

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

*Исход. 1000*  
*Исход. 1000*



« \_\_\_\_\_ »

2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «КСИ Гай»



Халимов И.Ш.

2025 года

## ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ

С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ

В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ

НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО ГОДА 2025-2026 гг

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые     |             |                    | Энерге-<br>ти-<br>ческая<br>ценность | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |     |  |      | №<br>рецепт<br>туры | Сборн<br>ик<br>рецепт |
|------------------------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------------|--------------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|--|------|---------------------|-----------------------|
|                                          |              | Белки,<br>г | Жиры<br>, г | Углев<br>оды,<br>г |                                      | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг                | Fe, мг |     |  |      |                     |                       |
| Завтрак                                  |              |             |             |                    |                                      |          |        |       |       |        |        |                      |        |     |  |      |                     |                       |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 5,6         | 5,8         | 37,1               | 225,1                                | 0,00     | 0,50   | 0,00  | 0,30  | 105,30 | 30,70  | 128,60               | 0,50   | 184 |  | 2008 |                     |                       |
| ФРУКТ                                    | 100          | 0,4         | 0,4         | 9,9                | 44,6                                 | 0,00     | 4,02   | 0,00  | 0,60  | 14,48  | 7,24   | 9,96                 | 2,01   | 338 |  | 2011 |                     |                       |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,2         | 0,0         | 15,0               | 60,5                                 | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 10,30  | 5,30   | 7,40                 | 0,70   | 430 |  | 2008 |                     |                       |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 40           | 3,0         | 1,2         | 20,6               | 104,8                                | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 7,60   | 5,20   | 26,00                | 0,40   |     |  | 2008 |                     |                       |
| Итого за прием пищи:                     | 540          | 9,2         | 7,4         | 82,6               | 435,0                                | 0,00     | 4,52   | 0,00  | 0,90  | 137,68 | 48,44  | 171,96               | 3,61   |     |  |      |                     |                       |
| II Завтрак                               |              |             |             |                    |                                      |          |        |       |       |        |        |                      |        |     |  |      |                     |                       |
| МОЛОКО 200 МЛ                            | 200          | 5,8         | 6,4         | 9,4                | 120,0                                | 0,10     | 2,60   | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00  | 180,00               | 0,20   | 6/к |  | 6/к  |                     |                       |
| Итого за прием пищи:                     | 200          | 5,8         | 6,4         | 9,4                | 120,0                                | 0,10     | 2,60   | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00  | 180,00               | 0,20   |     |  |      |                     |                       |
| Обед                                     |              |             |             |                    |                                      |          |        |       |       |        |        |                      |        |     |  |      |                     |                       |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 60           | 0,5         | 0,1         | 1,5                | 8,4                                  | 0,00     | 6,00   | 0,00  | 0,10  | 13,80  | 8,40   | 25,20                | 0,60   |     |  | 2008 |                     |                       |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                | 200/0/5      | 2,1         | 5,5         | 9,0                | 94,3                                 | 0,00     | 6,80   | 0,20  | 1,90  | 33,20  | 18,10  | 44,90                | 0,80   | 99  |  | 2011 |                     |                       |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ).  | 50/40        | 8,8         | 11,5        | 9,1                | 178,4                                | 0,00     | 0,30   | 0,00  | 1,60  | 20,80  | 14,20  | 88,60                | 1,30   | 294 |  | 2011 |                     |                       |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 150          | 5,3         | 4,7         | 34,2               | 200,2                                | 0,10     | 0,00   | 0,00  | 1,20  | 23,90  | 9,90   | 40,70                | 0,90   | 309 |  | 2011 |                     |                       |
| НАЛИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА              | 200          | 0,7         | 0,3         | 28,8               | 132,5                                | 0,00     | 88,00  | 0,20  | 0,00  | 19,30  | 4,90   | 3,10                 | 0,50   | 388 |  | 2011 |                     |                       |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 20           | 1,5         | 0,6         | 10,3               | 52,4                                 | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60   | 13,00                | 0,20   |     |  | 2008 |                     |                       |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.               | 25           | 1,7         | 0,2         | 10,6               | 51,0                                 | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80   | 21,80                | 1,00   |     |  | 2008 |                     |                       |
| Итого за прием пищи:                     | 750          | 20,6        | 22,9        | 103,5              | 717,2                                | 0,10     | 101,10 | 0,40  | 5,40  | 119,30 | 62,90  | 237,30               | 5,30   |     |  |      |                     |                       |
| Всего за день:                           |              | 35,6        | 36,7        | 195,5              | 1 272,2                              | 0,20     | 108,22 | 0,50  | 6,30  | 496,98 | 139,34 | 589,26               | 9,11   |     |  |      |                     |                       |



## 2 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые  |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     |  | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|--|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |     |  |            |                  |
| Завтрак                                  |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ  | 200          | 6,7      | 5,7     | 33,9        | 213,4                   | 0,10     | 0,50  | 0,00  | 1,10  | 106,40 | 17,50                | 98,20  | 0,50   | 184 |  | 2008       |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                     | 60           | 1,6      | 2,0     | 39,9        | 211,9                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,57   | 5,99                 | 21,54  | 1,01   |     |  | 2008       |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                            | 200/0/7      | 0,2      | 0,0     | 15,0        | 61,6                    | 0,00     | 1,10  | 0,00  | 0,00  | 15,40  | 5,00                 | 5,10   | 0,50   | 377 |  | 2011       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 40           | 3,0      | 1,2     | 20,6        | 104,8                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,60   | 5,20                 | 26,00  | 0,40   |     |  | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 507          | 11,5     | 8,9     | 109,4       | 591,7                   | 0,10     | 1,60  | 0,00  | 1,10  | 138,97 | 33,69                | 150,84 | 2,41   |     |  |            |                  |
| II Завтрак                               |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| МОЛОКО 200 МЛ                            | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   | 6/к |  | 6/к        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   |     |  |            |                  |
| Обед                                     |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                          | 60           | 0,5      | 0,1     | 1,0         | 7,8                     | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00  | 13,80  | 8,40                 | 14,40  | 0,40   |     |  | 2008       |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5      | 2,3      | 5,4     | 10,6        | 102,6                   | 0,00     | 7,10  | 0,20  | 1,90  | 40,90  | 21,40                | 46,50  | 1,20   | 82  |  | 2011       |                  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ.                          | 50/0/40      | 7,0      | 7,1     | 9,8         | 134,2                   | 0,00     | 1,10  | 0,00  | 2,40  | 37,70  | 23,50                | 100,70 | 0,80   | 239 |  | 2011       |                  |
| РИС ПРИПУЩЕННЫЙ                          | 150          | 3,6      | 4,5     | 37,7        | 205,9                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,30  | 12,10  | 24,90                | 72,40  | 0,50   | 305 |  | 2011       |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 200          | 0,2      | 0,2     | 27,1        | 111,1                   | 0,00     | 1,60  | 0,00  | 0,30  | 13,20  | 4,40                 | 4,00   | 0,80   | 394 |  | 2008       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 20           | 1,5      | 0,6     | 10,3        | 52,4                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   |     |  | 2008       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.               | 25           | 1,7      | 0,2     | 10,6        | 51,0                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80                 | 21,80  | 1,00   |     |  | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 750          | 16,8     | 18,1    | 107,1       | 665,0                   | 0,00     | 12,80 | 0,20  | 5,50  | 126,00 | 90,00                | 272,80 | 4,90   |     |  |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 34,1     | 33,4    | 225,9       | 1 376,7                 | 0,20     | 17,00 | 0,30  | 6,60  | 504,97 | 151,69               | 603,64 | 7,51   |     |  |            |                  |

### 3 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые  |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |        |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|--|------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |     |  |            |                  |
|                                           |              |          |         |             |                         |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| Завтрак                                   |              |          |         |             |                         |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                         | 120          | 10,9     | 18,7    | 2,2         | 219,9                   | 0,10     | 0,20   | 0,20  | 3,80  | 75,10  | 12,50                | 164,00 | 1,80   | 214 |  | 2008       |                  |
| ФРУКТ                                     | 140          | 0,6      | 0,6     | 13,8        | 62,5                    | 0,00     | 5,63   | 0,00  | 0,84  | 20,26  | 10,14                | 13,93  | 2,81   | 338 |  | 2011       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200          | 0,2      | 0,0     | 15,0        | 60,5                    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 10,30  | 5,30                 | 7,40   | 0,70   | 430 |  | 2008       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 40           | 3,0      | 1,2     | 20,6        | 104,8                   | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 7,60   | 5,20                 | 26,00  | 0,40   |     |  | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 500          | 14,7     | 20,5    | 51,6        | 447,7                   | 0,10     | 5,83   | 0,20  | 4,64  | 113,26 | 33,14                | 211,33 | 5,71   |     |  |            |                  |
| II Завтрак                                |              |          |         |             |                         |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| МОЛОКО 200 МЛ                             | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60   | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   | 61к |  | 61к        |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60   | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   |     |  |            |                  |
| Обед                                      |              |          |         |             |                         |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60           | 1,0      | 3,0     | 5,5         | 53,9                    | 0,00     | 8,80   | 0,10  | 1,30  | 23,90  | 9,20                 | 16,60  | 0,60   | 45  |  | 2011       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ                | 200          | 5,1      | 5,0     | 14,9        | 123,6                   | 0,10     | 3,70   | 0,20  | 3,20  | 27,90  | 26,40                | 65,80  | 1,60   | 99  |  | 2008       |                  |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ.                  | 50/0/40      | 13,9     | 16,8    | 2,4         | 220,3                   | 0,10     | 0,60   | 0,10  | 1,00  | 21,30  | 13,70                | 118,80 | 1,10   | 290 |  | 2011       |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 150          | 8,8      | 6,3     | 39,9        | 251,4                   | 0,20     | 0,00   | 0,00  | 4,90  | 22,70  | 130,80               | 194,90 | 4,50   | 181 |  | 2008       |                  |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА               | 200          | 0,7      | 0,3     | 28,8        | 132,5                   | 0,00     | 88,00  | 0,20  | 0,00  | 19,30  | 4,90                 | 3,10   | 0,50   | 388 |  | 2011       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 20           | 1,5      | 0,6     | 10,3        | 52,4                    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   |     |  | 2008       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.                | 25           | 1,7      | 0,2     | 10,6        | 51,0                    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80                 | 21,80  | 1,00   |     |  | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 745          | 32,7     | 32,2    | 112,4       | 885,1                   | 0,40     | 101,10 | 0,60  | 11,00 | 123,40 | 192,40               | 434,00 | 9,50   |     |  |            |                  |
| Всего за день:                            |              | 53,2     | 59,1    | 173,4       | 1 452,8                 | 0,60     | 109,53 | 0,90  | 15,64 | 476,66 | 253,54               | 825,33 | 15,41  |     |  |            |                  |



# 4 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые  |         |             | Энерг. тм-чекская деннос | Витамины |        |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     |  | № рецеп-туры | Сборн ик рецепт |
|--------------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|--------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|--|--------------|-----------------|
|                                      |              | Белки, г | Жиры, г | Углев. оды, |                          | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |     |  |              |                 |
|                                      |              |          |         |             |                          |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |  |              |                 |
| Завтрак                              |              |          |         |             |                          |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |  |              |                 |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ     | 200          | 7,8      | 8,0     | 32,0        | 233,0                    | 0,20     | 0,50   | 0,00  | 1,50  | 124,40 | 61,50                | 198,00 | 1,60   | 184 |  | 2008         |                 |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                 | 60           | 1,6      | 2,0     | 39,9        | 211,9                    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 9,57   | 5,99                 | 21,54  | 1,01   |     |  | 2008         |                 |
| ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200          | 0,2      | 0,0     | 15,0        | 60,5                     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 10,30  | 5,30                 | 7,40   | 0,70   | 430 |  | 2008         |                 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 3,0      | 1,2     | 20,6        | 104,8                    | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 7,60   | 5,20                 | 26,00  | 0,40   |     |  | 2008         |                 |
| Итого за прием пищи:                 | 500          | 12,6     | 11,2    | 107,5       | 610,2                    | 0,20     | 0,50   | 0,00  | 1,50  | 151,87 | 77,99                | 252,94 | 3,71   |     |  |              |                 |
| II Завтрак                           |              |          |         |             |                          |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |  |              |                 |
| МОЛОКО 200 МЛ                        | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                    | 0,10     | 2,60   | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   | 6/к |  | 6/к          |                 |
| Итого за прием пищи:                 | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                    | 0,10     | 2,60   | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   |     |  |              |                 |
| Обед                                 |              |          |         |             |                          |          |        |       |       |        |                      |        |        |     |  |              |                 |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ  | 60           | 1,0      | 3,0     | 7,5         | 60,9                     | 0,00     | 2,60   | 0,00  | 1,40  | 25,00  | 13,30                | 26,30  | 0,80   | к/к |  | к/к          |                 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/0/5      | 2,5      | 5,5     | 13,4        | 114,7                    | 0,10     | 5,40   | 0,20  | 2,00  | 27,70  | 20,90                | 59,30  | 0,80   | 96  |  | 2011         |                 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ        | 240          | 25,6     | 30,2    | 23,2        | 466,8                    | 0,30     | 13,30  | 0,10  | 3,50  | 39,70  | 53,30                | 270,10 | 3,40   | 258 |  | 2008         |                 |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА          | 200          | 0,7      | 0,3     | 28,8        | 132,5                    | 0,00     | 88,00  | 0,20  | 0,00  | 19,30  | 4,90                 | 3,10   | 0,50   | 388 |  | 2011         |                 |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 20           | 1,5      | 0,6     | 10,3        | 52,4                     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   |     |  | 2008         |                 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.           | 25           | 1,7      | 0,2     | 10,6        | 51,0                     | 0,00     | 0,00   | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80                 | 21,80  | 1,00   |     |  | 2008         |                 |
| Итого за прием пищи:                 | 750          | 33,0     | 39,8    | 93,8        | 878,3                    | 0,40     | 109,30 | 0,50  | 7,50  | 120,00 | 99,80                | 393,60 | 6,70   |     |  |              |                 |
| Всего за день:                       |              | 51,4     | 57,4    | 210,7       | 1 608,5                  | 0,70     | 112,40 | 0,60  | 9,00  | 511,87 | 205,79               | 826,54 | 10,61  |     |  |              |                 |

# 5 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые  |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     | № рецептур | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|------------|------------------|
|                                      |              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |     |            |                  |
|                                      |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| Завтрак                              |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"               | 200          | 5,8      | 6,1     | 32,9        | 210,8                   | 0,10     | 0,50  | 0,00  | 0,70  | 108,70 | 31,70                | 129,10 | 0,70   | 175 | 2011       |                  |
| ФРУКТ                                | 100          | 0,4      | 0,4     | 9,9         | 44,6                    | 0,00     | 4,02  | 0,00  | 0,60  | 14,48  | 7,24                 | 9,96   | 2,01   | 338 | 2011       |                  |
| КАКАО С МОЛОКОМ                      | 200          | 3,8      | 3,0     | 24,5        | 141,1                   | 0,00     | 0,50  | 0,00  | 0,00  | 111,50 | 27,50                | 95,60  | 0,90   | 382 | 2011       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 40           | 3,0      | 1,2     | 20,6        | 104,8                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,60   | 5,20                 | 26,00  | 0,40   |     | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 540          | 13,0     | 10,7    | 87,9        | 501,3                   | 0,10     | 5,02  | 0,00  | 1,30  | 242,28 | 71,64                | 260,66 | 4,01   |     |            |                  |
| II Завтрак                           |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| МОЛОКО 200 МЛ                        | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   | 6/к | 6/к        |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   |     |            |                  |
| Обед                                 |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |            |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ                       | 60           | 0,7      | 0,1     | 2,3         | 14,4                    | 0,00     | 15,00 | 0,10  | 0,20  | 8,40   | 12,00                | 15,60  | 0,60   |     | 2008       |                  |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ | 200/0,5      | 3,2      | 3,1     | 16,2        | 105,9                   | 0,10     | 5,30  | 0,20  | 0,50  | 18,70  | 19,20                | 53,60  | 1,00   | 100 | 2008       |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ               | 90           | 14,3     | 11,9    | 3,2         | 179,4                   | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 2,50  | 9,10   | 2,10                 | 9,70   | 0,10   | 255 | 2011       |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ          | 150          | 5,3      | 4,6     | 34,0        | 199,6                   | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,10  | 23,80  | 9,90                 | 40,50  | 0,90   | 309 | 2011       |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ          | 200          | 0,6      | 0,1     | 31,7        | 131,0                   | 0,02     | 0,00  | 0,01  | 0,50  | 21,00  | 16,00                | 23,00  | 0,70   | 402 | 2008       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                    | 20           | 1,5      | 0,6     | 10,3        | 52,4                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   |     | 2008       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.           | 25           | 1,7      | 0,2     | 10,6        | 51,0                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80                 | 21,80  | 1,00   |     | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                 | 750          | 27,3     | 20,6    | 108,3       | 733,7                   | 0,22     | 20,60 | 0,31  | 5,40  | 89,30  | 66,60                | 177,20 | 4,50   |     |            |                  |
| Всего за день:                       |              | 46,1     | 37,7    | 205,6       | 1355,0                  | 0,42     | 28,22 | 0,41  | 6,70  | 571,58 | 166,24               | 617,86 | 8,71   |     |            |                  |



6 день

| Прием пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые  |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |  | № рецептур | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--|------------|------------------|
|                                           |              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |       |  |            |                  |
|                                           |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |  |            |                  |
| Завтрак                                   |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |  |            |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ      | 200          | 4,6      | 3,9     | 17,4        | 124,0                   | 0,06     | 0,80  | 0,02  | 0,24  | 119,20 | 15,20                | 99,20  | 1,20   | 112   |  | 2008       |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                      | 60           | 1,6      | 2,0     | 39,9        | 211,9                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,57   | 5,99                 | 21,54  | 1,01   |       |  | 2008       |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 200/07       | 0,2      | 0,0     | 15,0        | 61,6                    | 0,00     | 1,10  | 0,00  | 0,00  | 15,40  | 5,00                 | 5,10   | 0,50   | 377   |  | 2011       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 40           | 3,0      | 1,2     | 20,6        | 104,8                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,60   | 5,20                 | 26,00  | 0,40   |       |  | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 507          | 9,4      | 7,1     | 92,9        | 502,3                   | 0,06     | 1,90  | 0,02  | 0,24  | 151,77 | 31,39                | 151,84 | 3,11   |       |  |            |                  |
| II Завтрак                                |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |  |            |                  |
| МОЛОКО 200 МЛ                             | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   | 6к    |  | 6к         |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   |       |  |            |                  |
| Обед                                      |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |       |  |            |                  |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ                          | 60           | 0,7      | 5,0     | 6,5         | 73,3                    | 0,00     | 1,10  | 1,00  | 2,40  | 24,50  | 18,20                | 26,50  | 0,50   | 41    |  | 2012       |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СО СМЕТАНОЙ | 200/5        | 2,2      | 1,5     | 10,8        | 67,2                    | 0,00     | 7,10  | 0,20  | 0,20  | 40,00  | 21,40                | 45,60  | 1,10   | 76    |  | 2008       |                  |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ.                            | 240          | 25,0     | 32,1    | 43,5        | 561,5                   | 0,10     | 2,80  | 0,30  | 5,40  | 31,80  | 53,20                | 264,20 | 2,50   | 291   |  | 2011       |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                    | 200          | 0,2      | 0,2     | 27,1        | 111,1                   | 0,00     | 1,60  | 0,00  | 0,30  | 13,20  | 4,40                 | 4,00   | 0,80   | 342,1 |  | 2011       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                         | 20           | 1,5      | 0,6     | 10,3        | 52,4                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   |       |  | 2008       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.                | 25           | 1,7      | 0,2     | 10,6        | 51,0                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,50   | 4,80                 | 21,80  | 1,00   |       |  | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                      | 750          | 31,3     | 39,6    | 108,8       | 916,5                   | 0,10     | 12,60 | 1,50  | 8,90  | 117,80 | 104,60               | 375,10 | 6,10   |       |  |            |                  |
| Всего за день:                            |              | 46,5     | 53,1    | 211,1       | 1 538,8                 | 0,26     | 17,10 | 1,62  | 9,14  | 509,57 | 163,99               | 706,94 | 9,41   |       |  |            |                  |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые  |         |                | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     |  | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|----------|---------|----------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|--|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г | Жиры, г | Углеб. дрб., г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Мg, мг               | Р, мг  | Fe, мг |     |  |            |                  |
| Завтрак                                  |              |          |         |                |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 5,6      | 5,8     | 37,1           | 225,1                   | 0,00     | 0,50  | 0,00  | 0,30  | 105,30 | 30,70                | 128,60 | 0,50   | 184 |  | 2008       |                  |
| ФРУКТ                                    | 100          | 0,4      | 0,4     | 9,9            | 44,6                    | 0,00     | 4,02  | 0,00  | 0,60  | 14,48  | 7,24                 | 9,96   | 2,01   | 338 |  | 2011       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,1      | 0,0     | 14,8           | 59,3                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,30  | 3,80                 | 3,70   | 0,40   | 376 |  | 2011       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 40           | 3,0      | 1,2     | 20,6           | 104,8                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,60   | 5,20                 | 26,00  | 0,40   |     |  | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 540          | 9,1      | 7,4     | 82,4           | 433,8                   | 0,00     | 4,52  | 0,00  | 0,90  | 137,68 | 46,94                | 168,26 | 3,31   |     |  |            |                  |
| II Завтрак                               |              |          |         |                |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| МОЛОКО 200 МЛ                            | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4            | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   | 6/к |  | 6/к        |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4            | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   |     |  |            |                  |
| Обед                                     |              |          |         |                |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |  |            |                  |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                           | 60           | 0,5      | 0,1     | 1,0            | 7,8                     | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00  | 13,80  | 8,40                 | 14,40  | 0,40   |     |  | 2008       |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ               | 200          | 5,1      | 5,0     | 14,9           | 123,6                   | 0,10     | 3,70  | 0,20  | 3,20  | 27,90  | 26,40                | 65,80  | 1,60   | 99  |  | 2008       |                  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ:                          | 50/0/40      | 7,0      | 7,1     | 9,8            | 134,2                   | 0,00     | 1,10  | 0,00  | 2,40  | 37,70  | 23,50                | 100,70 | 0,80   | 239 |  | 2011       |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                        | 150          | 3,2      | 5,1     | 22,0           | 146,7                   | 0,20     | 10,70 | 0,00  | 0,20  | 40,50  | 31,00                | 86,10  | 1,20   | 128 |  | 2011       |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ              | 200          | 0,0      | 0,0     | 19,4           | 77,4                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 8,50   | 1,80                 | 0,00   | 0,00   | 349 |  | 2011       |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 20           | 1,5      | 0,6     | 10,3           | 52,4                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   |     |  | 2008       |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.               | 25           | 1,7      | 0,2     | 10,6           | 51,0                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80                 | 21,80  | 1,00   |     |  | 2008       |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 745          | 19,0     | 18,1    | 88,0           | 593,1                   | 0,30     | 18,50 | 0,20  | 6,40  | 136,70 | 98,50                | 301,80 | 5,20   |     |  |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 33,9     | 31,9    | 179,8          | 1 146,9                 | 0,40     | 25,62 | 0,30  | 7,30  | 514,38 | 173,44               | 650,06 | 8,71   |     |  |            |                  |



# 8 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые  |         |              | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------|--------------|----------|---------|--------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|------|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г | Жиры, г | Углевы, оды, |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |     |      |            |                  |
|                                          |              |          |         |              |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| Завтрак                                  |              |          |         |              |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 8,1      | 6,7     | 41,8         | 261,0                   | 0,20     | 0,50  | 0,00  | 1,40  | 113,70 | 48,40                | 172,90 | 1,50   | 189 | 2008 |            |                  |
| КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ                     | 60           | 1,6      | 2,0     | 39,9         | 211,9                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 9,57   | 5,99                 | 21,54  | 1,01   |     | 2008 |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200          | 0,2      | 0,0     | 15,0         | 60,5                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 10,30  | 5,30                 | 7,40   | 0,70   | 430 | 2008 |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 40           | 3,0      | 1,2     | 20,6         | 104,8                   | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 7,60   | 5,20                 | 26,00  | 0,40   |     | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 500          | 12,9     | 9,9     | 117,3        | 638,2                   | 0,20     | 0,50  | 0,00  | 1,40  | 141,17 | 64,89                | 227,84 | 3,61   |     |      |            |                  |
| II Завтрак                               |              |          |         |              |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| МОЛОКО 200 МЛ                            | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4          | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   | 6к  | 6к   |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4          | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   |     |      |            |                  |
| Обед                                     |              |          |         |              |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 60           | 0,5      | 0,1     | 1,5          | 8,4                     | 0,00     | 6,00  | 0,00  | 0,10  | 13,80  | 8,40                 | 25,20  | 0,60   |     | 2008 |            |                  |
| ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ         | 200/0,5      | 2,1      | 5,4     | 5,9          | 82,0                    | 0,00     | 11,00 | 0,20  | 1,80  | 47,90  | 16,30                | 35,70  | 0,70   | 87  | 2011 |            |                  |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СВИНИНОЙ              | 240          | 17,4     | 43,3    | 18,4         | 535,5                   | 0,30     | 29,10 | 0,00  | 5,20  | 88,70  | 50,60                | 203,10 | 3,20   | 306 | 2008 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 200          | 0,2      | 0,2     | 27,9         | 115,0                   | 0,01     | 2,00  | 0,00  | 0,10  | 7,00   | 4,00                 | 4,00   | 1,00   | 394 | 2008 |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 20           | 1,5      | 0,6     | 10,3         | 52,4                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   |     | 2008 |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.               | 25           | 1,7      | 0,2     | 10,6         | 51,0                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80                 | 21,80  | 1,00   |     | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 750          | 23,4     | 49,8    | 74,6         | 844,3                   | 0,31     | 48,10 | 0,20  | 7,80  | 165,70 | 86,70                | 302,80 | 6,70   |     |      |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 42,1     | 66,1    | 201,3        | 1 602,5                 | 0,61     | 51,20 | 0,30  | 9,20  | 546,87 | 179,59               | 710,64 | 10,51  |     |      |            |                  |

## 9 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые  |         |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |     |      | № рецептур | Сборник рецептов |
|------------------------------------------|--------------|----------|---------|-------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-----|------|------------|------------------|
|                                          |              | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |     |      |            |                  |
|                                          |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| Завтрак                                  |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ         | 200          | 7,8      | 8,0     | 32,0        | 233,0                   | 0,20     | 0,50  | 0,00  | 1,50  | 124,40 | 61,50                | 198,00 | 1,60   | 184 | 2008 |            |                  |
| ФРУКТ                                    | 100          | 0,4      | 0,4     | 9,9         | 44,6                    | 0,00     | 4,02  | 0,00  | 0,60  | 14,47  | 7,24                 | 9,95   | 2,01   | 338 | 2011 |            |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                  | 200/0/7      | 0,3      | 0,1     | 15,2        | 62,0                    | 0,00     | 3,00  | 0,00  | 0,00  | 8,00   | 5,00                 | 10,00  | 1,00   | 431 | 2008 |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 20           | 1,5      | 0,6     | 10,3        | 52,4                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 3,80   | 2,60                 | 13,00  | 0,20   |     | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 527          | 10,0     | 9,1     | 67,4        | 392,0                   | 0,20     | 7,52  | 0,00  | 2,10  | 150,67 | 76,34                | 230,95 | 4,81   |     |      |            |                  |
| II Завтрак                               |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| МОЛОКО 200 МЛ                            | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   | 6/к | 6/к  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 200          | 5,8      | 6,4     | 9,4         | 120,0                   | 0,10     | 2,60  | 0,10  | 0,00  | 240,00 | 28,00                | 180,00 | 0,20   |     |      |            |                  |
| Обед                                     |              |          |         |             |                         |          |       |       |       |        |                      |        |        |     |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ | 60           | 1,0      | 3,0     | 5,5         | 53,9                    | 0,00     | 8,80  | 0,10  | 1,30  | 23,90  | 9,20                 | 16,60  | 0,60   | 45  | 2011 |            |                  |
| СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ     | 200/0/5      | 3,2      | 3,1     | 16,2        | 105,9                   | 0,10     | 5,30  | 0,20  | 0,50  | 18,70  | 19,20                | 53,60  | 1,00   | 100 | 2008 |            |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)   | 50/40        | 8,8      | 11,5    | 9,1         | 178,4                   | 0,00     | 0,30  | 0,00  | 1,60  | 20,80  | 14,20                | 88,60  | 1,30   | 294 | 2011 |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ              | 150          | 5,3      | 4,7     | 34,2        | 200,2                   | 0,10     | 0,00  | 0,00  | 1,20  | 23,90  | 9,90                 | 40,70  | 0,90   | 309 | 2011 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 200          | 0,2      | 0,2     | 27,9        | 115,0                   | 0,01     | 2,00  | 0,00  | 0,10  | 7,00   | 4,00                 | 4,00   | 1,00   | 394 | 2008 |            |                  |
| БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 25           | 1,9      | 0,7     | 12,9        | 65,5                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,00  | 4,80   | 3,30                 | 16,30  | 0,30   |     | 2008 |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.               | 25           | 1,7      | 0,2     | 10,6        | 51,0                    | 0,00     | 0,00  | 0,00  | 0,60  | 4,50   | 4,80                 | 21,80  | 1,00   |     | 2008 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                     | 755          | 22,1     | 23,4    | 116,4       | 769,9                   | 0,21     | 16,40 | 0,30  | 5,30  | 103,60 | 64,60                | 241,60 | 6,10   |     |      |            |                  |
| Всего за день:                           |              | 37,9     | 38,9    | 193,2       | 1 281,9                 | 0,51     | 26,52 | 0,40  | 7,40  | 494,27 | 168,94               | 652,55 | 11,11  |     |      |            |                  |



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         | Витамины |       |       |       |        | Минеральные вещества |        |        |  |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|----------|-------|-------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | Ca, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг |  |
| Итого за весь период                                                     | 426,0            | ###     |          | 4,61  | ##### | 5,82  | ####   | #####                | #####  | 103,62 |  |
| Среднее значение за период                                               | 30,4             | ###     |          | 0,33  | 37,17 | 0,42  | ####   | ####                 | 132,86 | 496,85 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 11,9             | ###     |          |       |       |       |        |                      |        | 7,40   |  |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | И   |
|---------------|---------|-----|
| 7-11 лет      | 518     | 200 |