

УТВЕРЖДАЮ

начальник Управления образования администрации
Александрово-Гайского муниципального района

О.В. Нейфельд



Примерное десятидневное меню

**для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет,
посещающие общеобразовательные учреждения**

Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области

1 День

| Прим пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецепта | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------|------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|-------|--------|-----------|------------------|--|--|--|--|-----------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | Cl, мг | Ca, мг | P, мг | S, мг | Si, мг | № рецепта | Сборник рецептов | | | | | | |
| Чай с лимонном | 200 | 7,00 | 4,12 | 29,41 | 182,84 | 0,63 | 0,07 | 0,18 | 0,03 | 0,00 | 179,30 | 195,20 | 22,194 | 0,39 | 280,00 | 14,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 114 | 2000 | | | | | | | | |
| Хлеб боро- пшеничный | 200/4 | 0,42 | 0,00 | 4,79 | 21,7 | 0,66 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 18,49 | 15,54 | 10,13 | 1,51 | 56,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 114 | 2000 | | | | | | | | | |
| Школад молочный | 55 | 3,7 | 0,49 | 23,69 | 113,99 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 9,23 | 44,63 | 9,75 | 2,05 | 77,92 | 3,19 | 0,00 | 0,00 | 114 | 2022 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 454 | 4,28 | 15,35 | 22,00 | 241,82 | 0,00 | 0,03 | 0,17 | 0,01 | 0,00 | 142,86 | 125,15 | 27,54 | 0,61 | 207,90 | 2,48 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОРССЫМИ НА МЛК БУЛЬОНЕ | 15,40 | 19,76 | 79,98 | 699,42 | 1,49 | 0,19 | 0,41 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 345,58 | 320,52 | 70,36 | 4,56 | 608,22 | 20,07 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| УЛИШКА ОТВАРНОЙ ГОВДИНЫ | 200 | 7,9 | 6,5 | 28,8 | 194,7 | 8,39 | 0,22 | 0,10 | 0,26 | 0,00 | 39,14 | 112,13 | 43,81 | 2,46 | 799,86 | 7,20 | 0,00 | 0,04 | 99 | 2000 | | | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ КАРДЕЛЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 11,08 | 13,64 | 4,79 | 186,75 | 2,12 | 0,05 | 0,09 | 0,22 | 0,00 | 25,81 | 115,34 | 20,92 | 1,53 | 297,79 | 5,67 | 0,00 | 0,04 | 206 | 2011 | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | 0,03 | 4,01 | 0,04 | 36,28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,51 | 0,76 | 0,00 | 0,01 | 0,79 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 331 | 2000 | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 1,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 114 | 2022 | | | | | | | | | |
| АЛЕССИН | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| ПЕЧЕНЬЕ | 150 | 1,35 | 0,30 | 12,15 | 64,50 | 90,00 | 0,06 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 51,00 | 34,50 | 19,50 | 0,45 | 235,50 | 3,00 | 0,00 | 0,03 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 30 | 2,59 | 3,23 | 25,59 | 142,45 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 8,10 | 28,40 | 10,50 | 0,49 | 44,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | 890 | 27,39 | 28,10 | 117,94 | 899,92 | 100,50 | 0,45 | 0,29 | 0,52 | 0,00 | 149,08 | 337,48 | 114,31 | 6,32 | ### | 15,87 | 0,00 | 0,12 | | | | | | | | | | | |
| | | 42,79 | 47,86 | 197,82 | 1,400,34 | 101,99 | 0,63 | 0,70 | 0,56 | 0,00 | 491,66 | 658,01 | 184,67 | 10,88 | ### | 35,94 | 0,00 | 0,12 | | | | | | | | | | | |

2 День

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Заправка | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № протокол-анализ | (Формула питания) |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|----------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|----------------------|-------|------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|-------------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводсы, г | | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | Si, мг | F, мг | Nb | (Формула питания) | | | | | | | | | |
| КАШИ "ДРУЖБА" | 200 | 5,98 | 6,9 | 23,66 | 178,93 | 0,83 | 0,08 | 0,18 | 0,04 | 0,05 | 169,03 | 143,65 | 27,93 | 0,46 | 280,40 | 14,92 | 0,00 | | 188 | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ | 100 | 6,81 | 10,18 | 3,49 | 134,98 | 7,44 | 0,03 | 0,11 | 0,10 | 0,00 | 255,04 | 169,71 | 16,31 | 1,27 | 157,72 | 1,94 | 0,01 | 0,02 | 77 | 2000 | | | | | | | | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,23 | 0,00 | 10,17 | 41,58 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 8,80 | 4,73 | 0,98 | 30,08 | 0,00 | 0,00 | | 393 | 2000 | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,71 | 0,30 | 24,34 | 114,95 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,35 | 37,80 | 14,95 | 0,30 | 64,56 | 0,00 | 0,00 | | 388 | 2002 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16,73 | 17,08 | 61,66 | 470,36 | 9,32 | 0,17 | 0,32 | 0,14 | 0,05 | 439,95 | 350,06 | 65,04 | 3,32 | 512,58 | 16,86 | 0,01 | 0,03 | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП С РЫБОЙ И ПШЕНОМ | 200 | 4,66 | 2,95 | 17,56 | 112,83 | 2,00 | 0,09 | 0,03 | 0,16 | 0,00 | 23,69 | 63,69 | 29,22 | 0,34 | 224,54 | 18,97 | 0,00 | 0,00 | 77 | 2012 | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА "ЩЕДРОВЫЕ" | 100 | 10,44 | 16,95 | 8,15 | 218,93 | 0,48 | 0,04 | 0,08 | 0,24 | 0,00 | 16,82 | 109,30 | 18,42 | 1,64 | 218,64 | 4,56 | 0,00 | 0,04 | 30 | 2012 | | | | | | | | | | |
| КАШИ ПЕРЛОВЫЯ РАСОЛПЧАТАЯ | 150 | 3,62 | 2,41 | 22,93 | 129,5 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 24,22 | 124,75 | 16,67 | 0,81 | 73,70 | 0,00 | 0,01 | 0,02 | 300 | 2000 | | | | | | | | | | |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,82 | 0,34 | 36,91 | 165,63 | 164,00 | 0,02 | 0,09 | 0,28 | 0,00 | 27,19 | 5,36 | 7,16 | 0,36 | 18,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 388 | 2011 | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 45,35 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛКОЧАНОЙ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ | 100 | 2,94 | 5,18 | 11,23 | 104,36 | 22,56 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 56,69 | 47,27 | 22,00 | 1,23 | 246,34 | 3,60 | 0,00 | 0,01 | 45 | 2011 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 810 | 26,95 | 37,99 | 133,09 | 867,88 | 179,06 | 0,31 | 0,30 | 0,66 | 0,00 | 181,07 | 412,63 | 111,29 | 6,55 | 859,42 | 27,13 | 0,01 | 0,17 | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 43,68 | 44,97 | 184,75 | 1.334,24 | 187,36 | 0,48 | 0,82 | 0,82 | 0,05 | 600,96 | 762,69 | 177,13 | 10,17 | ## | 43,99 | 0,02 | 0,20 | | | | | | | | | | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | № рецептур | Описание | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|----------|--------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевода, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Сд, мкг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | | | So, мг | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,58 | 4,49 | 0,27 | 61,29 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,09 | 19,52 | 69,56 | 4,36 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 213 | 2008 |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 1,38 | 1,79 | 15,20 | 82,34 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,03 | 0,03 | 11,44 | 29,05 | 10,26 | 0,22 | 20,62 | 0,26 | 0,00 | 0,01 | 324 | 2008 |
| РЫБЛОКО | 170 | 0,68 | 0,68 | 16,56 | 79,50 | 17,00 | 0,05 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 27,20 | 18,70 | 13,89 | 3,74 | 472,80 | 3,40 | 0,00 | 0,02 | 200 | 2008 |
| ВАРЕНИ | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 105,20 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 10,80 | 3,00 | 0,45 | 42,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| ВУЛВЕРДЫ ГОРЧИК С СЫРОМ | 50 | 6,89 | 8,94 | 19,51 | 185,93 | 0,05 | 0,05 | 0,09 | 0,08 | 131,18 | 95,44 | 19,46 | 0,86 | 66,75 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 7 | 2011 | |
| КАША С МОЛОКОМ | 200 | 2,72 | 2,23 | 8,75 | 65,88 | 0,42 | 0,02 | 0,09 | 0,01 | 0,00 | 88,45 | 69,38 | 17,86 | 0,48 | 147,46 | 7,20 | 0,00 | 0,00 | 302 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 17,23 | 19,12 | 83,88 | 502,42 | 17,47 | 0,16 | 0,34 | 0,19 | 1,00 | 292,97 | 292,93 | 69,20 | 6,94 | 805,70 | 18,93 | 0,01 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА М.К.ВУЛКОНЕ | 250 | 8,13 | 3,67 | 10,89 | 102,31 | 9,89 | 0,06 | 0,08 | 0,29 | 0,00 | 45,99 | 87,69 | 30,66 | 1,77 | 467,33 | 7,24 | 0,00 | 0,03 | 88 | 2008 |
| САЛАТ ИЗ ГОРЧИКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 100 | 1,05 | 2,12 | 3,89 | 41,94 | 2,34 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 10,53 | 32,69 | 11,08 | 0,37 | 57,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2012 |
| РЫБА ТУШЕНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 100 | 11,12 | 19,08 | 30,56 | 340,70 | 6,74 | 0,12 | 0,14 | 1,96 | 0,00 | 76,99 | 194,67 | 71,47 | 1,83 | 609,54 | 93,16 | 0,01 | 0,42 | 231 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 4,1 | 2,8 | 28,50 | 148,20 | 0,00 | 0,14 | 0,07 | 0,01 | 0,03 | 17,54 | 104,28 | 62,25 | 2,08 | 145,43 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 181 | 2008 |
| СОС ВЕЛОСИЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 482 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 29,21 | 137,93 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 482 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 860 | 27,64 | 28,01 | 121,05 | 861,08 | 17,97 | 0,44 | 0,34 | 2,26 | 0,03 | 183,43 | 484,58 | 193,26 | 7,13 | 100,40 | 0,01 | 0,01 | 0,46 | | |
| Всего за день: | 44,87 | 47,13 | 204,63 | 1,443,60 | 36,44 | 0,60 | 0,60 | 2,44 | 1,03 | 446,40 | 757,51 | 258,59 | 13,77 | 119,33 | 0,02 | 0,52 | | | | |

4 ДЕНЬ

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Углевод Ед., г. | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № инвент. тара | Сборник инвентаря |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--|--|----------------|-------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Ср, мг | Р, мг | Мg, мг | Са, мг | К, мг | Na, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ ТЕРМОЛЕС- ВЯЗКАЯ | 200 | 8,51 | 6,79 | 39,02 | 251,72 | 0,47 | 0,19 | 0,14 | 0,02 | 0,03 | 121,37 | 213,39 | 68,06 | 1,90 | 207,19 | 11,10 | 0,00 | 0,02 | 104 | 2000 | | | | | | | |
| ХЛЕБ РЖАНО ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,7 | 0,48 | 23,58 | 119,98 | 0,00 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,38 | 29,98 | 10,00 | 0,64 | 46,05 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2000 | | | | | | | | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2000 | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СЫРА, ЯБЛОК И ОГУРЦОВ | 100 | 6,81 | 10,18 | 3,49 | 134,98 | 7,44 | 0,03 | 0,11 | 0,10 | 0,00 | 259,04 | 159,71 | 18,31 | 1,27 | 157,72 | 1,94 | 0,01 | 0,02 | 27 | 2000 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 555 | 19,02 | 17,46 | 86,19 | 590,68 | 7,91 | 0,25 | 0,27 | 0,12 | 0,03 | 393,80 | 400,08 | 97,81 | 3,81 | 500,50 | 13,04 | 0,01 | 0,04 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ | 100 | 0,79 | 5,12 | 5,39 | 71,60 | 13,98 | 0,04 | 0,03 | 0,07 | 0,00 | 14,70 | 27,02 | 13,46 | 0,79 | 170,72 | 1,99 | 0,00 | 0,01 | 10 | 2000 | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МИК СУЛЬОНЕ | 250 | 10,41 | 7,03 | 21,41 | 191,01 | 10,49 | 0,14 | 0,14 | 0,48 | 0,00 | 45,29 | 156,17 | 44,96 | 2,59 | 899,73 | 10,61 | 0,00 | 0,07 | 77 | 2012 | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,33 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,39 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 1,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2002 | | | | | | | |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | 150 | 15,00 | 14,58 | 20,22 | 277,27 | 31,91 | 0,08 | 0,15 | 0,08 | 0,00 | 88,64 | 165,32 | 41,36 | 3,31 | 578,90 | 10,43 | 0,00 | 0,06 | 346 | 2000 | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,56 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 46,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | |
| ГРУДКА | 180 | 0,68 | 0,69 | 22,25 | 101,52 | 10,90 | 0,04 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 41,04 | 34,58 | 25,92 | 4,32 | 334,80 | 2,16 | 0,00 | 0,02 | | 2000 | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 29,95 | 28,11 | 117,81 | 856,64 | 67,06 | 0,37 | 0,41 | 0,63 | 0,00 | 210,48 | 428,43 | 145,30 | 12,03 | ### | 25,18 | 0,00 | 0,17 | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 48,97 | 45,57 | 204,00 | 1,447,30 | 74,97 | 0,93 | 0,86 | 0,79 | 0,03 | 594,28 | 829,51 | 243,11 | 15,84 | ### | 38,22 | 0,01 | 0,21 | | | | | | | | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сроки реализации |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|---------|------|--|--|--|--|--|--|------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Se, мг | Е, мг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 6,05 | 4,37 | 18,08 | 132,99 | 0,94 | 0,05 | 0,19 | 0,03 | 0,01 | 193,00 | 130,61 | 21,40 | 0,19 | 263,55 | 16,20 | 0,00 | 0,00 | 120 | 2011 | | | | | | | | |
| СРЕДИК | 200 | 5,00 | 5,00 | 22,00 | 155,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2000 | 2008 | | | | | | | | |
| ПРЯНИК | 30 | 1,77 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,00 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 | 21,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1 | 2008 | | | | | | | | |
| БЛЮДОВОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 80 | 5,53 | 7,49 | 20,11 | 170,55 | 0,03 | 0,07 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 91,41 | 78,19 | 16,25 | 0,50 | 61,55 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 14,20 | 18,27 | 82,67 | 569,44 | 0,97 | 0,14 | 0,25 | 0,09 | 0,08 | 287,71 | 223,80 | 40,35 | 1,32 | 345,80 | 16,20 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ О. ЧЕРНОСЛИВОН | 100 | 1,49 | 2,10 | 20,64 | 108,55 | 3,50 | 0,01 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 35,74 | 41,51 | 27,95 | 1,38 | 345,81 | 5,88 | 0,00 | 0,02 | 28 | 2012 | | | | | | | | |
| СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЛК ВУЛЬФОНЕ | 250 | 4,42 | 8,02 | 20,10 | 178,20 | 12,00 | 0,05 | 0,09 | 0,20 | 0,00 | 41,21 | 65,28 | 22,95 | 1,28 | 350,28 | 4,88 | 0,00 | 0,03 | 84 | 2008 | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПОДМОЩЕНУ | 190 | 15,82 | 15,78 | 20,14 | 285,89 | 10,35 | 0,15 | 0,17 | 0,01 | 0,00 | 19,50 | 193,52 | 41,55 | 3,00 | 955,21 | 11,77 | 0,00 | 0,08 | 259 | 2008 | | | | | | | | |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,43 | 0,00 | 10,61 | 44,83 | 0,72 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 18,74 | 15,82 | 10,18 | 1,51 | 57,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | ТК № 41 | 2022 | | | | | | | | |
| БЕЛКО | 180 | 0,72 | 0,72 | 17,64 | 84,60 | 18,00 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 28,80 | 19,90 | 14,40 | 3,95 | 500,40 | 3,50 | 0,00 | 0,02 | | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 4,44 | 0,35 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 45,36 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 27,32 | 27,78 | 118,34 | 839,80 | 44,58 | 0,33 | 0,38 | 0,22 | 0,00 | 157,51 | 381,09 | 134,46 | 12,19 | ## | 26,13 | 0,00 | 0,16 | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 41,52 | 46,05 | 201,01 | 1409,24 | 45,55 | 0,47 | 0,61 | 0,31 | 0,08 | 445,52 | 604,89 | 174,81 | 13,51 | ## | 42,33 | 0,00 | 0,17 | | | | | | | | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витаминны | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | № рецептурной | Сборная рецептура | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|-----------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|--------|---------------|-------------------|---------|--------|----------|--------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Ba, мг | F, мг | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | В12, мг | В6, мг | | | В9, мкг | В5, мг | В15, мкг | В2, мг | В3, мг |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖЕЛТЫХ | 200 | 6,42 | 4,36 | 32,02 | 189,27 | 0,20 | 0,13 | 0,05 | 0,02 | 0,05 | 54,52 | 110,01 | 33,96 | 1,10 | 138,98 | 5,22 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАТИ | 100 | 1,04 | 2,99 | 5,39 | 54,84 | 6,61 | 0,09 | 0,05 | 1,87 | 0,00 | 41,11 | 42,87 | 20,35 | 0,92 | 181,94 | 3,79 | 0,00 | 0,04 | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,71 | 0,3 | 24,34 | 144,86 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,15 | 98,05 | 79,76 | 15,24 | 0,83 | 63,66 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | |
| ЧАЙ | 200 | 0,10 | 0,00 | 14,72 | 59,25 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 8,74 | 3,71 | 3,37 | 0,37 | 13,31 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | | | | | | | | | | |
| Сыр (Полужирный) | 30 | 6,33 | 8,04 | 0,00 | 59,26 | 0,21 | 0,01 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 264,00 | 150,00 | 10,50 | 0,30 | 26,40 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 980 | 16,68 | 15,69 | 76,47 | 547,48 | 7,07 | 0,24 | 0,26 | 2,05 | 0,20 | 467,43 | 385,35 | 92,45 | 3,42 | 404,00 | 8,97 | 0,01 | 0,07 | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИГРА КВАШОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,90 | 8,80 | 7,70 | 118,00 | 7,00 | 0,02 | 0,05 | 0,19 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | |
| ГЛЮМАЗ ОТВАРНОЙ ПОВИДИНЫ | 100 | 11,08 | 13,64 | 4,8 | 188,75 | 2,12 | 0,05 | 0,09 | 0,22 | 0,00 | 25,67 | 115,34 | 20,92 | 1,83 | 297,88 | 6,67 | 0,00 | 0,04 | | | | | | | | | |
| СУП С МАКОРОНИИМИ ЖЕЛТЫМИ НА МЛ БУЛГОНЕ | 250 | 5,88 | 4,70 | 2,55 | 78,35 | 1,02 | 0,03 | 0,06 | 0,48 | 0,00 | 28,10 | 68,35 | 17,93 | 1,05 | 171,02 | 3,73 | 0,00 | 0,03 | | | | | | | | | |
| КАША РАСОБЯПУЧАТАЯ РИСОВАЯ | 160 | 3,03 | 0,44 | 31,85 | 159,89 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 13,12 | 67,84 | 23,59 | 0,48 | 49,98 | 0,68 | 0,01 | 0,02 | | | | | | | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,33 | 0,3 | 32,50 | 138,52 | 2,50 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 20,87 | 10,44 | 9,29 | 1,60 | 182,22 | 1,25 | 0,00 | 0,02 | | | | | | | | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,35 | 29,21 | 137,83 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 45,39 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 870 | 26,67 | 28,34 | 108,71 | 816,34 | 12,64 | 0,22 | 0,27 | 0,89 | 0,00 | 138,18 | 344,33 | 104,55 | 6,74 | ### | 11,34 | 0,01 | 0,11 | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 43,27 | 44,03 | 185,18 | 1,362,82 | 18,71 | 0,46 | 0,53 | 2,95 | 0,20 | 605,61 | 736,68 | 197,00 | 10,16 | ### | 20,31 | 0,02 | 0,16 | | | | | | | | | |

7 день

| Приним пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецептур | Сроки годности | |
|---|--------------|------------------|---------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--|------------|----------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. в, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | Se, мг | F, мг | Ca, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | Na, мг | Se, мг | F, мг | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 5,98 | 6,61 | 23,66 | 178,83 | 0,33 | 0,08 | 0,18 | 0,04 | 0,05 | 198,03 | 143,65 | 27,93 | 0,46 | 280,40 | 14,92 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | 31 | 2012 | |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 60 | 4,25 | 8,56 | 27,01 | 202,14 | 0,00 | 0,09 | 0,05 | 0,04 | 0,15 | 11,53 | 52,81 | 11,20 | 2,37 | 50,58 | 3,67 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | 115 | 2011 | |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ | 200 | 1,51 | 1,21 | 17,05 | 85,44 | 0,28 | 0,01 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 58,74 | 38,71 | 8,97 | 0,41 | 88,31 | 4,50 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | 308 | 2009 | |
| ТОРОТ С САХАРОМ | 50 | 4,37 | 2,18 | 3,53 | 52,58 | 0,08 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 34,90 | 48,00 | 4,80 | 0,08 | 28,09 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | 404 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 510 | 16,11 | 18,56 | 71,25 | 619,10 | 1,16 | 0,19 | 0,34 | 0,10 | 0,20 | 275,30 | 286,17 | 52,70 | 3,32 | 465,38 | 23,09 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С ОΥРОМ | 100 | 7,11 | 9,59 | 9,02 | 152,17 | 3,50 | 0,02 | 0,10 | 0,08 | 0,00 | 251,64 | 159,41 | 25,34 | 1,30 | 281,80 | 8,81 | 0,01 | 0,02 | | | | | | | | | | 115 | 2011 |
| СУП С КРЕУЛОЙ ПЕРЛОВИ НА М/К БУЛЬОНЕ | 250 | 10,54 | 9,24 | 27,21 | 234,30 | 3,87 | 0,09 | 0,09 | 0,20 | 0,00 | 42,80 | 184,49 | 34,05 | 2,08 | 438,85 | 5,98 | 0,01 | 0,05 | | | | | | | | | | 200 | 2011 |
| ПОРЕ ИЗ БОРОВОЙ И КАРТОФЕЛЯ | 150 | 1,18 | 2,64 | 9,91 | 65,98 | 4,80 | 0,05 | 0,04 | 0,02 | 0,05 | 9,59 | 31,78 | 13,28 | 0,54 | 341,54 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | | | | | | | | | | 308 | 2009 |
| ПЮЖА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 150 | 3,89 | 5,97 | 21,87 | 160,88 | 11,08 | 0,09 | 0,11 | 0,65 | 0,00 | 38,08 | 67,58 | 37,80 | 1,85 | 576,58 | 7,64 | 0,00 | 0,02 | | | | | | | | | | 308 | 2009 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,44 | 0,36 | 28,20 | 137,83 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 45,35 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | 430 | 2009 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 189/15 | 0,00 | 0,00 | 19,38 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,83 | 0,00 | 1,22 | 1,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 27,16 | 27,80 | 116,17 | 828,17 | 23,23 | 0,32 | 0,37 | 0,95 | 0,05 | 358,16 | 488,62 | 129,62 | 6,95 | ### | 22,03 | 0,02 | 0,13 | | | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 43,27 | 46,36 | 187,42 | 1,348,27 | 24,39 | 0,51 | 0,71 | 1,05 | 0,25 | 633,46 | 768,79 | 182,32 | 9,97 | ### | 45,12 | 0,03 | 0,14 | | | | | | | | | | | |

8 День

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептурных листов | Сборные рецептуры |
|---|--------------|------------------|-------------------------------|----------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|----------------------|-------------------|
| | | | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | l, мг | Ва, мг | Г, мг | Мg, мг | Ca, мг | Na, мг | K, мг | P, мг | | |
| КАЛИЯ РЫБЧАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 7.52 | 6.85 | 33.04 | 224.69 | 0.68 | 0.11 | 0.17 | 0.04 | 0.06 | 108.68 | 217.13 | 32.76 | 0.85 | 271.78 | 11.76 | 0.01 | 0.03 | 114 | 2012 | | | |
| СУТЕРВЕРД С СЫРОМ | 35 | 7.06 | 10.08 | 7.95 | 150.60 | 0.18 | 0.03 | 0.09 | 0.10 | 0.05 | 227.77 | 140.42 | 13.86 | 0.56 | 42.20 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 3 | 2011 | | | |
| ГРУША | 100 | 0.40 | 0.30 | 10.30 | 47.00 | 5.00 | 0.02 | 0.03 | 0.00 | 19.00 | 18.00 | 12.00 | 2.00 | 155.00 | 1.00 | 0.00 | 0.01 | 0.01 | 308 | 2008 | | | |
| НАПИТОК ИЗ ДРОЖИ ЦИТОВНИКА | 200 | 0.82 | 0.34 | 35.92 | 166.63 | 164.00 | 0.02 | 0.05 | 0.28 | 0.00 | 27.18 | 5.36 | 7.16 | 0.95 | 18.40 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 2011 | | | | |
| Итого за прием пищи: | 535 | 15.80 | 17.87 | 86.71 | 587.92 | 159.88 | 0.78 | 0.38 | 0.42 | 0.11 | 439.83 | 378.91 | 65.78 | 4.36 | 407.28 | 12.70 | 0.02 | 0.05 | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ | 100 | 1.04 | 2.09 | 8.39 | 73.31 | 1.08 | 0.02 | 0.03 | 1.08 | 0.00 | 24.42 | 28.32 | 18.13 | 0.48 | 106.15 | 2.85 | 0.00 | 0.03 | 40 | 2012 | | | |
| СУП КАТОШЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С РИСОМ | 250 | 8.82 | 9.05 | 29.59 | 226.38 | 4.26 | 0.08 | 0.08 | 0.21 | 0.00 | 32.41 | 128.41 | 35.80 | 1.68 | 408.28 | 5.83 | 0.00 | 0.05 | 104 | 2011 | | | |
| РАГУ МЯСНОЕ С ОВОЩАМИ | 105 | 12.80 | 17.05 | 12.21 | 253.88 | 6.80 | 0.07 | 0.12 | 0.32 | 0.00 | 28.60 | 142.71 | 29.02 | 2.23 | 472.87 | 7.93 | 0.00 | 0.06 | 143 | 2011 | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ЯБЛОК | 200 | 0.47 | 0.47 | 38.51 | 163.08 | 4.80 | 0.03 | 0.02 | 0.01 | 0.00 | 24.59 | 11.88 | 10.15 | 2.38 | 334.94 | 2.40 | 0.00 | 0.01 | 386 | 2008 | | | |
| ХЛЕБ | 90 | 4.44 | 0.36 | 29.21 | 137.83 | 0.00 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 12.42 | 45.26 | 17.82 | 1.08 | 77.40 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 715 | 27.57 | 28.02 | 117.91 | 853.28 | 18.91 | 0.27 | 0.28 | 1.60 | 0.00 | 123.44 | 352.88 | 110.72 | 7.95 | 18.61 | 0.00 | 0.00 | 0.16 | | | | | |
| Всего за день: | | 43.37 | 45.89 | 204.62 | 1,441.20 | 178.77 | 0.45 | 0.65 | 2.02 | 0.11 | 663.07 | 731.59 | 176.60 | 12.21 | ## | ## | 31.31 | 0.02 | 0.21 | | | | |

9 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № (номер) (Полный рацион) |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--|---------------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углевод. бл., г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мг, мг | Fe, мг | К, мг | Ca, мг | Na, мг | I, мг | Mo, мг | P, мг | Мg, мг | К, мг | Cl, мг | Na, мг | S, мг | | |
| ХАШ "УРЪУБКА" | 200 | 5.99 | 6.60 | 23.66 | 178.93 | 0.83 | 0.08 | 0.18 | 0.04 | 0.05 | 189.03 | 143.85 | 27.39 | 0.46 | 290.40 | 14.92 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 100 | 2008 | | | | | | |
| Сырники из творога | 100 | 13.48 | 10.13 | 33.23 | 279.03 | 0.12 | 0.05 | 0.28 | 0.16 | 1.27 | 77.96 | 182.71 | 15.11 | 1.76 | 163.47 | 11.66 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 219 | 2011 | | | | | | |
| Каша с яблоком | 200 | 2.72 | 2.23 | 8.76 | 66.86 | 0.16 | 0.01 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 41.84 | 45.18 | 20.01 | 0.82 | 195.21 | 2.78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 302 | 2011 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2.59 | 0.21 | 17.04 | 90.40 | 0.00 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 7.25 | 26.48 | 10.40 | 0.63 | 45.16 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 595 | 24.77 | 19.17 | 82.68 | 605.22 | 1.11 | 0.18 | 0.51 | 0.20 | 1.32 | 295.87 | 378.00 | 73.45 | 3.67 | 574.23 | 29.27 | 0.03 | 0.04 | 0.04 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | 100 | 0.73 | 10.08 | 2.28 | 102.34 | 9.10 | 0.03 | 0.04 | 0.01 | 0.00 | 20.99 | 38.42 | 12.74 | 0.91 | 128.31 | 2.73 | 0.00 | 0.02 | 10 | 2001 | | | | | | | |
| Суп летний овощной с мясом и бульоном | 250 | 8.25 | 8.04 | 17.19 | 174.82 | 16.11 | 0.11 | 0.12 | 0.30 | 0.08 | 51.36 | 124.33 | 39.16 | 2.17 | 679.15 | 8.45 | 0.00 | 0.05 | 103 | 2008 | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 0.01 | 4.01 | 0.04 | 35.28 | 0.80 | 0.00 | 0.00 | 0.02 | 0.08 | 0.51 | 0.76 | 0.00 | 0.01 | 0.75 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 331 | 2008 | | | | | | | |
| Биточки рыбные с соусом | 100 | 13.26 | 4.89 | 16.29 | 182.88 | 1.83 | 0.08 | 0.10 | 0.06 | 0.00 | 44.88 | 185.02 | 46.57 | 0.94 | 416.27 | 14.04 | 0.01 | 0.47 | 255 | 2012 | | | | | | | |
| Хлеб ржанно-пшеничный | 80 | 4.03 | 0.54 | 26.82 | 124.24 | 0.00 | 0.08 | 0.04 | 0.00 | 0.00 | 10.17 | 48.17 | 10.74 | 2.28 | 65.41 | 3.52 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0.29 | 0.00 | 20.16 | 91.54 | 0.08 | 0.00 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.27 | 14.83 | 7.82 | 1.48 | 50.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2022 | | | | | | | |
| ЗЕФИР | 45 | 0.35 | 0.05 | 34.83 | 142.30 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.00 | 0.00 | 10.13 | 4.88 | 2.43 | 0.57 | 20.70 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи: | 905 | 28.94 | 27.61 | 116.63 | 834.68 | 26.92 | 0.31 | 0.33 | 0.39 | 0.14 | 147.21 | 417.39 | 119.56 | 8.34 | ### | 128.74 | 0.01 | 0.54 | | | | | | | | | |
| Всего за день: | | 51.71 | 48.78 | 199.31 | 1,439.90 | 28.03 | 0.49 | 0.84 | 0.59 | 1.48 | 443.08 | 795.38 | 193.00 | 12.01 | ### | 168.01 | 0.04 | 0.58 | | | | | | | | | |

10 Деня

| Принем пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № диеты | Срок годности | | | | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------------|-------|--------|--------|-------|
| | | Белок, г | Жиры, г | Углевода, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | | | Л, мг | Na, мг | Сi, мг | Р, мг |
| КАША ВЯЖЕЧАЯ ИЗ ПУРПУРОВОЙ КРУПЫ | 250 | 4,71 | 7,21 | 24,71 | 175,54 | 0,82 | 0,23 | 0,39 | 0,16 | 0,80 | 124,50 | 97,18 | 18,54 | 3,89 | 99,59 | 10,00 | 0,00 | 0,00 | 1,0/10 | 2011 | |
| ХЛЕБ | 50 | 3,71 | 0,3 | 24,04 | 114,8 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,80 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 1 | 2010 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200 | 0,07 | 0,01 | 14,74 | 80,52 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,83 | 1,49 | 2,11 | 0,07 | 13,11 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2010 | |
| СЫР (ПОПУЛЯРНЫЙ) | 30 | 6,33 | 8,04 | 0,00 | 99,28 | 0,19 | 0,01 | 0,08 | 0,09 | 0,00 | 239,98 | 136,38 | 9,54 | 0,27 | 24,00 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 14 | 2010 | |
| КЕФИР (СЛИВКОВЫЙ) | 100 | 1,09 | 0,24 | 9,77 | 51,89 | 72,35 | 0,05 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 41,00 | 27,74 | 15,68 | 0,36 | 23,59 | 2,41 | 0,00 | 0,02 | 14/10 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 630 | 15,91 | 15,89 | 73,26 | 501,99 | 74,57 | 0,37 | 0,54 | 0,26 | 0,80 | 426,81 | 294,74 | 60,37 | 5,28 | 538,72 | 13,21 | 0,01 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГОМБИДОРОВ С ЛУКОМ | 100 | 1,20 | 4,21 | 4,89 | 64,59 | 20,78 | 0,06 | 0,04 | 0,13 | 0,00 | 17,84 | 33,30 | 18,89 | 1,01 | 27,97 | 2,31 | 0,00 | 0,01 | 14 | 2012 | |
| СУП СВЕКОЛЬНИК НА М/К ВУЛОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 5,66 | 7,05 | 14,38 | 143,78 | 6,87 | 0,06 | 0,08 | 0,21 | 0,00 | 56,79 | 96,23 | 34,40 | 2,04 | 548,22 | 10,08 | 0,00 | 0,04 | 99 | 2011 | |
| КАША ПШЕННАЯ РАСОЛЫТАТАР | 150 | 5,53 | 2,50 | 33,82 | 186,71 | 0,00 | 0,16 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 21,41 | 105,12 | 39,21 | 1,38 | 105,19 | 2,23 | 0,00 | 0,01 | 323 | 2009 | |
| ТУШЕНАЯ СТЕПАННОЙ ГОВАДИНЫ | 100 | 11,08 | 13,68 | 4,8 | 177,06 | 2,39 | 0,05 | 0,08 | 0,22 | 0,00 | 26,80 | 106,20 | 20,29 | 1,71 | 285,24 | 5,33 | 0,00 | 0,00 | 246 | 2011 | |
| КОМПОТ ИЗ СТЕПАННОЙ ГОВАДИНЫ | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,30 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 1,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,04 | TR №8 | 2022 | |
| ХЛЕБ | 60 | 4,44 | 0,36 | 28,21 | 137,83 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 12,42 | 45,38 | 17,82 | 1,08 | 77,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| ГРУЦА | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,00 | 155,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| Итого за прием пищи: | 890 | 28,31 | 28,50 | 116,81 | 834,38 | 34,95 | 0,42 | 0,28 | 0,57 | 0,03 | 162,66 | 402,21 | 143,37 | 9,22 | 20,95 | 20,95 | 0,00 | 0,12 | | | |
| Всего за день: | | 44,22 | 44,30 | 190,07 | 1.336,38 | 109,53 | 0,79 | 0,82 | 0,83 | 0,83 | 588,47 | 696,96 | 203,74 | 14,50 | ## | ## | 34,16 | 0,01 | 0,16 | | |