

Вариант реализации 10-ти дневного типового диетического меню (СД) для обучающихся общеобразовательных организаций Краснодарского края

Возраст 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

| № рец.                            | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции | ХЕ           | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-----------------------------------|--|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                                   |  |              |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)       | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>День/неделя: Понедельник-1</b> |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                    |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 183/М/СД                          | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (сироп стевии) | 200          | 2,47         | 9,14                 | 8,45         | 29,63         | 231,85                         | 0,20          | 0,84          | 34,00         | 0,37         | 182,11                    | 247,70         | 99,89         | 2,87         |
| 15М                               | Сыр порционно  | 10           | 0,00         | 2,60                 | 2,61         |               | 34,40                          | 0,00          | 0,08          | 23,00         | 0,05         | 100,00                    | 64,00          | 4,50          | 0,10         |
| 4М                                | Бутерброд с отварными мясными продуктами (говядина)    | 20           | 0,00         | 6,40                 | 3,14         |               | 53,76                          | 0,02          |               |               | 0,13         | 2,88                      | 60,16          | 7,04          | 0,86         |
| 4М                                | Бутерброд с отварными мясными продуктами, хлеб ржаной  | 40           | 1,14         | 2,64                 | 0,48         | 13,68         | 69,60                          | 0,08          |               | 2,40          | 0,88         | 14,00                     | 63,20          | 18,80         | 1,56         |
| 382/М/СД                          | Какао с молоком со стевией                             | 200          | 0,43         | 3,88                 | 3,10         | 5,21          | 65,56                          | 0,02          | 0,60          | 10,12         | 0,01         | 125,12                    | 116,20         | 31,00         | 0,98         |
|                                   | Фрукты (яблоки)  | 100          | 0,82         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 0,03          | 10,00         | 5,00          | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
|                                   | <b>Итого за _Завтрак</b>                               | <b>570</b>   | <b>4,86</b>  | <b>25,06</b>         | <b>18,17</b> | <b>58,32</b>  | <b>502,17</b>                  | <b>0,36</b>   | <b>11,52</b>  | <b>74,52</b>  | <b>1,64</b>  | <b>440,11</b>             | <b>562,26</b>  | <b>170,23</b> | <b>8,57</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>             |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                                   | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65         | 1,65                 | 4,44         | 7,74          | 78,46                          | 0,04          | 0,87          | 37,31         | 2,12         | 24,29                     | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
|                                   | Йогурт   | 90           | 0,44         | 3,69                 | 1,35         | 5,31          | 51,30                          |               | 0,54          | 9,00          |              | 111,60                    | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
|                                   | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94         | 1,20                 | 0,30         | 11,25         | 57,00                          | 0,09          | 57,00         |               | 0,30         | 52,50                     | 25,50          | 16,50         | 0,15         |
|                                   | <b>Итого за Второй завтрак</b>                         | <b>260</b>   | <b>2,03</b>  | <b>6,54</b>          | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>  | <b>186,76</b>                  | <b>0,13</b>   | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>  | <b>188,39</b>             | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |
| <b>Обед</b>                       |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 88М                               | Щи из свежей капусты с картофелем                      | 250          | 0,80         | 1,96                 | 5,21         | 9,62          | 94,25                          | 0,07          | 32,40         | 200,00        | 2,37         | 42,47                     | 50,03          | 22,70         | 0,87         |
| 260М/СД                           | Гуляш из говядины (говяд. б/к., оvs. мука), 45/45      | 90           | 0,28         | 14,92                | 9,11         | 3,33          | 155,49                         | 0,06          | 4,05          |               | 1,25         | 10,58                     | 143,50         | 20,38         | 2,15         |
|                                   | Каша вязкая гречневая на воде                          | 155          | 1,79         | 4,77                 | 4,86         | 21,48         | 148,55                         | 0,16          |               | 20,00         | 0,35         | 9,82                      | 113,48         | 75,07         | 2,53         |
| 342/М/СД                          | Компот из вишни с сиропом стевии                       | 200          | 0,49         | 0,48                 | 0,08         | 5,85          | 26,80                          | 0,01          | 6,00          |               | 0,12         | 14,80                     | 12,00          | 10,40         | 0,20         |
|                                   | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43         | 3,30                 | 0,60         | 17,10         | 87,00                          | 0,10          |               | 3,00          | 1,10         | 17,50                     | 79,00          | 23,50         | 1,95         |
|                                   | Фрукты (яблоки)  | 200          | 1,63         | 0,80                 | 0,80         | 19,60         | 94,00                          | 0,06          | 20,00         | 10,00         | 0,40         | 32,00                     | 22,00          | 18,00         | 4,40         |
|                                   | <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>945</b>   | <b>6,41</b>  | <b>26,23</b>         | <b>20,67</b> | <b>76,97</b>  | <b>606,08</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>62,45</b>  | <b>233,00</b> | <b>5,59</b>  | <b>127,17</b>             | <b>420,01</b>  | <b>170,05</b> | <b>12,10</b> |
| <b>Полдник</b>                    |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                                   | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65         | 1,65                 | 4,44         | 7,74          | 78,46                          | 0,04          | 0,87          | 37,31         | 2,12         | 24,29                     | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
|                                   | Йогурт   | 90           | 0,44         | 3,69                 | 1,35         | 5,31          | 51,30                          |               | 0,54          | 9,00          |              | 111,60                    | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
|                                   | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94         | 1,20                 | 0,30         | 11,25         | 57,00                          | 0,09          | 57,00         |               | 0,30         | 52,50                     | 25,50          | 16,50         | 0,15         |
|                                   | <b>Итого за Полдник</b>                                | <b>260</b>   | <b>2,03</b>  | <b>6,54</b>          | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>  | <b>186,76</b>                  | <b>0,13</b>   | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>  | <b>188,39</b>             | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |
|                                   | <b>Всего за Понедельник-1</b>                          | <b>2035</b>  | <b>15,33</b> | <b>64,36</b>         | <b>51,03</b> | <b>183,90</b> | <b>1481,78</b>                 | <b>1,07</b>   | <b>190,78</b> | <b>400,14</b> | <b>12,08</b> | <b>944,06</b>             | <b>1286,00</b> | <b>455,29</b> | <b>22,28</b> |
| <b>День/неделя: Вторник-1</b>     |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                                   |  |              |              | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергети                       | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |

| № рец.                | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции |                      |              |              |               | энергетическая ценность (ккал) | В1            | С             | А (мкг)       | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
|-----------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                       |  |              | Б                    | Ж            | У            |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>        |  |              |                      |              |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 71М                   | Овощи натуральные свежие (огурцы)                      | 60           | 0,10                 | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,60                           | 0,02          | 4,20          |               | 0,06         | 10,20                     | 18,00          | 8,40          | 0,30         |
| 259/М/СД              | Жаркое по-домашнему (говядина б/к)                     | 175          | 1,52                 | 18,23        | 12,16        | 18,26         | 255,90                         | 0,18          | 23,70         |               | 2,26         | 25,09                     | 217,23         | 45,00         | 3,28         |
|                       | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)               | 200          | 0,33                 | 0,16         | 0,16         | 3,93          | 18,80                          | 0,01          | 4,01          | 2,00          | 0,08         | 6,90                      | 5,22           | 4,04          | 0,96         |
|                       | Кефир (2,5%)   | 200          | 0,67                 | 5,80         | 5,00         | 8,00          | 106,00                         | 0,08          | 1,40          | 40,00         |              | 240,00                    | 180,00         | 28,00         | 0,20         |
|                       | Хлеб ржаной  | 40           | 1,14                 | 2,64         | 0,48         | 13,68         | 69,60                          | 0,08          |               | 2,40          | 0,88         | 14,00                     | 63,20          | 18,80         | 1,56         |
|                       | <b>Итого за _Завтрак</b>                               | <b>675</b>   | <b>3,75</b>          | <b>27,25</b> | <b>17,86</b> | <b>45,01</b>  | <b>456,91</b>                  | <b>0,37</b>   | <b>33,31</b>  | <b>44,40</b>  | <b>3,28</b>  | <b>296,18</b>             | <b>483,65</b>  | <b>104,24</b> | <b>6,30</b>  |
| <b>Второй завтрак</b> |  |              |                      |              |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                       | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74          | 78,46                          | 0,04          | 0,87          | 37,31         | 2,12         | 24,29                     | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
|                       | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31          | 51,30                          |               | 0,54          | 9,00          |              | 111,60                    | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
|                       | Фрукты (яблоки)  | 150          | 1,23                 | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 0,05          | 15,00         | 7,50          | 0,30         | 24,00                     | 16,50          | 13,50         | 3,30         |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак</b>                         | <b>260</b>   | <b>2,31</b>          | <b>5,94</b>  | <b>6,39</b>  | <b>27,75</b>  | <b>200,26</b>                  | <b>0,08</b>   | <b>16,41</b>  | <b>53,81</b>  | <b>2,42</b>  | <b>159,89</b>             | <b>142,86</b>  | <b>54,50</b>  | <b>3,95</b>  |
| <b>Обед</b>           |  |              |                      |              |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 71М                   | Огурец свежий  | 60           | 0,10                 | 0,42         | 0,06         | 1,14          | 6,60                           | 0,02          | 4,20          |               | 0,06         | 10,20                     | 18,00          | 8,40          | 0,30         |
| 98/М/СД               | Суп крестьянский с крупой (перловая)                   | 250          | 1,14                 | 2,24         | 3,27         | 13,69         | 93,72                          | 0,06          | 20,00         | 200,00        | 1,55         | 30,18                     | 68,21          | 19,97         | 0,76         |
| 227М                  | Рыба припущенная (горбуша филе)                        | 90           | 0,06                 | 22,88        | 7,23         | 0,74          | 159,09                         | 0,23          | 1,90          | 33,30         | 1,68         | 24,99                     | 227,22         | 34,56         | 0,74         |
| 139/М/СД              | Капуста тушеная  | 150          | 0,98                 | 3,89         | 6,32         | 11,71         | 121,92                         | 0,07          | 81,75         | 60,00         | 2,93         | 86,55                     | 64,38          | 33,84         | 1,30         |
| 349/М/СД              | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                 | 200          | 0,85                 | 0,78         | 0,06         | 10,15         | 45,40                          | 0,02          | 0,80          |               | 1,10         | 32,00                     | 29,20          | 21,00         | 0,64         |
|                       | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43                 | 3,30         | 0,60         | 17,10         | 87,00                          | 0,10          |               | 3,00          | 1,10         | 17,50                     | 79,00          | 23,50         | 1,95         |
|                       | <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>800</b>   | <b>4,54</b>          | <b>33,51</b> | <b>17,54</b> | <b>54,51</b>  | <b>513,73</b>                  | <b>0,50</b>   | <b>108,65</b> | <b>296,30</b> | <b>8,41</b>  | <b>201,42</b>             | <b>486,01</b>  | <b>141,27</b> | <b>5,69</b>  |
| <b>Полдник</b>        |  |              |                      |              |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                       | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74          | 78,46                          | 0,04          | 0,87          | 37,31         | 2,12         | 24,29                     | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
|                       | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31          | 51,30                          |               | 0,54          | 9,00          |              | 111,60                    | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
|                       | Фрукты (яблоки)  | 150          | 1,23                 | 0,60         | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 0,05          | 15,00         | 7,50          | 0,30         | 24,00                     | 16,50          | 13,50         | 3,30         |
|                       | <b>Итого за Полдник</b>                                | <b>260</b>   | <b>2,31</b>          | <b>5,94</b>  | <b>6,39</b>  | <b>27,75</b>  | <b>200,26</b>                  | <b>0,08</b>   | <b>16,41</b>  | <b>53,81</b>  | <b>2,42</b>  | <b>159,89</b>             | <b>142,86</b>  | <b>54,50</b>  | <b>3,95</b>  |
|                       | <b>Всего за Вторник-1</b>                              | <b>1995</b>  | <b>12,92</b>         | <b>72,63</b> | <b>48,18</b> | <b>155,03</b> | <b>1371,16</b>                 | <b>1,03</b>   | <b>174,77</b> | <b>448,32</b> | <b>16,54</b> | <b>817,38</b>             | <b>1255,39</b> | <b>354,52</b> | <b>19,90</b> |
| День/неделя: Среда-1  |  |              |                      |              |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| № рец.                | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|                       |  |              | Б                    | Ж            | У            |               |                                | В1            | С             | А (мкг)       | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>        |  |              |                      |              |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 24/М/СД               | Салат из свежих помидоров и огурцов                    | 80           | 0,23                 | 0,75         | 5,12         | 2,75          | 61,09                          | 0,04          | 12,61         |               | 2,52         | 13,01                     | 23,86          | 12,98         | 0,56         |
| 294М/СД               | Котлеты рубленые из птицы (курица тушка) (хлеб ржаной) | 80           | 0,96                 | 13,08        | 11,81        | 11,54         | 205,14                         | 0,10          | 1,18          | 42,14         | 1,56         | 19,20                     | 129,56         | 22,67         | 1,84         |
| 330М                  | Соус сметанный (сметана 10%)                           | 30           | 0,14                 | 0,43         | 0,83         | 1,71          | 16,20                          | 0,02          | 0,04          | 5,20          | 0,05         | 7,56                      | 6,68           | 1,12          | 0,03         |
|                       | Каша ячневая вязкая на воде с маслом сливочным         | 150          | 1,75                 | 3,24         | 4,04         | 20,99         | 133,21                         | 0,09          |               | 20,00         | 0,05         | 27,89                     | 111,48         | 16,07         | 0,60         |

| 379М/СД                        | Кофейный напиток с молоком со стевией                        | 200          | 0,44                 | 3,90         | 3,00         | 5,31                           | 60,00          | 0,02        | 0,78          | 10,00         |                           | 124,77        | 90,00          | 14,00         | 0,10         |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|                                | Хлеб ржаной  | 40           | 1,14                 | 2,64         | 0,48         | 13,68                          | 69,60          | 0,08        |               | 2,40          | 0,88                      | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,56         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>580</b>   | <b>4,66</b>          | <b>24,04</b> | <b>25,27</b> | <b>55,98</b>                   | <b>545,23</b>  | <b>0,35</b> | <b>14,61</b>  | <b>79,74</b>  | <b>5,06</b>               | <b>206,43</b> | <b>424,78</b>  | <b>85,63</b>  | <b>4,70</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)       | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
| 386                            | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
| 0                              | Фрукты (мандарины)   | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |               | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |
| <b>Обед</b>                    |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
| 104М                           | Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20 гр.         | 270          | 1,55                 | 6,89         | 7,26         | 18,56                          | 167,67         | 0,15        | 23,05         | 204,00        | 1,62                      | 19,95         | 118,50         | 35,19         | 1,79         |
| 223М/СД                        | Запеканка творожная (твор.5%, сироп ст., оvs.мука, смет.10%) | 185          | 1,50                 | 40,14        | 14,93        | 17,99                          | 374,53         | 0,10        | 0,91          | 102,62        | 0,45                      | 307,78        | 415,99         | 45,97         | 1,23         |
| 326М/СД                        | Соус абрикосовый   | 35           | 0,17                 | 0,21         | 0,01         | 2,04                           | 9,28           | 0,00        | 0,16          | 23,32         | 0,22                      | 6,40          | 5,84           | 4,20          | 0,13         |
| 457/СД                         | Компот из черной смородины (сироп стевии 5 г.)               | 200          | 0,19                 | 0,20         | 0,04         | 2,31                           | 7,60           | 0,01        | 40,00         |               | 0,14                      | 7,20          | 6,60           | 6,20          | 0,26         |
|                                | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43                 | 3,30         | 0,60         | 17,10                          | 87,00          | 0,10        |               | 3,00          | 1,10                      | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>740</b>   | <b>4,83</b>          | <b>50,73</b> | <b>22,84</b> | <b>57,99</b>                   | <b>646,07</b>  | <b>0,36</b> | <b>64,12</b>  | <b>332,94</b> | <b>3,53</b>               | <b>358,83</b> | <b>625,93</b>  | <b>115,06</b> | <b>5,36</b>  |
| <b>Полдник</b>                 |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)       | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
| 386                            | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
| 0                              | Фрукты (мандарины)   | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |               | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |
| <b>Всего за Среда-1</b>        |  | <b>1840</b>  | <b>13,55</b>         | <b>87,84</b> | <b>60,30</b> | <b>162,58</b>                  | <b>1564,83</b> | <b>0,96</b> | <b>195,55</b> | <b>505,30</b> | <b>13,43</b>              | <b>942,03</b> | <b>1354,44</b> | <b>315,69</b> | <b>11,66</b> |
| <b>День/неделя: Четверг-1</b>  |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
| № рец.                         | Наименование дней недели, блюд                               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |                |               |              |
|                                |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1             | С           | А (мкг)       | Е             | Са                        | Р             | Mg             | Fe            |              |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
| 46М/СД                         | Салат из белокачанной капусты с яблоками (без сахара)        | 80           | 0,43                 | 1,01         | 2,63         | 5,11                           | 49,28          | 0,03        | 19,30         | 241,00        | 1,90                      | 26,76         | 23,36          | 12,98         | 0,79         |
| #####                          | Рыба запеченная под молочным соусом (минтай филе, оvs.мука)  | 110          | 0,59                 | 16,06        | 10,37        | 7,08                           | 186,84         | 0,10        | 2,01          | 65,12         | 0,40                      | 125,53        | 261,57         | 52,99         | 0,91         |
| 125М/СД                        | Картофель отварной   | 150          | 2,00                 | 2,97         | 3,49         | 24,01                          | 139,63         | 0,18        | 29,40         | 16,00         | 0,19                      | 23,02         | 87,96          | 34,25         | 1,39         |
| 377М/СД                        | Чай с лимоном (сироп стевии 5 г.), 200/7г                    | 207          | 0,02                 | 0,06         | 0,01         | 0,22                           | 2,39           | 0,00        | 2,90          |               | 0,01                      | 7,75          | 9,78           | 5,24          | 0,86         |
|                                | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43                 | 3,30         | 0,60         | 17,10                          | 87,00          | 0,10        |               | 3,00          | 1,10                      | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>597</b>   | <b>4,46</b>          | <b>23,40</b> | <b>17,10</b> | <b>53,52</b>                   | <b>465,14</b>  | <b>0,41</b> | <b>53,61</b>  | <b>325,12</b> | <b>3,60</b>               | <b>200,56</b> | <b>461,67</b>  | <b>128,96</b> | <b>5,90</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)       | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
| 386                            | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |

| 0                              | Фрукты (яблоки)  | 150          | 1,23                 | 0,60         | 0,60         | 14,70                          | 70,50          | 0,05        | 15,00         | 7,50           | 0,30                      | 24,00         | 16,50          | 13,50         | 3,30         |  |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|----------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>260</b>   | <b>2,31</b>          | <b>5,94</b>  | <b>6,39</b>  | <b>27,75</b>                   | <b>200,26</b>  | <b>0,08</b> | <b>16,41</b>  | <b>53,81</b>   | <b>2,42</b>               | <b>159,89</b> | <b>142,86</b>  | <b>54,50</b>  | <b>3,95</b>  |  |
| <b>Обед</b>                    |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |                |                           |               |                |               |              |  |
| 96/М/СД                        | Рассольник ленинградский (крупа перловая)              | 250          | 1,41                 | 2,27         | 4,38         | 16,89                          | 116,70         | 0,11        | 16,65         | 200,65         | 1,95                      | 20,32         | 72,00          | 25,79         | 0,98         |  |
| 320К/СД                        | Куриное филе запеченое (грудки кур)                    | 90           | 0,00                 | 24,78        | 9,39         |                                | 184,82         | 0,11        | 2,36          | 47,20          | 1,89                      | 20,20         | 189,62         | 22,64         | 1,56         |  |
| 143/М/СД                       | Рагу из овощей (овс.мука, сметана 10%)                 | 150          | 1,30                 | 2,72         | 3,26         | 15,57                          | 103,59         | 0,11        | 28,14         | 485,20         | 1,12                      | 40,79         | 70,43          | 30,60         | 1,02         |  |
| 349/М/СД                       | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                 | 200          | 0,85                 | 0,78         | 0,06         | 10,15                          | 45,40          | 0,02        | 0,80          |                | 1,10                      | 32,00         | 29,20          | 21,00         | 0,64         |  |
|                                | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43                 | 3,30         | 0,60         | 17,10                          | 87,00          | 0,10        |               | 3,00           | 1,10                      | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |  |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>740</b>   | <b>4,98</b>          | <b>33,85</b> | <b>17,70</b> | <b>59,70</b>                   | <b>537,52</b>  | <b>0,44</b> | <b>47,95</b>  | <b>736,05</b>  | <b>7,16</b>               | <b>130,81</b> | <b>440,25</b>  | <b>123,53</b> | <b>6,16</b>  |  |
| <b>Полдник</b>                 |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |                |                           |               |                |               |              |  |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31          | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |  |
| 386                            | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00           |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |  |
| 0                              | Фрукты (яблоки)  | 150          | 1,23                 | 0,60         | 0,60         | 14,70                          | 70,50          | 0,05        | 15,00         | 7,50           | 0,30                      | 24,00         | 16,50          | 13,50         | 3,30         |  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>260</b>   | <b>2,31</b>          | <b>5,94</b>  | <b>6,39</b>  | <b>27,75</b>                   | <b>200,26</b>  | <b>0,08</b> | <b>16,41</b>  | <b>53,81</b>   | <b>2,42</b>               | <b>159,89</b> | <b>142,86</b>  | <b>54,50</b>  | <b>3,95</b>  |  |
| <b>Всего за Четверг-1</b>      |  | <b>1857</b>  | <b>14,06</b>         | <b>69,12</b> | <b>47,58</b> | <b>168,73</b>                  | <b>1403,19</b> | <b>1,01</b> | <b>134,38</b> | <b>1168,79</b> | <b>15,61</b>              | <b>651,15</b> | <b>1187,65</b> | <b>361,50</b> | <b>19,96</b> |  |
| <b>День/неделя: Пятница-1</b>  |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |                |                           |               |                |               |              |  |
| № рец.                         | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |               |                | Минеральные вещества (мг) |               |                |               |              |  |
|                                |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1             | С           | А (мкг)       | Е              | Са                        | Р             | Mg             | Fe            |              |  |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |                |                           |               |                |               |              |  |
| 71М                            | Помидоры порционные                                    | 70           | 0,22                 | 0,77         | 0,14         | 2,66                           | 16,80          | 0,04        | 17,50         |                | 0,49                      | 9,80          | 18,20          | 14,00         | 0,63         |  |
| 213/М/СД                       | Омлет (белковый) с отварным картофелем                 | 150          | 1,11                 | 16,14        | 8,01         | 13,36                          | 186,78         | 0,09        | 13,40         | 19,40          | 1,87                      | 58,17         | 95,13          | 28,26         | 0,83         |  |
|                                | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)               | 200          | 0,33                 | 0,16         | 0,16         | 3,93                           | 18,80          | 0,01        | 4,01          | 2,00           | 0,08                      | 6,90          | 5,22           | 4,04          | 0,96         |  |
| 0                              | Фрукты (мандарины)                                     | 120          | 0,75                 | 0,96         | 0,24         | 9,00                           | 45,60          | 0,07        | 45,60         |                | 0,24                      | 42,00         | 20,40          | 13,20         | 0,12         |  |
|                                | Хлеб ржаной  | 40           | 1,14                 | 2,64         | 0,48         | 13,68                          | 69,60          | 0,08        |               | 2,40           | 0,88                      | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,56         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |  | <b>580</b>   | <b>3,55</b>          | <b>20,67</b> | <b>9,03</b>  | <b>42,63</b>                   | <b>337,58</b>  | <b>0,29</b> | <b>80,51</b>  | <b>23,80</b>   | <b>3,56</b>               | <b>130,87</b> | <b>202,15</b>  | <b>78,30</b>  | <b>4,10</b>  |  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |                |                           |               |                |               |              |  |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31          | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |  |
| 386                            | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00           |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |  |
| 0                              | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |                | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>   | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |  |
| <b>Обед</b>                    |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |                |                           |               |                |               |              |  |
| 24/М/СД                        | Салат из свежих помидоров и огурцов                    | 60           | 0,17                 | 0,56         | 4,09         | 2,08                           | 48,10          | 0,03        | 9,42          |                | 2,00                      | 9,80          | 17,98          | 9,72          | 0,42         |  |
| 84М                            | Борщ с фасолью и картофелем                            | 250          | 1,39                 | 3,92         | 5,37         | 16,62                          | 132,05         | 0,11        | 14,20         | 200,00         | 2,47                      | 41,50         | 97,54          | 34,35         | 1,73         |  |
|                                | Рыба тушеная в томате с овощами (треска)               | 200          | 1,95                 | 13,76        | 6,01         | 23,40                          | 203,79         | 0,22        | 29,15         | 486,50         | 3,11                      | 38,21         | 225,04         | 60,04         | 1,78         |  |
| 378/М/СД                       | Чай с молоком с сиропом стевии                         | 200          | 0,20                 | 1,45         | 1,25         | 2,41                           | 27,01          | 0,01        | 0,40          | 5,00           |                           | 64,95         | 53,24          | 11,40         | 0,87         |  |
|                                | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43                 | 3,30         | 0,60         | 17,10                          | 87,00          | 0,10        |               | 3,00           | 1,10                      | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |  |



|                                   | Фрукты (яблоки)  | 200          | 1,63                 | 0,80         | 0,80         | 19,60                          | 94,00          | 0,06        | 20,00         | 10,00         | 0,40                      | 32,00         | 22,00          | 18,00         | 4,40         |  |
|-----------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|
| <b>Итого за Обед</b>              |  | <b>960</b>   | <b>6,77</b>          | <b>23,80</b> | <b>18,11</b> | <b>81,21</b>                   | <b>591,95</b>  | <b>0,53</b> | <b>73,17</b>  | <b>704,50</b> | <b>9,07</b>               | <b>203,96</b> | <b>494,80</b>  | <b>157,01</b> | <b>11,15</b> |  |
| <b>Полдник</b>                    |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
|                                   | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |  |
| 386                               | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |  |
| 0                                 | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |               | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |  |
| <b>Итого за Полдник</b>           |  | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |  |
| <b>Всего за Пятница-1</b>         |  | <b>2060</b>  | <b>14,37</b>         | <b>57,54</b> | <b>39,33</b> | <b>172,44</b>                  | <b>1303,06</b> | <b>1,08</b> | <b>270,50</b> | <b>820,92</b> | <b>17,48</b>              | <b>711,60</b> | <b>1000,68</b> | <b>350,32</b> | <b>16,85</b> |  |
| <b>День/неделя: Понедельник-2</b> |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
| № рец.                            | Наименование дней недели, блюдо                        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |                |               |              |  |
|                                   |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1             | С           | А (мкг)       | Е             | Са                        | Р             | Mg             | Fe            |              |  |
| <b>Завтрак</b>                    |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
| 71М                               | Огурец свежий  | 60           | 0,10                 | 0,42         | 0,06         | 1,14                           | 6,60           | 0,02        | 4,20          |               | 0,06                      | 10,20         | 18,00          | 8,40          | 0,30         |  |
| 269М                              | Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи б/к), хлеб рж.  | 90           | 0,91                 | 15,08        | 9,59         | 10,86                          | 190,24         | 0,19        |               | 0,84          | 0,77                      | 13,73         | 163,36         | 27,09         | 2,61         |  |
| 143М/СД                           | Рагу из овощей (овс.мука, сметана 10%)                 | 160          | 1,37                 | 2,89         | 3,38         | 16,49                          | 109,12         | 0,11        | 29,95         | 525,85        | 1,13                      | 43,78         | 75,13          | 32,71         | 1,09         |  |
| 376М/СД                           | Чай с сиропом стевии                                   | 200          | 0,00                 |              |              | 0,01                           | 0,01           | 0,00        | 0,10          |               |                           | 4,95          | 8,24           | 4,40          | 0,82         |  |
|                                   | Хлеб ржаной  | 40           | 1,14                 | 2,64         | 0,48         | 13,68                          | 69,60          | 0,08        |               | 2,40          | 0,88                      | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,56         |  |
|                                   | Фрукты (яблоки)  | 200          | 1,63                 | 0,80         | 0,80         | 19,60                          | 94,00          | 0,06        | 20,00         | 10,00         | 0,40                      | 32,00         | 22,00          | 18,00         | 4,40         |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |  | <b>750</b>   | <b>5,15</b>          | <b>21,82</b> | <b>14,31</b> | <b>61,78</b>                   | <b>469,58</b>  | <b>0,46</b> | <b>54,25</b>  | <b>539,09</b> | <b>3,24</b>               | <b>118,66</b> | <b>349,93</b>  | <b>109,40</b> | <b>10,78</b> |  |
| <b>Второй завтрак</b>             |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
|                                   | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |  |
| 386                               | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |  |
| 0                                 | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |               | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b>    |  | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |  |
| <b>Обед</b>                       |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
| 99М/СД                            | Суп из овощей  | 250          | 0,93                 | 1,88         | 3,26         | 11,12                          | 81,87          | 0,09        | 21,30         | 204,00        | 1,47                      | 25,68         | 52,27          | 21,80         | 0,81         |  |
| 213М/СД                           | Омлет (белковый) с отварным картофелем                 | 150          | 1,11                 | 16,14        | 8,01         | 13,36                          | 186,78         | 0,09        | 13,40         | 19,40         | 1,87                      | 58,17         | 95,13          | 28,26         | 0,83         |  |
| 50 К/СД                           | Салат из зеленого горошка                              | 80           | 0,31                 | 4,71         | 5,09         | 3,77                           | 79,72          | 0,07        | 5,20          | 85,00         | 1,14                      | 27,49         | 82,02          | 13,29         | 1,04         |  |
| 342М/СД                           | Компот из свежих яблок сиропом стевии                  | 200          | 0,33                 | 0,16         | 0,16         | 3,93                           | 18,80          | 0,01        | 4,00          | 2,00          | 0,08                      | 6,40          | 4,40           | 3,60          | 0,88         |  |
|                                   | Хлеб ржаной  | 60           | 1,71                 | 3,96         | 0,72         | 20,52                          | 104,40         | 0,12        | 0,00          | 3,60          | 1,32                      | 21,00         | 94,80          | 28,20         | 2,34         |  |
| <b>Итого за Обед</b>              |  | <b>740</b>   | <b>4,39</b>          | <b>26,85</b> | <b>17,25</b> | <b>52,69</b>                   | <b>471,58</b>  | <b>0,37</b> | <b>43,90</b>  | <b>314,00</b> | <b>5,87</b>               | <b>138,74</b> | <b>328,62</b>  | <b>95,15</b>  | <b>5,89</b>  |  |
| <b>Полдник</b>                    |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
|                                   | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |  |
| 386                               | Йогурт,  | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |  |
| 0                                 | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |               | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |  |
| <b>Итого за Полдник</b>           |  | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |  |
| <b>Всего за Понедельник-2</b>     |  | <b>2010</b>  | <b>13,59</b>         | <b>61,74</b> | <b>43,74</b> | <b>163,08</b>                  | <b>1314,68</b> | <b>1,09</b> | <b>214,96</b> | <b>945,71</b> | <b>13,96</b>              | <b>634,18</b> | <b>982,27</b>  | <b>319,56</b> | <b>18,27</b> |  |
| <b>День/неделя: Вторник-2</b>     |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |

| № рец.                      | Наименование дней недели, блюдо                        | Масса порции |              | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|-----------------------------|--|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------------------|----------------|---------------|--------------|
|                             |  |              |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)       | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 71М                         | Овощи натуральные свежие (помидоры)                    | 70           | 0,22         | 0,77                 | 0,14         | 2,66          | 16,80                          | 0,04          | 17,50         |               | 0,49         | 9,80                      | 18,20          | 14,00         | 0,63         |
| 235/М                       | Шницель рыбный (минтай филе) с маслом, 85/5            | 90           | 0,69         | 13,61                | 13,81        | 8,30          | 212,49                         | 0,12          | 4,97          | 34,90         | 4,47         | 52,77                     | 208,22         | 48,44         | 1,23         |
| 125/М/СД                    | Картофель отварной                                     | 150          | 2,00         | 2,97                 | 3,49         | 24,01         | 139,63                         | 0,18          | 29,40         | 16,00         | 0,19         | 23,02                     | 87,96          | 34,25         | 1,39         |
| 349/М/СД                    | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                 | 200          | 0,85         | 0,78                 | 0,06         | 10,15         | 45,40                          | 0,02          | 0,80          |               | 1,10         | 32,00                     | 29,20          | 21,00         | 0,64         |
|                             | Хлеб ржаной  | 40           | 1,14         | 2,64                 | 0,48         | 13,68         | 69,60                          | 0,08          | 0,00          | 2,40          | 0,88         | 14,00                     | 63,20          | 18,80         | 1,56         |
| 0                           | Фрукты (яблоки)  | 100          | 0,82         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 47,00                          | 0,03          | 10,00         | 5,00          | 0,20         | 16,00                     | 11,00          | 9,00          | 2,20         |
|                             | <b>Итого за Завтрак</b>                                | <b>650</b>   | <b>5,72</b>  | <b>21,17</b>         | <b>18,38</b> | <b>68,60</b>  | <b>530,92</b>                  | <b>0,47</b>   | <b>62,67</b>  | <b>58,30</b>  | <b>7,33</b>  | <b>147,59</b>             | <b>417,78</b>  | <b>145,49</b> | <b>7,65</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>       |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                             | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65         | 1,65                 | 4,44         | 7,74          | 78,46                          | 0,04          | 0,87          | 37,31         | 2,12         | 24,29                     | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
| 386                         | Йогурт   | 90           | 0,44         | 3,69                 | 1,35         | 5,31          | 51,30                          |               | 0,54          | 9,00          |              | 111,60                    | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
| 0                           | Фрукты (яблоки)  | 150          | 1,23         | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 0,05          | 15,00         | 7,50          | 0,30         | 24,00                     | 16,50          | 13,50         | 3,30         |
|                             | <b>Итого за Второй завтрак</b>                         | <b>260</b>   | <b>2,31</b>  | <b>5,94</b>          | <b>6,39</b>  | <b>27,75</b>  | <b>200,26</b>                  | <b>0,08</b>   | <b>16,41</b>  | <b>53,81</b>  | <b>2,42</b>  | <b>159,89</b>             | <b>142,86</b>  | <b>54,50</b>  | <b>3,95</b>  |
| <b>Обед</b>                 |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| 81М/СД                      | Борщ (без картофеля)                                   | 250          | 0,67         | 1,785                | 5,098        | 7,982         | 85,945                         | 0,04          | 22,3          | 260           | 2,412        | 40,89                     | 45,06          | 23,66         | 1,101        |
| 256М/СД                     | Мясо тушеное (говядина б/к), мука оvs.                 | 90           | 0,25         | 15,66                | 10,50        | 3,00          | 169,53                         | 0,06          | 3,30          | 80,00         | 1,70         | 13,58                     | 150,34         | 21,78         | 2,25         |
|                             | Каша вязкая гречневая на воде                          | 155          | 1,79         | 4,77                 | 4,86         | 21,48         | 148,55                         | 0,16          |               | 20,00         | 0,35         | 9,82                      | 113,48         | 75,07         | 2,53         |
| 349/М/СД                    | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                 | 200          | 0,85         | 0,78                 | 0,06         | 10,15         | 45,40                          | 0,02          | 0,80          |               | 1,10         | 32,00                     | 29,20          | 21,00         | 0,64         |
|                             | Хлеб ржаной  | 60           | 1,71         | 3,96                 | 0,72         | 20,52         | 104,40                         | 0,12          | 0,00          | 3,60          | 1,32         | 21,00                     | 94,80          | 28,20         | 2,34         |
|                             | Фрукты (яблоки)  | 200          | 1,63         | 0,80                 | 0,80         | 19,60         | 94,00                          | 0,06          | 20,00         | 10,00         | 0,40         | 32,00                     | 22,00          | 18,00         | 4,40         |
|                             | <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>955</b>   | <b>6,89</b>  | <b>27,75</b>         | <b>22,04</b> | <b>82,73</b>  | <b>647,82</b>                  | <b>0,46</b>   | <b>46,40</b>  | <b>373,60</b> | <b>7,29</b>  | <b>149,29</b>             | <b>454,87</b>  | <b>187,71</b> | <b>13,26</b> |
| <b>Полдник</b>              |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
|                             | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65         | 1,65                 | 4,44         | 7,74          | 78,46                          | 0,04          | 0,87          | 37,31         | 2,12         | 24,29                     | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
| 386                         | Йогурт   | 90           | 0,44         | 3,69                 | 1,35         | 5,31          | 51,30                          |               | 0,54          | 9,00          |              | 111,60                    | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
| 0                           | Фрукты (яблоки)  | 150          | 1,23         | 0,60                 | 0,60         | 14,70         | 70,50                          | 0,05          | 15,00         | 7,50          | 0,30         | 24,00                     | 16,50          | 13,50         | 3,30         |
|                             | <b>Итого за Полдник</b>                                | <b>260</b>   | <b>2,31</b>  | <b>5,94</b>          | <b>6,39</b>  | <b>27,75</b>  | <b>200,26</b>                  | <b>0,08</b>   | <b>16,41</b>  | <b>53,81</b>  | <b>2,42</b>  | <b>159,89</b>             | <b>142,86</b>  | <b>54,50</b>  | <b>3,95</b>  |
|                             | <b>Всего за Вторник-2</b>                              | <b>2125</b>  | <b>17,24</b> | <b>60,79</b>         | <b>53,20</b> | <b>206,83</b> | <b>1579,27</b>                 | <b>1,09</b>   | <b>141,88</b> | <b>539,52</b> | <b>19,46</b> | <b>616,66</b>             | <b>1158,38</b> | <b>442,20</b> | <b>28,82</b> |
| <b>День/неделя: Среда-2</b> |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |
| № рец.                      | Наименование дней недели, блюдо                        | Масса порции |              | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |               |               |              | Минеральные вещества (мг) |                |               |              |
|                             |  |              |              | Б                    | Ж            | У             |                                | В1            | С             | А (мкг)       | Е            | Са                        | Р              | Mg            | Fe           |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |              |                      |              |               |                                |               |               |               |              |                           |                |               |              |

| 45М/СД                         | Салат из белокочанной капусты с морковью (для меню г.Краснодар), 80    | 80           | 0,33                 | 1,33         | 2,08         | 3,97                           | 40,80          | 0,03        | 29,50         | 280,00        | 1,00                      | 34,50         | 27,58          | 15,56         | 0,48         |  |
|--------------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|
| 278М                           | Тефтели (говядина б/к) 1-ый вариант без соуса (хлеб ржаной, мука овс.) | 60           | 0,57                 | 8,93         | 8,13         | 6,90                           | 136,72         | 0,05        | 2,00          | 0,48          | 3,01                      | 17,57         | 96,85          | 15,23         | 1,54         |  |
| 330М                           | Соус сметанный (овсяная мука)  | 50           | 0,25                 | 0,88         | 2,38         | 3,02                           | 37,48          | 0,00        | 0,06          | 14,00         | 0,04                      | 12,32         | 8,54           | 1,26          | 0,03         |  |
|                                | Каша вязкая гречневая на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г.        | 155          | 1,79                 | 4,77         | 4,86         | 21,48                          | 148,55         | 0,16        |               | 20,00         | 0,35                      | 9,82          | 113,48         | 75,07         | 2,53         |  |
|                                | Фруктовый чай со стевией (яблоки свежие)                               | 200          | 0,33                 | 0,16         | 0,16         | 3,93                           | 18,80          | 0,01        | 4,01          | 2,00          | 0,08                      | 6,90          | 5,22           | 4,04          | 0,96         |  |
|                                | Хлеб ржаной  | 40           | 1,14                 | 2,64         | 0,48         | 13,68                          | 69,60          | 0,08        |               | 2,40          | 0,88                      | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,56         |  |
| <b>Итого за _Завтрак</b>       |  | <b>585</b>   | <b>4,41</b>          | <b>18,71</b> | <b>18,09</b> | <b>52,98</b>                   | <b>451,95</b>  | <b>0,34</b> | <b>35,57</b>  | <b>318,88</b> | <b>5,36</b>               | <b>95,11</b>  | <b>314,87</b>  | <b>129,96</b> | <b>7,10</b>  |  |
| <b>Второй завтрак</b>          |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)                 | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |  |
| 386                            | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |  |
| 0                              | Фрукты (мандарины)   | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |               | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |  |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |  | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |  |
| <b>Обед</b>                    |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
| 71М                            | Огурец свежий  | 60           | 0,10                 | 0,42         | 0,06         | 1,14                           | 6,60           | 0,02        | 4,20          |               | 0,06                      | 10,20         | 18,00          | 8,40          | 0,30         |  |
| 102М/СД                        | Суп картофельный с бобовыми, 250                                       | 250          | 1,62                 | 5,89         | 4,55         | 19,44                          | 142,63         | 0,23        | 11,70         | 200,00        | 2,01                      | 37,58         | 107,51         | 38,55         | 2,00         |  |
| 234М/СД                        | Котлеты или биточки рыбные (минтай филе, хлеб ржаной)                  | 90           | 1,05                 | 12,11        | 7,42         | 12,65                          | 166,39         | 0,12        | 0,43          | 9,16          | 3,34                      | 63,27         | 199,61         | 47,64         | 1,45         |  |
| 125М/СД                        | Картофель отварной   | 150          | 2,00                 | 2,97         | 3,49         | 24,01                          | 139,63         | 0,18        | 29,40         | 16,00         | 0,19                      | 23,02         | 87,96          | 34,25         | 1,39         |  |
| 349М/СД                        | Компот из сухофруктов с сиропом стевии, 200 г                          | 200          | 0,85                 | 0,78         | 0,06         | 10,15                          | 45,40          | 0,02        | 0,80          |               | 1,10                      | 32,00         | 29,20          | 21,00         | 0,64         |  |
|                                | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43                 | 3,30         | 0,60         | 17,10                          | 87,00          | 0,10        |               | 3,00          | 1,10                      | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |  |
| <b>Итого за Обед</b>           |  | <b>800</b>   | <b>7,04</b>          | <b>25,47</b> | <b>16,18</b> | <b>84,49</b>                   | <b>587,65</b>  | <b>0,67</b> | <b>46,53</b>  | <b>228,16</b> | <b>7,80</b>               | <b>183,57</b> | <b>521,28</b>  | <b>173,34</b> | <b>7,72</b>  |  |
| <b>Полдник</b>                 |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)                 | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |  |
| 386                            | Йогурт   | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |  |
| 0                              | Фрукты (мандарины)   | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |               | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |  |
| <b>Итого за Полдник</b>        |  | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |  |
| <b>Всего за Среда-2</b>        |  | <b>1905</b>  | <b>15,51</b>         | <b>57,26</b> | <b>46,45</b> | <b>186,08</b>                  | <b>1413,12</b> | <b>1,26</b> | <b>198,91</b> | <b>639,66</b> | <b>18,00</b>              | <b>655,46</b> | <b>1139,88</b> | <b>418,30</b> | <b>16,43</b> |  |
| <b>День/неделя: Четверг-2</b>  |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
| № рец.                         | Наименование дней недели, блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |                |               |              |  |
|                                |  |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1             | С           | А (мкг)       | Е             | Са                        | Р             | Mg             | Fe            |              |  |
| <b>Завтрак</b>                 |  |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |  |
| 241К/СД                        | Пудинг творожный (твор.5%, сироп стевии, сметана 10%)                  | 160          | 1,32                 | 31,22        | 10,39        | 15,83                          | 287,61         | 0,07        | 0,69          | 72,64         | 0,31                      | 228,50        | 315,94         | 34,28         | 0,88         |  |
| 326М/СД                        | Соус абрикосовый   | 15           | 0,09                 | 0,10         | 0,01         | 1,02                           | 4,64           | 0,00        | 0,08          | 11,66         | 0,11                      | 3,20          | 2,92           | 2,10          | 0,06         |  |
| 382М/СД                        | Какао с молоком со стевией   | 200          | 0,43                 | 3,88         | 3,10         | 5,21                           | 65,56          | 0,02        | 0,60          | 10,12         | 0,01                      | 125,12        | 116,20         | 31,00         | 0,98         |  |
|                                | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43                 | 3,30         | 0,60         | 17,10                          | 87,00          | 0,10        | 0,00          | 3,00          | 1,10                      | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |  |



|                                | Кефир (2,5%)  | 180          | 0,60                 | 5,22         | 4,50         | 7,20                           | 95,40          | 0,07        | 1,26          | 36,00         | 0,00                      | 216,00        | 162,00         | 25,20         | 0,18         |
|--------------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | <b>605</b>   | <b>3,86</b>          | <b>43,72</b> | <b>18,59</b> | <b>46,36</b>                   | <b>540,21</b>  | <b>0,27</b> | <b>2,63</b>   | <b>133,42</b> | <b>1,53</b>               | <b>590,32</b> | <b>676,06</b>  | <b>116,08</b> | <b>4,06</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)          | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
| 386                            | Йогурт  | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
| 0                              | Фрукты (яблоки)   | 150          | 1,23                 | 0,60         | 0,60         | 14,70                          | 70,50          | 0,05        | 15,00         | 7,50          | 0,30                      | 24,00         | 16,50          | 13,50         | 3,30         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | <b>260</b>   | <b>2,31</b>          | <b>5,94</b>  | <b>6,39</b>  | <b>27,75</b>                   | <b>200,26</b>  | <b>0,08</b> | <b>16,41</b>  | <b>53,81</b>  | <b>2,42</b>               | <b>159,89</b> | <b>142,86</b>  | <b>54,50</b>  | <b>3,95</b>  |
| <b>Обед</b>                    |   |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
| 99/М/СД                        | Суп из овощей   | 250          | 0,93                 | 1,88         | 3,26         | 11,12                          | 81,87          | 0,09        | 21,30         | 204,00        | 1,47                      | 25,68         | 52,27          | 21,80         | 0,81         |
| 267М                           | Шницель натурально рубленый (гов.б/к)                           | 90           | 0,80                 | 18,05        | 31,84        | 9,56                           | 397,05         | 0,08        |               | 36,50         | 9,03                      | 20,86         | 178,72         | 24,87         | 2,77         |
|                                | Каша вязкая пшеничная на воде (для меню г. Краснодар), 150/5 г. | 155          | 2,15                 | 4,17         | 4,08         | 25,75                          | 156,35         | 0,11        |               | 20,00         | 0,69                      | 17,32         | 105,23         | 22,57         | 1,78         |
| 352М/СД                        | Кисель из ябл. со стевией                                       | 200          | 1,60                 | 0,13         | 0,12         | 19,18                          | 79,04          | 0,01        | 3,00          | 1,50          | 0,06                      | 8,00          | 9,46           | 2,70          | 0,69         |
|                                | Хлеб ржаной   | 50           | 1,43                 | 3,30         | 0,60         | 17,10                          | 87,00          | 0,10        |               | 3,00          | 1,10                      | 17,50         | 79,00          | 23,50         | 1,95         |
| <b>Итого за Обед</b>           |   | <b>745</b>   | <b>6,89</b>          | <b>27,52</b> | <b>39,90</b> | <b>82,71</b>                   | <b>801,31</b>  | <b>0,39</b> | <b>24,30</b>  | <b>265,00</b> | <b>12,35</b>              | <b>89,36</b>  | <b>424,68</b>  | <b>95,44</b>  | <b>8,00</b>  |
| <b>Полдник</b>                 |   |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)          | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
| 386                            | Йогурт  | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
| 0                              | Фрукты (яблоки)   | 150          | 1,23                 | 0,60         | 0,60         | 14,70                          | 70,50          | 0,05        | 15,00         | 7,50          | 0,30                      | 24,00         | 16,50          | 13,50         | 3,30         |
| <b>Итого за Полдник</b>        |   | <b>260</b>   | <b>2,31</b>          | <b>5,94</b>  | <b>6,39</b>  | <b>27,75</b>                   | <b>200,26</b>  | <b>0,08</b> | <b>16,41</b>  | <b>53,81</b>  | <b>2,42</b>               | <b>159,89</b> | <b>142,86</b>  | <b>54,50</b>  | <b>3,95</b>  |
| <b>Всего за Четверг-2</b>      |   | <b>1870</b>  | <b>15,38</b>         | <b>83,12</b> | <b>71,28</b> | <b>184,58</b>                  | <b>1742,05</b> | <b>0,82</b> | <b>59,74</b>  | <b>506,04</b> | <b>18,72</b>              | <b>999,46</b> | <b>1386,47</b> | <b>320,53</b> | <b>19,96</b> |
| <b>День/неделя: Пятница-2</b>  |   |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
| № рец.                         | Наименование дней недели, блюдец                                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг)  |             |               |               | Минеральные вещества (мг) |               |                |               |              |
|                                |   |              | Б                    | Ж            | У            |                                | В1             | С           | А (мкг)       | Е             | Са                        | Р             | Мg             | Fe            |              |
| <b>Завтрак</b>                 |   |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
| 71М                            | Огурцы свежие   | 70           | 0,11                 | 0,49         | 0,07         | 1,33                           | 7,70           | 0,02        | 4,90          |               | 0,07                      | 11,90         | 21,00          | 9,80          | 0,35         |
| 297/М/СД                       | Фрикадельки из кур  | 65           | 0,40                 | 9,77         | 8,83         | 4,83                           | 138,09         | 0,06        | 0,96          | 33,60         | 0,71                      | 9,02          | 85,52          | 12,42         | 0,97         |
| 326М                           | Соус молочный   | 50           | 0,26                 | 1,07         | 2,28         | 3,12                           | 37,81          | 0,03        | 0,15          | 14,50         | 0,08                      | 31,26         | 25,98          | 3,98          | 0,07         |
| 139/М/СД                       | Капуста тушеная   | 150          | 0,98                 | 3,89         | 6,32         | 11,71                          | 121,92         | 0,07        | 81,75         | 60,00         | 2,93                      | 86,55         | 64,38          | 33,84         | 1,30         |
| 379/М/СД                       | Кофейный напиток с молоком со стевией                           | 200          | 0,44                 | 3,90         | 3,00         | 5,31                           | 60,00          | 0,02        | 0,78          | 10,00         |                           | 124,77        | 90,00          | 14,00         | 0,10         |
| 0                              | Фрукты (мандарины)  | 100          | 0,63                 | 0,80         | 0,20         | 7,50                           | 38,00          | 0,06        | 38,00         | 0,00          | 0,20                      | 35,00         | 17,00          | 11,00         | 0,10         |
|                                | Хлеб ржаной   | 40           | 1,14                 | 2,64         | 0,48         | 13,68                          | 69,60          | 0,08        |               | 2,40          | 0,88                      | 14,00         | 63,20          | 18,80         | 1,56         |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |   | <b>675</b>   | <b>3,96</b>          | <b>22,56</b> | <b>21,18</b> | <b>47,47</b>                   | <b>473,12</b>  | <b>0,34</b> | <b>126,54</b> | <b>120,50</b> | <b>4,86</b>               | <b>312,50</b> | <b>367,08</b>  | <b>103,84</b> | <b>4,45</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>          |   |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |
|                                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив)          | 20           | 0,65                 | 1,65         | 4,44         | 7,74                           | 78,46          | 0,04        | 0,87          | 37,31         | 2,12                      | 24,29         | 40,86          | 27,50         | 0,56         |
| 386                            | Йогурт  | 90           | 0,44                 | 3,69         | 1,35         | 5,31                           | 51,30          |             | 0,54          | 9,00          |                           | 111,60        | 85,50          | 13,50         | 0,09         |
| 0                              | Фрукты (мандарины)  | 150          | 0,94                 | 1,20         | 0,30         | 11,25                          | 57,00          | 0,09        | 57,00         |               | 0,30                      | 52,50         | 25,50          | 16,50         | 0,15         |
| <b>Итого за Второй завтрак</b> |   | <b>260</b>   | <b>2,03</b>          | <b>6,54</b>  | <b>6,09</b>  | <b>24,30</b>                   | <b>186,76</b>  | <b>0,13</b> | <b>58,41</b>  | <b>46,31</b>  | <b>2,42</b>               | <b>188,39</b> | <b>151,86</b>  | <b>57,50</b>  | <b>0,80</b>  |
| <b>Обед</b>                    |   |              |                      |              |              |                                |                |             |               |               |                           |               |                |               |              |



|                |  |              |               |               |               |                |                 |              |                |                |               |                |                 |                |               |
|----------------|--|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-----------------|----------------|---------------|
| 82М            | Борщ из свежей капусты с картофелем                    | 250          | 1,15          | 2,01          | 5,17          | 13,74          | 110,49          | 0,06         | 22,10          | 200,00         | 2,42          | 37,48          | 52,59           | 26,02          | 1,23          |
| 291М/СД        | Плов из птицы (перловая крупа, грудки кур)             | 250          | 3,59          | 31,67         | 12,73         | 43,05          | 415,69          | 0,21         | 8,27           | 328,40         | 3,82          | 54,47          | 405,74          | 58,32          | 3,08          |
| 349/М/СД       | Компот из сухофруктов с сиропом стевии                 | 200          | 0,85          | 0,78          | 0,06          | 10,15          | 45,40           | 0,02         | 0,80           |                | 1,10          | 32,00          | 29,20           | 21,00          | 0,64          |
|                | Хлеб ржаной  | 50           | 1,43          | 3,30          | 0,60          | 17,10          | 87,00           | 0,10         |                | 3,00           | 1,10          | 17,50          | 79,00           | 23,50          | 1,95          |
|                | <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>750</b>   | <b>7,00</b>   | <b>37,76</b>  | <b>18,55</b>  | <b>84,04</b>   | <b>658,57</b>   | <b>0,39</b>  | <b>31,17</b>   | <b>531,40</b>  | <b>8,44</b>   | <b>141,45</b>  | <b>566,53</b>   | <b>128,84</b>  | <b>6,90</b>   |
| <b>Полдник</b> |  |              |               |               |               |                |                 |              |                |                |               |                |                 |                |               |
|                | Смесь из сухофруктов (орехи грецк., курага, чернослив) | 20           | 0,65          | 1,65          | 4,44          | 7,74           | 78,46           | 0,04         | 0,87           | 37,31          | 2,12          | 24,29          | 40,86           | 27,50          | 0,56          |
| 386            | Йогурт   | 90           | 0,44          | 3,69          | 1,35          | 5,31           | 51,30           |              | 0,54           | 9,00           |               | 111,60         | 85,50           | 13,50          | 0,09          |
| 0              | Фрукты (мандарины)                                     | 150          | 0,94          | 1,20          | 0,30          | 11,25          | 57,00           | 0,09         | 57,00          |                | 0,30          | 52,50          | 25,50           | 16,50          | 0,15          |
|                | <b>Итого за Полдник</b>                                | <b>260</b>   | <b>2,03</b>   | <b>6,54</b>   | <b>6,09</b>   | <b>24,30</b>   | <b>186,76</b>   | <b>0,13</b>  | <b>58,41</b>   | <b>46,31</b>   | <b>2,42</b>   | <b>188,39</b>  | <b>151,86</b>   | <b>57,50</b>   | <b>0,80</b>   |
|                | <b>Всего за Пятница-2</b>                              | <b>1945</b>  | <b>15,01</b>  | <b>73,39</b>  | <b>51,92</b>  | <b>180,12</b>  | <b>1505,22</b>  | <b>0,98</b>  | <b>274,53</b>  | <b>744,52</b>  | <b>18,15</b>  | <b>830,73</b>  | <b>1237,34</b>  | <b>347,68</b>  | <b>12,96</b>  |
|                | <b>Итого</b>   | <b>19642</b> | <b>146,95</b> | <b>687,78</b> | <b>512,99</b> | <b>1763,35</b> | <b>14678,35</b> | <b>10,38</b> | <b>1855,99</b> | <b>6718,96</b> | <b>163,42</b> | <b>7802,69</b> | <b>11988,50</b> | <b>3685,59</b> | <b>187,08</b> |

|   | Масса порции | XE     | дней: 10 |        | Пищевые вещества (г) |          |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |        |         |          | Минеральные вещества (мг) |        |   |   |
|---|--------------|--------|----------|--------|----------------------|----------|-------|--------------------------------|---------------|--------|---------|----------|---------------------------|--------|---|---|
|   |              |        | Б        | Ж      | У                    | В1       | С     |                                | А (мкг)       | Е      | Са      | Р        | Mg                        | Fe     |   |   |
|   |              |        |          |        |                      |          |       |                                |               |        |         |          |                           |        | Б | Ж |
| <b>Итого за завтраки</b>                  | 6267         | 44,39  | 248,40   | 177,98 | 532,64               | 4772,79  | 3,65  | 475,23                         | 1717,77       | 39,45  | 2538,32 | 4260,24  | 1172,13                   | 63,61  |   |   |
| <i>Среднее значение за завтраки</i>       | 627          | 4,44   | 24,84    | 17,80  | 53,26                | 477,28   | 0,37  | 47,52                          | 171,78        | 3,94   | 253,83  | 426,02   | 117,21                    | 6,36   |   |   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |              |        | 21%      | 15%    | 45%                  |          |       |                                |               |        |         |          |                           |        |   |   |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |              |        | 26%      | 26%    | 20%                  | 23%      | 30%   | 79%                            | 25%           | 39%    | 23%     | 39%      | 47%                       | 53%    |   |   |
| <b>Итого за второй завтрак</b>            | 2600         | 21,40  | 62,96    | 62,12  | 256,83               | 1921,64  | 1,08  | 416,06                         | 493,12        | 24,23  | 1769,88 | 1482,64  | 563,04                    | 20,62  |   |   |
| <i>Среднее значение за завтраки</i>       | 260          | 2,14   | 6,30     | 6,21   | 25,68                | 192,16   | 0,11  | 41,61                          | 49,31         | 2,42   | 176,99  | 148,26   | 56,30                     | 2,06   |   |   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |              |        | 13%      | 13%    | 53%                  |          |       |                                |               |        |         |          |                           |        |   |   |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |              |        | 7%       | 9%     | 10%                  | 9%       | 9%    | 69%                            | 7%            | 24%    | 16%     | 13%      | 23%                       | 17%    |   |   |
| <b>Итого за обеды</b>                     | 8175         | 59,75  | 313,46   | 210,78 | 717,05               | 6062,28  | 4,57  | 548,65                         | 4014,95       | 75,51  | 1724,61 | 4762,98  | 1387,38                   | 82,23  |   |   |
| <i>Среднее значение за обеды</i>          | 818          | 5,98   | 31,35    | 21,08  | 71,71                | 606,23   | 0,46  | 54,86                          | 401,50        | 7,55   | 172,46  | 476,30   | 138,74                    | 8,22   |   |   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |              |        | 21%      | 14%    | 47%                  |          |       |                                |               |        |         |          |                           |        |   |   |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |              |        | 33%      | 31%    | 27%                  | 30%      | 38%   | 91%                            | 57%           | 76%    | 16%     | 43%      | 55%                       | 69%    |   |   |
| <b>Итого за полдники</b>                  | 2600         | 21,40  | 62,96    | 62,12  | 256,83               | 1921,64  | 1,08  | 416,06                         | 493,12        | 24,23  | 1769,88 | 1482,64  | 563,04                    | 20,62  |   |   |
| <i>Среднее значение за полдники</i>       | 260          | 2,14   | 6,30     | 6,21   | 25,68                | 192,16   | 0,11  | 41,61                          | 49,31         | 2,42   | 176,99  | 148,26   | 56,30                     | 2,06   |   |   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |              |        | 13%      | 13%    | 53%                  |          |       |                                |               |        |         |          |                           |        |   |   |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |              |        | 7%       | 9%     | 10%                  | 9%       | 9%    | 69%                            | 7%            | 24%    | 16%     | 13%      | 23%                       | 17%    |   |   |
| <b>Итого за весь период</b>               | 19642        | 146,95 | 687,78   | 512,99 | 1763,35              | 14678,35 | 10,38 | 1855,99                        | 6718,96       | 163,42 | 7802,69 | 11988,50 | 3685,59                   | 187,08 |   |   |
| <i>Среднее значение</i>                   | 1964         | 14,69  | 68,78    | 51,30  | 176,33               | 1467,83  | 1,04  | 185,60                         | 671,90        | 16,34  | 780,27  | 1198,85  | 368,56                    | 18,71  |   |   |
| <i>Соотношение БЖУ в % от ЭЦ</i>          |              |        | 19%      | 14%    | 48%                  |          |       |                                |               |        |         |          |                           |        |   |   |
| <b>Расчетная норма по МР 2.4.0162-19</b>  |              |        | 94,00    | 68,00  | 264,00               | 2046,00  | 1,20  | 60,00                          | 700,00        | 10,00  | 1100,00 | 1100,00  | 250,00                    | 12,00  |   |   |
| <i>Выполнение МР, % от суточной нормы</i> |              |        | 73%      | 75%    | 67%                  | 72%      | 87%   | 309%                           | 96%           | 163%   | 71%     | 109%     | 147%                      | 156%   |   |   |

*Заместитель главного врача  
и врач-диетолог*

*М.В. [подпись]*

Детская поликлиника  
ОГРН 5020000000000

В данном документе  
пронумеровано, прошнуровано и опечатано печатью:

9 (девять) страниц.  
«28» 09 2023 г.

Ответственный:

Сельгейм О.Д.

