0,96  | 311,34   | 3,87   | 0,00  | 0,02 | 87         | 2011             |  |
|                                | 60           |                  | 12,6    | 11,9                          | 3,6         | 172,1   | 0,46   | 0,05   | 0,11  | 0,06                 | 0,11   | 15,23  | 122,61 | 16,43  | 1,47  | 150,41   | 4,82   | 0,01  | 0,08 |            |                  |  |
|                                | 150          |                  | 5,3     | 5,8                           | 32,5        | 202,9   | 0,00   | 0,15   | 0,02  | 0,01                 | 0,03   | 20,94  | 100,68 | 37,00  | 1,31  | 101,09   | 2,14   | 0,00  | 0,01 | 189        | 2008             |  |
|                                | 50           |                  | 0,9     | 4,9                           | 3,6         | 61,0    | 1,00   | 0,01   | 0,00  | 0,15                 | 0,00   | 4,00   | 10,00  | 5,00   | 0,20  | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 364        | 2008             |  |
|                                | 200          |                  | 0,1     | 0,1                           | 10,9        | 44,7    | 0,53   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 10,50  | 1,31   | 2,82   | 0,26  | 37,62    | 0,26   | 0,00  | 0,00 | 438        | 2008             |  |
|                                | 30           |                  | 2,2     | 0,2                           | 14,6        | 68,9    | 0,00   | 0,04   | 0,01  | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00 |            |                  |  |
|                                | 30           |                  | 2,2     | 0,2                           | 14,6        | 68,9    | 0,00   | 0,04   | 0,01  | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 115        | 2013             |  |
|                                | 770          |                  | 25,1    | 27,1                          | 88,6        | 698,1   | 14,13  | 0,33   | 0,20  | 0,41                 | 0,14   | 108,40 | 321,91 | 99,56  | 5,29  | 677,86   | 11,09  | 0,02  | 0,12 |            |                  |  |
| <b>Ужин</b>                    |              |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |          |        |       |      |            |                  |  |
|                                | 40           |                  | 1,3     | 4,6                           | 3,4         | 80,5    | 1,65   | 0,03   | 0,04  | 0,17                 | 0,13   | 9,12   | 25,98  | 7,76   | 0,38  | 116,09   | 2,32   | 0,00  | 0,01 |            |                  |  |
|                                | 150          |                  | 4,7     | 7,2                           | 24,0        | 180,7   | 12,21  | 0,14   | 0,11  | 0,02                 | 0,00   | 83,33  | 116,26 | 34,78  | 1,45  | 868,32   | 7,58   | 0,00  | 0,04 | 147        | 2011             |  |
|                                | 200          |                  | 0,1     | 0,0                           | 9,8         | 39,7    | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,79    | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 300        | 2018             |  |
|                                | 30           |                  | 2,2     | 0,2                           | 14,6        | 68,9    | 0,00   | 0,04   | 0,01  | 0,00                 | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00  | 0,00 |            |                  |  |
|                                | 420          |                  | 8,4     | 12,0                          | 51,8        | 349,8   | 13,87  | 0,20   | 0,17  | 0,19                 | 0,13   | 108,32 | 167,88 | 54,74  | 2,66  | 1 033,90 | 9,89   | 0,00  | 0,06 |            |                  |  |
| <b>в день:</b>                 |              |                  |         |                               |             |         |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |          |        |       |      |            |                  |  |
|                                |              |                  | 44,3    | 47,4                          | 232,8       | 1 538,7 | 66,25  | 0,74   | 0,49  | 0,64                 | 0,36   | 345,68 | 648,91 | 209,23 | 10,10 | 2 088,12 | 26,93  | 0,04  | 0,35 |            |                  |  |

16 день

16 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |       |          |        | № рецептуры | Сборник рецептур |       |             |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|-------|----------|--------|-------------|------------------|-------|-------------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг               | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг   | Se, мг |             |                  | F, мг |             |
|                                |              |                  | Жиры, г |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |          |        |             |                  |       | Углеводы, г |
|                                |              |                  |         |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |          |        |             |                  |       |             |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |          |        |             |                  |       |             |
|                                | 150          | 3,5              | 4,0     | 20,0                          | 129,8    | 0,23   | 0,03   | 0,06   | 0,02   | 0,05                 | 57,07  | 50,09  | 9,80   | 0,25  | 95,25    | 4,05   | 0,00        | 189              | 2008  |             |
|                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8     | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,76    | 0,00   | 0,00        | 300              | 2018  |             |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9     | 0,00   | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00        |                  |       |             |
|                                | 380          | 5,8              | 4,2     | 43,5                          | 234,5    | 0,25   | 0,07   | 0,07   | 0,02   | 0,05                 | 72,92  | 75,74  | 22,01  | 1,09  | 144,71   | 4,05   | 0,00        | 0,01             |       |             |
| II Завтрак                     |              |                  |         |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |          |        |             |                  |       |             |
|                                | 50           | 6,1              | 4,4     | 29,1                          | 181,0    | 0,11   | 0,07   | 0,03   | 0,02   | 0,00                 | 89,20  | 81,22  | 10,48  | 0,58  | 12,66    | 0,04   | 0,00        | 465              | 2012  |             |
|                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7     | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,79    | 0,00   | 0,00        | 300              | 2018  |             |
|                                | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5                           | 45,6     | 0,00   | 0,02   | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 14,40  | 9,90   | 7,20   | 1,98  | 278,00   | 2,00   | 0,00        | 338              | 2011  |             |
|                                | 350          | 6,6              | 4,8     | 48,5                          | 266,3    | 4,12   | 0,09   | 0,05   | 0,03   | 0,00                 | 113,25 | 94,09  | 20,98  | 2,85  | 301,45   | 2,04   | 0,00        | 0,01             |       |             |
| Обед                           |              |                  |         |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |          |        |             |                  |       |             |
|                                | 250          | 2,4              | 2,8     | 20,5                          | 117,5    | 6,60   | 0,08   | 0,06   | 0,20   | 0,00                 | 28,56  | 64,22  | 26,68  | 1,00  | 474,21   | 4,69   | 0,00        | 101              | 2011  |             |
|                                | 60           | 13,4             | 13,6    | 0,0                           | 175,5    | 0,55   | 0,04   | 0,10   | 0,05   | 0,00                 | 10,94  | 112,86 | 12,31  | 1,09  | 147,44   | 4,56   | 0,02        | 297              | 2011  |             |
|                                | 150          | 0,0              | 5,1     | 0,0                           | 45,8     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,01   | 0,02                 | 11,20  | 1,31   | 1,65   | 0,04  | 0,81     | 0,00   | 0,00        | 182              | 2011  |             |
|                                | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6                           | 61,0     | 1,00   | 0,01   | 0,00   | 0,15   | 0,00                 | 4,00   | 10,00  | 5,00   | 0,20  | 0,00     | 0,00   | 0,00        | 364              | 2008  |             |
|                                | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7                           | 38,7     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 7,47   | 0,00   | 1,62   | 0,00  | 0,84     | 0,00   | 0,00        | 309              | 2018  |             |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9     | 0,00   | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00        |                  |       |             |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9     | 0,00   | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 115              | 2013  |             |
|                                | 770          | 21,2             | 26,7    | 63,0                          | 576,2    | 8,15   | 0,20   | 0,18   | 0,41   | 0,02                 | 74,59  | 233,75 | 65,08  | 3,41  | 700,70   | 9,25   | 0,02        | 0,13             |       |             |
| Ужин                           |              |                  |         |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |          |        |             |                  |       |             |
|                                | 150          | 11,8             | 16,2    | 49,5                          | 391,3    | 2,00   | 0,08   | 0,09   | 0,44   | 0,00                 | 24,22  | 163,97 | 45,68  | 1,53  | 239,75   | 5,00   | 0,02        | 291              | 2011  |             |
|                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7     | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,79    | 0,00   | 0,00        | 300              | 2018  |             |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9     | 0,00   | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 115              | 2013  |             |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9     | 0,00   | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00        |                  |       |             |
|                                | 410          | 16,3             | 16,6    | 88,5                          | 568,8    | 2,01   | 0,15   | 0,12   | 0,44   | 0,00                 | 46,30  | 212,30 | 66,79  | 2,90  | 327,94   | 5,00   | 0,02        | 0,10             |       |             |
| Ужин 2                         |              |                  |         |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |          |        |             |                  |       |             |
|                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7     | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30  | 10,79    | 0,00   | 0,00        | 300              | 2018  |             |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9     | 0,00   | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54  | 38,70    | 0,00   | 0,00        |                  |       |             |
|                                | 230          | 2,3              | 0,2     | 24,4                          | 108,6    | 0,02   | 0,04   | 0,02   | 0,00   | 0,00                 | 15,87  | 25,65  | 12,20  | 0,84  | 49,49    | 0,00   | 0,00        | 0,25             |       |             |
|                                |              | 52,1             | 52,5    | 267,9                         | 1 754,4  | 14,55  | 0,56   | 0,43   | 0,90   | 0,07                 | 322,93 | 641,52 | 187,06 | 11,09 | 1 524,28 | 20,35  | 0,04        | 0,25             |       |             |
| за день:                       |              |                  |         |                               |          |        |        |        |        |                      |        |        |        |       |          |        |             |                  |       |             |

16

17 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептов |        |       |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |
|                                      |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Завтрак                              |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Яичница жареная                      | 150          | 3,9              | 4,1     | 21,5                          | 138,8       | 0,23  | 0,07   | 0,07   | 0,02  | 0,05                 | 73,01  | 115,91 | 18,31  | 0,54   | 121,45   | 4,05   | 0,01       | 0,02             | 184    | 2008  |
| Салатом                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| Пшеничный                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| за прием пищи:                       | 380          | 6,2              | 4,3     | 44,9                          | 243,5       | 0,25  | 0,10   | 0,08   | 0,02  | 0,05                 | 88,86  | 141,56 | 30,51  | 1,38   | 170,91   | 4,05   | 0,01       | 0,03             |        |       |
| II Завтрак                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Чай шиповник                         | 60           | 5,2              | 2,0     | 36,1                          | 182,8       | 0,00  | 0,06   | 0,02   | 0,01  | 0,02                 | 11,60  | 40,44  | 7,65   | 0,48   | 63,18    | 0,76   | 0,01       | 0,01             | 428    | 2011  |
| Салатом                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| Пшеничный                            | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5                           | 38,0        | 37,96 | 0,06   | 0,03   | 0,01  | 0,00                 | 34,97  | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85   | 0,00   | 0,00       | 0,15             |        | 2008  |
| за прием пищи:                       | 360          | 6,1              | 2,2     | 53,4                          | 260,4       | 37,98 | 0,12   | 0,05   | 0,02  | 0,02                 | 56,22  | 60,39  | 21,94  | 0,87   | 228,82   | 0,76   | 0,01       | 0,16             |        |       |
| Обед                                 |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Паста домашняя                       | 250          | 8,4              | 7,3     | 42,3                          | 269,0       | 0,60  | 0,11   | 0,09   | 0,24  | 0,34                 | 37,07  | 85,65  | 15,82  | 1,16   | 132,80   | 4,76   | 0,02       | 0,03             | 68     | 2018  |
| А. тушеная в соусе с овощами         | 70           | 7,9              | 10,7    | 5,2                           | 149,4       | 1,91  | 0,04   | 0,07   | 0,25  | 0,00                 | 19,99  | 75,92  | 14,56  | 0,94   | 168,79   | 3,73   | 0,01       | 0,05             | 292    | 2011  |
| Грибная с луком                      | 150          | 6,5              | 6,5     | 29,6                          | 203,0       | 0,41  | 0,17   | 0,09   | 0,00  | 0,00                 | 21,25  | 145,91 | 96,06  | 3,41   | 216,05   | 2,03   | 0,00       | 0,01             | 171,1  | 2011  |
| Сок лимонный                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 14,7                          | 60,4        | 1,12  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 10,08  | 1,39   | 2,38   | 0,06   | 12,40    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 309    | 2018  |
| Пшеничный                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Ржаной                               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 115    | 2013  |
| за прием пищи:                       | 730          | 27,3             | 25,0    | 121,1                         | 819,6       | 4,04  | 0,39   | 0,27   | 0,49  | 0,34                 | 100,81 | 354,23 | 146,63 | 6,65   | 607,25   | 10,51  | 0,04       | 0,10             |        |       |
| Ужин                                 |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Псы                                  | 50           | 8,6              | 9,3     | 6,0                           | 141,3       | 0,28  | 0,04   | 0,07   | 0,04  | 0,07                 | 12,10  | 95,41  | 15,88  | 1,36   | 113,13   | 2,95   | 0,01       | 0,05             |        |       |
| Фруктовые изделия отварные с овощами | 150          | 6,7              | 8,2     | 42,3                          | 270,5       | 1,62  | 0,09   | 0,04   | 0,22  | 0,03                 | 26,15  | 61,97  | 16,12  | 1,41   | 158,34   | 2,21   | 0,01       | 0,02             | 332    | 2008  |
| С томатный №364                      | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6                           | 61,0        | 1,00  | 0,01   | 0,00   | 0,15  | 0,00                 | 4,00   | 10,00  | 5,00   | 0,20   | 0,00     | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 364    | 2008  |
| С сахаром                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| Пшеничный                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| Ржаной                               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 115    | 2013  |
| за прием пищи:                       | 510          | 20,7             | 22,7    | 90,9                          | 650,3       | 2,92  | 0,22   | 0,14   | 0,41  | 0,10                 | 64,33  | 215,71 | 58,12  | 4,34   | 359,66   | 5,16   | 0,03       | 0,08             |        |       |
| Ужин 2                               |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| С сахаром                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| Пшеничный                            | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| за прием пищи:                       | 230          | 2,3              | 0,2     | 24,4                          | 108,6       | 0,02  | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 15,67  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,49    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| за день:                             |              | 62,6             | 54,4    | 334,8                         | 2 082,5     | 45,20 | 0,87   | 0,56   | 0,94  | 0,50                 | 325,08 | 797,53 | 269,40 | 14,08  | 1 416,13 | 20,48  | 0,09       | 0,37             |        |       |

18 день

| 18 день                         |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|------|
| прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |          |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |      |
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг                | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | Se, мг | F, мг |            |                  |      |
|                                 |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| Завтрак                         |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| прием пищи:                     | 150          | 4,7              | 5,5     | 21,0        | 152,5                         | 0,23     | 0,12   | 0,08  | 0,02   | 0,05   | 67,58                | 122,69 | 35,98  | 1,07     | 170,12 | 5,34   | 0,00  | 0,02       | 182              | 2011 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9         | 35,8                          | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,64                 | 2,97   | 3,29   | 0,30     | 10,76  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 300              | 2018 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54     | 38,70  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 0,03             |      |
| прием пищи:                     | 380          | 7,0              | 5,7     | 44,5        | 257,2                         | 0,25     | 0,15   | 0,09  | 0,02   | 0,05   | 83,43                | 146,54 | 48,18  | 1,91     | 219,58 | 5,34   | 0,00  | 0,03       |                  |      |
| II Завтрак                      |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| прием пищи:                     | 50           | 2,6              | 1,6     | 22,3        | 114,6                         | 0,88     | 0,03   | 0,04  | 0,02   | 0,17   | 9,66                 | 27,25  | 4,56   | 0,75     | 90,53  | 2,24   | 0,01  | 0,01       | 374              | 2011 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,66                 | 2,97   | 3,29   | 0,30     | 10,79  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 300              | 2018 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5         | 45,6                          | 0,02     | 0,02   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 14,40                | 9,90   | 7,20   | 1,98     | 278,00 | 2,00   | 0,00  | 0,01       | 338              | 2011 |
| прием пищи:                     | 350          | 3,1              | 2,0     | 41,7        | 200,1                         | 4,90     | 0,05   | 0,06  | 0,03   | 0,17   | 33,71                | 40,12  | 15,06  | 3,02     | 379,32 | 4,24   | 0,01  | 0,02       |                  |      |
| Обед                            |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| прием пищи:                     | 250          | 2,2              | 5,2     | 16,4        | 122,2                         | 6,70     | 0,08   | 0,06  | 0,20   | 0,00   | 25,25                | 64,58  | 24,98  | 0,98     | 485,07 | 4,40   | 0,00  | 0,03       | 91               | 2008 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 60           | 13,4             | 13,6    | 0,0         | 175,5                         | 0,55     | 0,04   | 0,10  | 0,06   | 0,00   | 10,94                | 112,86 | 12,31  | 1,09     | 147,44 | 4,56   | 0,02  | 0,09       | 297              | 2011 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 150          | 4,8              | 3,4     | 36,7        | 196,5                         | 0,00     | 0,10   | 0,02  | 0,01   | 0,05   | 18,38                | 53,41  | 33,69  | 1,02     | 85,33  | 1,62   | 0,00  | 0,02       | 175              | 2011 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6         | 61,0                          | 1,00     | 0,01   | 0,00  | 0,15   | 0,00   | 4,00                 | 10,00  | 5,00   | 0,20     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 364              | 2008 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 8,10                 | 0,00   | 1,80   | 0,00     | 0,54   | 0,00   | 0,00  | 0,00       |                  |      |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54     | 38,70  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 115              | 2013 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 30           | 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   | 0,00   | 0,00  | 0,00       |                  |      |
| прием пищи:                     | 770          | 23,6             | 27,3    | 71,3        | 624,1                         | 8,25     | 0,27   | 0,19  | 0,42   | 0,05   | 72,88                | 303,53 | 86,69  | 3,84     | 757,08 | 10,58  | 0,02  | 0,14       |                  |      |
| Ужин                            |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| прием пищи:                     | 50           | 5,6              | 12,2    | 0,2         | 133,0                         | 0,00     | 0,10   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 18,00                | 81,00  | 10,00  | 1,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 254              | 2008 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 150          | 3,1              | 5,0     | 21,1        | 142,3                         | 10,24    | 0,12   | 0,10  | 0,03   | 0,07   | 43,39                | 84,43  | 29,92  | 1,19     | 753,65 | 8,45   | 0,00  | 0,03       | 128              | 2011 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 50           | 0,9              | 4,9     | 3,6         | 61,0                          | 1,00     | 0,01   | 0,00  | 0,15   | 0,00   | 4,00                 | 10,00  | 5,00   | 0,20     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 364              | 2008 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,66                 | 2,97   | 3,29   | 0,30     | 10,79  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 300              | 2018 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54     | 38,70  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 115              | 2013 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54     | 38,70  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 0,04             |      |
| прием пищи:                     | 510          | 14,2             | 22,4    | 64,0        | 513,8                         | 11,25    | 0,30   | 0,13  | 0,18   | 0,07   | 87,47                | 223,76 | 66,03  | 3,77     | 841,84 | 8,45   | 0,00  | 0,04       |                  |      |
| Ужин 2                          |              |                  |         |             |                               |          |        |       |        |        |                      |        |        |          |        |        |       |            |                  |      |
| прием пищи:                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 9,66                 | 2,97   | 3,29   | 0,30     | 10,79  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 300              | 2018 |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01  | 0,00   | 0,00   | 6,21                 | 22,68  | 8,91   | 0,54     | 38,70  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 0,00             |      |
| КАША МОЛОВАЯ ОВсяная "ТЕРКУЛЕС" | 230          | 2,3              | 0,2     | 24,4        | 108,6                         | 0,02     | 0,04   | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 15,87                | 25,65  | 12,20  | 0,84     | 49,49  | 0,00   | 0,00  | 0,00       | 0,23             |      |
| прием пищи:                     | 50,1         | 57,6             | 245,8   | 1 703,8     | 24,66                         | 0,81     | 0,49   | 0,64  | 0,33   | 293,36 | 741,39               | 228,16 | 13,36  | 2 247,30 | 28,62  | 0,04   | 0,04  | 0,23       |                  |      |

18

а день:

19 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        | № рецептуры | Сборник рецептур |        |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|--------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |
|                                |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |             |                  |        |       |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |             |                  |        |       |
|                                | 150          | 1,3              | 3,8     | 4,5                           | 57,6        | 0,23  | 0,01   | 0,05   | 0,02  | 0,05                 | 54,42  | 33,53  | 6,32   | 0,07   | 56,68    | 4,05   | 0,00        | 0,00             | 189    | 2008  |
|                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 35,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 300    | 2018  |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 0,00             |        |       |
|                                | 380          | 3,6              | 4,0     | 28,0                          | 162,3       | 0,25  | 0,05   | 0,07   | 0,02  | 0,05                 | 70,27  | 59,18  | 18,52  | 0,90   | 116,14   | 4,05   | 0,00        | 0,00             |        |       |
| II Завтрак                     |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |             |                  |        |       |
|                                | 50           | 3,6              | 5,5     | 30,8                          | 166,8       | 0,02  | 0,04   | 0,03   | 0,02  | 0,09                 | 11,40  | 31,89  | 5,16   | 0,35   | 47,34    | 1,38   | 0,01        | 0,01             | 309    | 2018  |
|                                | 200          | 0,0              | 0,0     | 25,1                          | 100,5       | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 10,53  | 3,60   | 1,80   | 0,00   | 0,84     | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 300    | 2008  |
|                                | 100          | 0,8              | 0,2     | 7,5                           | 36,0        | 0,03  | 0,06   | 0,03   | 0,01  | 0,00                 | 34,97  | 16,98  | 10,99  | 0,10   | 154,85   | 0,00   | 0,00        | 0,15             |        |       |
|                                | 350          | 4,4              | 5,7     | 63,4                          | 325,3       | 0,10  | 0,06   | 0,06   | 0,03  | 0,09                 | 56,89  | 52,47  | 17,95  | 0,45   | 203,03   | 1,38   | 0,01        | 0,16             |        |       |
| Обед                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |             |                  |        |       |
|                                | 250          | 2,4              | 2,8     | 20,4                          | 117,2       | 0,72  | 0,08   | 0,06   | 0,21  | 0,00                 | 28,65  | 63,87  | 26,96  | 1,01   | 474,67   | 4,72   | 0,00        | 0,03             | 101    | 2011  |
|                                | 150          | 12,3             | 17,9    | 15,7                          | 276,6       | 8,20  | 0,12   | 0,17   | 0,08  | 0,22                 | 95,78  | 171,86 | 31,96  | 1,84   | 649,27   | 9,94   | 0,01        | 0,08             | 143    | 2018  |
|                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,6                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 300    | 2018  |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 115    | 2013  |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 0,00             |        |       |
|                                | 660          | 19,3             | 21,1    | 75,2                          | 571,3       | 14,94 | 0,27   | 0,26   | 0,28  | 0,22                 | 146,50 | 284,06 | 80,03  | 4,23   | 1 212,13 | 14,66  | 0,02        | 0,12             |        |       |
| Ужин                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |             |                  |        |       |
|                                | 150          | 14,8             | 15,7    | 36,7                          | 347,2       | 0,58  | 0,23   | 0,16   | 0,13  | 0,00                 | 32,38  | 237,65 | 127,01 | 4,79   | 340,44   | 4,84   | 0,01        | 0,06             | 291    | 2011  |
|                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,6                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 300    | 2018  |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,5                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 0,00             |        |       |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 115    | 2013  |
|                                | 410          | 19,3             | 16,1    | 75,8                          | 524,7       | 0,59  | 0,31   | 0,19   | 0,13  | 0,00                 | 54,45  | 285,97 | 148,12 | 6,16   | 428,63   | 4,84   | 0,01        | 0,07             |        |       |
| Ужин 2                         |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |             |                  |        |       |
|                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00        | 0,00             | 300    | 2018  |
|                                | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00        | 0,00             |        |       |
|                                | 230          | 2,3              | 0,2     | 24,4                          | 108,6       | 0,02  | 0,04   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 15,87  | 25,65  | 12,20  | 0,84   | 49,49    | 0,00   | 0,00        | 0,00             |        |       |
|                                |              | 48,9             | 47,0    | 266,8                         | 1 692,2     | 0,76  | 0,59   | 0,59   | 0,46  | 0,35                 | 343,99 | 707,33 | 276,83 | 12,59  | 2 009,41 | 24,93  | 0,04        | 0,36             |        |       |

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

за прием пищи:

20 день

20 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |       |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |          |        | № рецептур | Сборник рецептур |        |       |
|--------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------------|-------------|-------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|------------|------------------|--------|-------|
|                                |              | Белки, г         | Жиры, 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 | F, мг |
|                                |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| Завтрак                        |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ               | 150          | 4,5              | 4,6     | 24,3                          | 156,6       | 0,23  | 0,10   | 0,06   | 0,02  | 0,05                 | 58,93  | 94,07  | 27,63  | 0,84   | 127,74   | 5,36   | 0,00       | 0,01             | 189    | 2008  |
| САХАРОМ                        | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,9                           | 36,8        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,64   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,76    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| за прием пищи:                 | 380          | 6,8              | 4,7     | 47,8                          | 261,4       | 0,25  | 0,14   | 0,06   | 0,02  | 0,05                 | 74,78  | 119,72 | 39,84  | 1,67   | 177,20   | 5,36   | 0,00       | 0,01             |        |       |
| II Завтрак                     |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| МК                             | 50           | 2,9              | 2,9     | 15,7                          | 100,6       | 0,07  | 0,03   | 0,05   | 0,02  | 0,12                 | 32,59  | 40,33  | 6,04   | 0,27   | 66,22    | 3,28   | 0,00       | 0,01             |        | 2018  |
| САХАРОМ                        | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,68   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2011  |
| О                              | 100          | 0,4              | 0,4     | 9,5                           | 45,6        | 0,00  | 0,02   | 0,02   | 0,00  | 0,00                 | 14,40  | 9,90   | 7,20   | 1,98   | 276,00   | 2,00   | 0,00       | 0,01             | 338    |       |
| за прием пищи:                 | 350          | 3,4              | 3,3     | 35,0                          | 185,9       | 0,09  | 0,05   | 0,07   | 0,03  | 0,12                 | 56,65  | 53,20  | 16,54  | 2,54   | 355,01   | 5,28   | 0,00       | 0,02             |        |       |
| Обед                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| С КАРТОФЕЛЕМ                   | 200          | 1,8              | 4,6     | 12,7                          | 101,0       | 6,08  | 0,05   | 0,05   | 0,18  | 0,00                 | 34,84  | 48,07  | 23,00  | 1,09   | 408,25   | 5,76   | 0,00       | 0,02             | 83     | 2011  |
| ИГ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ   | 60/40        | 8,5              | 13,9    | 12,0                          | 206,7       | 1,38  | 0,04   | 0,06   | 0,15  | 0,00                 | 13,79  | 86,55  | 16,76  | 0,91   | 101,08   | 2,74   | 0,01       | 0,05             | 295    | 2011  |
| РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ  | 150          | 4,3              | 6,4     | 44,2                          | 252,3       | 0,60  | 0,05   | 0,03   | 0,30  | 0,00                 | 18,99  | 92,03  | 33,82  | 0,75   | 103,05   | 1,81   | 0,01       | 0,04             | 166    | 2012  |
| ОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 200          | 0,0              | 0,0     | 9,7                           | 38,7        | 0,00  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 7,47   | 0,00   | 1,62   | 0,00   | 0,84     | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 309    | 2018  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        | 2013  |
| ОЖИЖАННОЙ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 115    |       |
| за прием пищи:                 | 710          | 19,1             | 25,3    | 107,8                         | 735,5       | 8,06  | 0,21   | 0,16   | 0,63  | 0,00                 | 87,51  | 272,01 | 93,01  | 3,83   | 690,61   | 10,31  | 0,02       | 0,12             |        |       |
| Ужин                           |              |                  |         |                               |             |       |        |        |       |                      |        |        |        |        |          |        |            |                  |        |       |
| ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ        | 40           | 0,6              | 2,0     | 3,8                           | 36,2        | 6,07  | 0,01   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 15,05  | 11,15  | 5,13   | 0,32   | 65,35    | 1,07   | 0,00       | 0,00             | 45     | 2011  |
| ФАРШЕТ                         | 150          | 4,2              | 15,4    | 34,4                          | 293,3       | 17,40 | 0,20   | 0,13   | 0,01  | 0,00                 | 24,54  | 114,82 | 45,32  | 2,00   | 1 235,54 | 10,88  | 0,00       | 0,06             | 147    | 2011  |
| САХАРОМ                        | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8                           | 39,7        | 0,02  | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00                 | 9,68   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00   | 0,00       | 0,00             | 300    | 2018  |
| ПШЕНИЧНЫЙ                      | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6                          | 68,9        | 0,00  | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00                 | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00       | 0,00             |        |       |
| за прием пищи:                 | 420          | 7,1              | 17,6    | 62,6                          | 438,0       | 23,49 | 0,24   | 0,16   | 0,01  | 0,00                 | 55,46  | 151,61 | 62,65  | 3,16   | 1 350,37 | 11,94  | 0,00       | 0,07             |        |       |
| за день:                       |              | 36,5             | 50,9    | 263,2                         | 1 621,8     | 35,89 | 0,64   | 0,47   | 0,69  | 0,16                 | 274,39 | 506,54 | 212,04 | 11,21  | 2 573,19 | 32,88  | 0,03       | 0,22             |        |       |