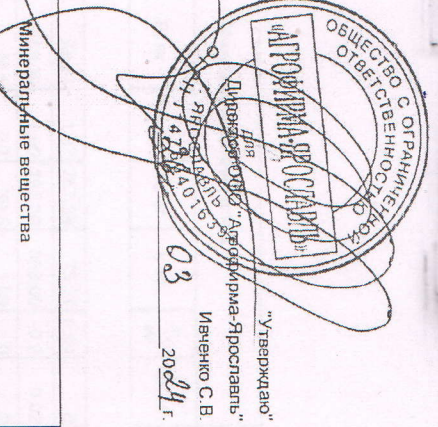


Меню для возрастной группы сад 1,5-3 лет



| Применение, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |               | Энергет и-честая | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        | № рецеп-туры |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|---------------|------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево Дыч, г |                  | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг | F, мг | Se, мг |              |
| 1 день, 1 недели                      |              |                  |         |               |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |              |
| Завтрак                               |              |                  |         |               |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |              |
| Каша овсяная молочная с маслом        | 150          | 5                | 8       | 25            | 188              | 0,20     | 0,95  | 31,20  | 0,10   | 0,15   | 112,30 | 42,40  | 154,30 | 0,22   | 45,30  | 0,01  | 0,01  | 0      | ТТК          |
| Чай с низким содержанием сахара       | 150          | 0                | 0       | 2             | 52               | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0     | 0      | ТТК          |
| Батончик к чаю                        | 20           | 0,5              | 0,7     | 11            | 65               | 0,07     | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8    | 10,1   | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0     | 0,001  | ТТК          |
| Масло сливочное порциями              | 10           | 0                | 6       | 0             | 67               | 0,05     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00  | 0,01  | 0,0    | ТТК          |
| Итого за Завтрак                      | 330          | 5                | 14      | 38            | 372              | 0,33     | 1,19  | 94,30  | 0,34   | 0,29   | 309,04 | 69,16  | 301,69 | 0,49   | 98,93  | 0,04  | 0,02  | 0,0    | ТТК          |
| 2 завтрак                             |              |                  |         |               |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |              |
| Обед                                  |              |                  |         |               |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |              |
| Фрукт                                 | 85           | 0,4              | 0,4     | 9,8           | 47,0             | 0,02     | 7     | 0      | 1      | 0,02   | 14,0   | 8,0    | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,01  | 1,60  | 0      | ТТК          |
| Уплотненный полдник                   |              |                  |         |               |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |              |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 160          | 4                | 6       | 14            | 122              | 0,02     | 5,56  | 51,2   | 1,1    | 0,04   | 34,80  | 18,90  | 28,90  | 0,13   | 54,00  | 0,01  | 0,02  | 0,01   | ТТК          |
| Котлета мясная                        | 50           | 8                | 8       | 14            | 188              | 0,10     | 0,85  | 94,2   | 0,17   | 0,15   | 94,45  | 23,65  | 77,50  | 1,50   | 35,30  | 0,02  | 0,06  | 0,00   | ТТК          |
| Рис отварной                          | 110          | 2                | 4       | 35            | 199              | 0,09     | 0,02  | 17     | 0,06   | 0,23   | 21,60  | 9,33   | 60,1   | 0,02   | 0,98   | 0     | 0     | 0      | ТТК          |
| Соус красный основной                 | 20           | 1                | 3       | 16            | 53               | 0,07     | 2     | 2      | 0,01   | 0,01   | 1,30   | 1,28   | 3,6    | 0,09   | 0,76   | 0     | 0     | 0      | ТТК          |
| Компот из яблок                       | 150          | 0,1              | 0       | 10            | 60               | 0,03     | 4     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 0,0    | 50     | 0     | 0     | 0      | ТТК          |
| Хлеб ржаной                           | 30           | 2                | 0,5     | 8             | 60               | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00  | 0     | 0      | ТТК          |
| Итого за Обед                         | 520          | 18               | 21      | 97            | 682              | 0,4      | 14,4  | 164,4  | 1,3    | 0,5    | 172,0  | 66,1   | 202,6  | 2,6    | 162,5  | 0,0   | 0,1   | 0,0    | ТТК          |
| Уплотненный ужин                      |              |                  |         |               |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |       |        |              |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом  | 120          | 12               | 10      | 19            | 305              | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 15     | 9      | 15     | 3,2    | 255    | 3     | 0     | 0      | ТТК          |
| Кисель из ягода см                    | 150          | 0                | 0       | 15            | 99               | 0,03     | 12    | 0      | 0      | 0,03   | 19,3   | 11,7   | 12,1   | 2,86   | 326,1  | 1,3   | 0,01  | 0      | ТТК          |
| Батончик к чаю                        | 20           | 0,5              | 0,7     | 11            | 65               | 0,07     | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8    | 10,1   | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0     | 0      | ТТК          |
| Итого за Полдник                      | 290          | 13               | 11      | 45            | 469              | 0,13     | 12    | 0,00   | 0,00   | 0,1    | 42,10  | 30,80  | 53,3   | 6,26   | 591,30 | 4,32  | 0,01  | 0      | ТТК          |
| Итого за День                         | 1225         | 36               | 47      | 190           | 1570             | 0,8      | 34,6  | 258,7  | 2,7    | 0,9    | 537,1  | 166,0  | 571,6  | 14,7   | 992,8  | 4,387 | 1,7   | 0,013  | ТТК          |

2 день, 1 недели

| Применение блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергет и-чеккал | Витамины    |              |              |             |             |              |              |               |             |               |              | Минеральные вещества |            |     |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп-туды |
|---------------------------------|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево Ды, г |                  | В1, мг      | С, мг        | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг       | Мг, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | І, мг        | F, мг                | Se, мг     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                  |           |              |                  |             |              |              |             |             |              |              |               |             |               |              |                      |            |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Каша манная с маслом            | 150          | 5                | 7         | 18           | 175              | 0,12        | 1,2          | 27,30        | 0,26        | 0,11        | 27,30        | 29,30        | 182,30        | 1,90        | 195,30        | 363,00       | 0,2                  | 0,02       | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный              | 20           | 1,4              | 0,5       | 9            | 62               | 0,06        | 0            | 0            | 0,03        | 0,03        | 6,7          | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0                    | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями        | 10           | 0                | 6         | 0            | 67               | 0,06        | 0,14         | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79       | 12,26        | 112,95        | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01                 | 0,0        | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Кофейный напиток с молоком      | 150          | 1                | 2         | 16           | 83               | 0,03        | 21,3         | 125,3        | 1,10        | 0,03        | 110,20       | 4            | 99,2          | 0,01        | 25,00         | 0            | 0                    | 0,0027     | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>         | <b>330</b>   | <b>10</b>        | <b>16</b> | <b>74</b>    | <b>387</b>       | <b>0,1</b>  | <b>1,2</b>   | <b>27,3</b>  | <b>0,3</b>  | <b>0,1</b>  | <b>262,1</b> | <b>62,4</b>  | <b>182,3</b>  | <b>1,9</b>  | <b>195,3</b>  | <b>363,0</b> | <b>0</b>             |            |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>2 завтрак</b>                |              |                  |           |              |                  |             |              |              |             |             |              |              |               |             |               |              |                      |            |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Напиток кисло-молочный          | 150          | 3                | 3         | 5            | 70               | 0,05        | 14           | 0            | 0           | 0,05        | 21,5         | 12,0         | 12,3          | 2,65        | 325,3         | 2,7          | 0,02                 | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Обед</b>                     |              |                  |           |              |                  |             |              |              |             |             |              |              |               |             |               |              |                      |            |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Суп куриный с вермишелью        | 160          | 2                | 5         | 9            | 188              | 0,35        | 20,10        | 12,0         | 0,02        | 0,65        | 62,30        | 49,20        | 254,30        | 2,10        | 348,30        | 92,30        | 0,05                 | 0,09       | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Котлета рыбная                  | 50           | 7                | 5         | 5            | 130              | 0,05        | 0            | 35           | 0,28        | 0,08        | 18,10        | 15,20        | 67,00         | 1,4         | 57,30         | 61,20        | 0                    | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Картофельное пюре               | 110          | 2                | 3         | 10           | 120              | 0,17        | 26,40        | 28,00        | 0,10        | 0,25        | 49,30        | 34,50        | 99,20         | 1,45        | 763,20        | 76,50        | 0,05                 | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                     | 30           | 2                | 0,5       | 8            | 60               | 0,05        | 2            | 0            | 0           | 0,03        | 3,8          | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0                    | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Напиток из шиповника с изюмом   | 150          | 1                | 0         | 25           | 119              | 0           | 0,3          | 38           | 0           | 0,03        | 12,5         | 6,5          | 0             | 0,80        | 241           | 0            | 0                    | 0,55       | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Обед</b>            | <b>500</b>   | <b>14</b>        | <b>14</b> | <b>57</b>    | <b>617</b>       | <b>0,6</b>  | <b>48,8</b>  | <b>113,0</b> | <b>0,4</b>  | <b>1,0</b>  | <b>146,0</b> | <b>109,3</b> | <b>438,0</b>  | <b>6,7</b>  | <b>1431,3</b> | <b>230,0</b> | <b>0,1</b>           | <b>0,6</b> |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Уплотненный полдник</b>      |              |                  |           |              |                  |             |              |              |             |             |              |              |               |             |               |              |                      |            |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Сыр порц                        | 10           | 2,3              | 3,8       | 2            | 67               | 0           | 0,1          | 10,2         | 0           | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24          | 0,02        | 25,1          | 0            | 0                    | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Омлет натуральный               | 130          | 11               | 4,2       | 21           | 124              | 0,05        | 0,07         | 50,2         | 5,1         | 0,00        | 17,5         | 27           | 53            | 0,0         | 52            | 0            | 0                    | 0,00       | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара | 150          | 0                | 0         | 2            | 52               | 0           | 0,1          | 0            | 0           | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0            | 0                    | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный              | 20           | 1,4              | 0,5       | 9            | 62               | 0,06        | 0            | 0            | 0           | 0,03        | 6,7          | 1,0          | 26,5          | 0,7         | 39,5          | 1,09         | 0                    | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Полдник</b>         | <b>310</b>   | <b>15</b>        | <b>9</b>  | <b>34</b>    | <b>305</b>       | <b>0,12</b> | <b>13,14</b> | <b>63,1</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,13</b> | <b>71,70</b> | <b>54,80</b> | <b>115,18</b> | <b>6,23</b> | <b>659,73</b> | <b>16,18</b> | <b>0,02</b>          | <b>2,9</b> |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за день</b>            | <b>1290</b>  | <b>42</b>        | <b>41</b> | <b>170</b>   | <b>1379</b>      | <b>0,8</b>  | <b>75,9</b>  | <b>176,1</b> | <b>0,6</b>  | <b>1,2</b>  | <b>506,4</b> | <b>245,0</b> | <b>830,2</b>  | <b>15,5</b> | <b>2416,3</b> | <b>248,9</b> | <b>0,1</b>           | <b>3,5</b> |     |  |  |  |  |  |  |  |  |              |

## 3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергетическая ценность | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |      |      |      |     |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|------|------|------|-----|--|--|--|--|--|--------------|
|                                    |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево Ды, г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг  | F, мг                | Se, мг |      |      |      |     |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак                            |              |                  |         |              |                         |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |        |      |      |      |     |  |  |  |  |  |              |
| Суп молочный с вермишелью с маслом | 150          | 5                | 6       | 20           | 188                     | 0,04     | 0     | 35     | 0,28   | 0,06   | 19,30  | 3,10   | 29,10  | 0,53   | 22,30  | 121,30 | 0                    | 0      | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Молоко кип.                        | 150          | 6                | 5       | 10           | 110                     | 0,8      | 0,5   | 5,1    | 0,09   | 0,08   | 52     | 11,9   | 68,2   | 0,8    | 116    | 33,5   | 0                    | 0      | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями           | 10           | 0                | 6       | 0            | 67                      | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00   | 0,01                 | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                 | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62                      | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0                    | 0      | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                   | 330          | 11               | 17      | 39           | 427                     | 1,0      | 0,6   | 103,2  | 0,6    | 0,3    | 261,8  | 28,3   | 236,8  | 2,1    | 206,1  | 155,9  | 0,0                  | 0,0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  |     |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак                          |              |                  |         |              |                         |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |        |      |      |      |     |  |  |  |  |  |              |
| Фрукт                              | 85           | 0,4              | 0,4     | 9,8          | 47,0                    | 0,02     | 7     | 0      | 1      | 0,02   | 14,0   | 8,0    | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,0    | 1,60                 | 0      | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Обед                               |              |                  |         |              |                         |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |        |      |      |      |     |  |  |  |  |  |              |
| Суп картофельный с яйцом и курой   | 160          | 2                | 4       | 6            | 169                     | 1,00     | 24,30 | 9,30   | 0,03   | 65,00  | 44,30  | 20,50  | 58,3   | 1,65   | 265,30 | 62,30  | 0,03                 | 0,07   | 0,02 | 0,02 | 0,02 | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Печень по-строгановски             | 50           | 15               | 10      | 20           | 153                     | 0,19     | 19,50 | 31,00  | 0,21   | 0,18   | 44,25  | 41,60  | 179,20 | 2,20   | 656,00 | 205,00 | 0,01                 | 0,02   | 0,02 | 0,02 | 0,02 | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Каша гречневая отварная            | 110          | 2                | 4       | 30           | 150                     | 0,35     | 0     | 2      | 0,09   | 0,65   | 20,30  | 135,60 | 210,10 | 5,3    | 265,0  | 1,30   | 0,02                 | 0,02   | 0,02 | 0,02 | 0,02 | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Комлот из ягд Слм                  | 150          | 0,1              | 0       | 12           | 50                      | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 2,9    | 250    | 3      | 0                    | 0      | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                        | 30           | 2                | 0,5     | 8            | 60                      | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00   | 0                    | 0      | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Обед                      | 500          | 21               | 19      | 76           | 582                     | 1,6      | 45,8  | 42,3   | 0,3    | 65,9   | 128,7  | 210,6  | 480,1  | 13,0   | 1457,8 | 271,6  | 0,1                  | 0,1    | 0,1  | 0,1  | 0,1  |     |  |  |  |  |  |              |
| Упомянутый полдник                 |              |                  |         |              |                         |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |        |      |      |      |     |  |  |  |  |  |              |
| Рагу из овощей с мясом             | 150          | 5                | 6       | 10           | 188                     | 0,16     | 18,9  | 20,20  | 0,18   | 0,40   | 27,40  | 28,70  | 99,70  | 1,60   | 573,80 | 62,00  | 0,1                  | 0,06   | 0,06 | 0,06 | 0,06 | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                 | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62                      | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09   | 0                    | 0      | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара    | 150          | 0                | 0       | 2            | 52                      | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0      | 0                    | 0      | 0    | 0    | 0    | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                   | 320          | 16               | 17      | 27           | 302                     | 0,13     | 7,02  | 19,4   | 0,12   | 0,1    | 47,0   | 33,37  | 97,1   | 6,19   | 518,13 | 4,48   | 0,02                 | 0,02   | 0,02 | 0,02 | 0,02 |     |  |  |  |  |  |              |
| Итого за день                      | 1235         | 49               | 53      | 152          | 1368                    | 2,7      | 53,5  | 164,9  | 1,1    | 66,3   | 390,9  | 272,2  | 814,0  | 21,2   | 2182,1 | 462,8  | 0,1                  | 0,6    | 0,6  | 0,6  | 0,6  |     |  |  |  |  |  |              |

## 4 День, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и-ческая | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |     |  |  |  |  |  |  | № рецеп-турды |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|---------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево Ды, г |                  | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг                | F, мг | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |               |
| Завтрак                                 |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |               |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 150          | 17               | 6       | 35           | 200              | 0,09     | 0,90  | 38,30  | 0,35   | 0,33   | 155,30 | 25,30  | 153,80 | 0,90   | 214,00 | 6,90                 | 0,02  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Батон йодированный                      | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62               | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Сыр порцирами                           | 10           | 2,3              | 3,8     | 2            | 67               | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,82   | 25,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Чай с молоком с сахаром                 | 150          | 2                | 5       | 20           | 110              | 0        | 0,2   | 0      | 0      | 0,03   | 6,15   | 4,8    | 9,33   | 0,85   | 26,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6       | 0            | 67               | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00                 | 0,01  | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Итого за Завтрак                        | 340          | 26               | 20      | 77           | 506              | 0,16     | 13,96 | 37,76  | 0,26   | 0,29   | 242,14 | 50,84  | 198,08 | 5,17   | 641,87 | 9,76                 | 0,02  |        |     |  |  |  |  |  |  |               |
| 2 завтрак                               |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |               |
| Кондитерское изделие                    | 17           | 1                | 3       | 11           | 57               | 0,04     | 13    | 0      | 0      | 0,03   | 12,3   | 1,7    | 12,3   | 2,00   | 2,3    | 0,2                  | 0,01  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Молоко ванильное                        | 150          | 2                | 2       | 4            | 70               | 0,06     | 14    | 0      | 0      | 0,05   | 21,2   | 12,0   | 12,3   | 3,20   | 368,3  | 2,8                  | 0,02  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Обед                                    |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |               |
| Борщ с картошкой со свиной и сметаной   | 160          | 5                | 3       | 15           | 120              | 0,10     | 1,98  | 32,00  | 0      | 0,42   | 22,3   | 12,30  | 53,40  | 1,50   | 95,60  | 77,30                | 0,04  | 0,08   | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Гуляш " Болоньезе"                      | 50           | 8                | 9       | 10           | 98               | 13,00    | 14,56 | 0,90   | 0,00   | 0,52   | 25,3   | 24,30  | 82,30  | 1,35   | 422,10 | 69,40                | 0,06  | 0,12   | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Макаронные изделия отварные             | 110          | 1                | 3       | 28           | 130              | 0,18     | 26,30 | 22,30  | 0,10   | 0,23   | 50,10  | 35,40  | 99,20  | 2,33   | 799,30 | 77,50                | 0,05  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Компот из яблок                         | 150          | 0,1              | 0       | 10           | 60               | 0,03     | 4     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 0,0    | 50     | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Хлеб ржаной                             | 30           | 2                | 0,5     | 8            | 60               | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Итого за Обед                           | 500          | 16               | 16      | 71           | 468              | 13,4     | 48,8  | 55,2   | 0,1    | 1,2    | 117,5  | 84,9   | 267,4  | 6,1    | 1388,5 | 224,2                | 0,2   | 0,2    |     |  |  |  |  |  |  |               |
| Уплотненный полдник                     |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |               |
| Ежки мясные со сметанным соусом         | 150          | 5                | 10      | 7            | 187              | 0,06     | 2,4   | 3      | 0,13   | 0,06   | 21,30  | 13,40  | 59,0   | 0,95   | 125,40 | 38                   | 0     | 4,43   | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Чай с низким содержанием сахара         | 150          | 0                | 0       | 2            | 52               | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Батон йодированный                      | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62               | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |               |
| Итого за Полдник                        | 320          | 10               | 11      | 117          | 301              | 0,00     | 26    | 21,00  | 0,08   | 0,09   | 64,52  | 34,11  | 89,1   | 7,89   | 723,81 | 105,20               | 0,02  | 4,43   |     |  |  |  |  |  |  |               |
| Итого за День                           | 1327         | 55               | 52      | 280          | 1402             | 13,5     | 88,8  | 114,0  | 0,4    | 1,6    | 424,2  | 169,9  | 554,6  | 19,2   | 2754,2 | 339,2                | 0,2   | 4,6    |     |  |  |  |  |  |  |               |

## 5 День, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и-чская | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |        |     |     |     |     |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-----------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево ды, г |                 | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг | F, мг                | Se, мг |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак                                      |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом      | 150          | 5                | 5       | 20           | 147             | 0,06     | 0,3   | 201    | 0      | 0,5    | 65     | 11     | 154    | 1,8    | 125,3  | 0     | 0                    | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Кофейный напиток с молоком                   | 150          | 1                | 2       | 16           | 83              | 0,03     | 21,3  | 125,3  | 1,10   | 0,03   | 110,20 | 4      | 99,2   | 0,01   | 25,00  | 0     | 0                    | 0,0027 | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                           | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62              | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09  | 0                    | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Яйцо вареное                                 | 47           | 2                | 1       | 22           | 24              | 0,16     | 25,96 | 25,91  | 0,09   | 0,13   | 48,21  | 33,14  | 98,23  | 1,37   | 757,29 | 75,31 | 0,04                 | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями                     | 10           | 0                | 6       | 0            | 67              | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00  | 0,01                 | 0,0    | 0,0 | 0,0 | 0,0 | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                             | 377          | 10               | 14      | 67           | 383             | 0,4      | 47,7  | 415,3  | 1,4    | 0,8    | 413,9  | 61,4   | 490,9  | 3,9    | 975,4  | 76,4  | 0,1                  |        |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак                                    |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |
| Фрукт  | 85           | 0,4              | 0,4     | 9,8          | 47,0            | 0,02     | 7     | 0      | 1      | 0,02   | 14,0   | 8,0    | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,0   | 1,60                 | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Обед   |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |
| Суп картофельный с зеленым горошком и лушцей | 160          | 2                | 2       | 4            | 110             | 0,15     | 14,50 | 1,1    | 0      | 0,35   | 25,6   | 24,50  | 82,30  | 1,35   | 415,30 | 69,70 | 0,06                 | 0,07   | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Котлета "Рыжик"                              | 50           | 5                | 10      | 7            | 127             | 0,06     | 1,03  | 1,35   | 0,54   | 0,11   | 18,60  | 18,64  | 140,50 | 2,07   | 265,30 | 78,30 | 0,01                 | 17,45  | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Овощи свежие                                 | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,1          | 7,2             | 0,03     | 12    | 0      | 0      | 0,03   | 19,3   | 11,7   | 12,1   | 2,86   | 326,1  | 1,3   | 0,01                 | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Картофельное пюре                            | 110          | 2                | 3       | 10           | 120             | 0,17     | 26,40 | 28,00  | 0,10   | 0,25   | 49,30  | 34,50  | 99,20  | 1,45   | 763,20 | 76,50 | 0,05                 | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Напиток из смеси с/ф                         | 150          | 0                | 0       | 19           | 73              | 0,21     | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30  | 37,20  | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2 | 0,07                 | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                                  | 30           | 2                | 0,5     | 8            | 60              | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00  | 0                    | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Обед                                | 530          | 12               | 16      | 49           | 497             | 0,7      | 87,9  | 51,8   | 0,7    | 0,9    | 158,9  | 130,4  | 447,2  | 10,4   | 2747,7 | 527,0 | 0,2                  | 17,5   |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                          |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |
| Каша рисовая молочная с маслом               | 150          | 12               | 15      | 0            | 288             | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 16     | 9      | 15     | 2,9    | 256    | 3     | 0                    | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Манник                                       | 50           | 2                | 2       | 30           | 148             | 0,04     | 0     | 26,68  | 0,1    | 0,03   | 11,45  | 27,42  | 84,38  | 0,6    | 55,31  | 60,76 | 0                    | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара              | 150          | 0                | 0       | 2            | 52              | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0                    | 0      | 0   | 0   | 0   | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                             | 200          | 14               | 17      | 32           | 488             | 0,11     | 7,14  | 0      | 0,24   | 0,14   | 25,75  | 22,30  | 47,74  | 6,17   | 304,40 | 3,08  | 0,02                 | 2,9    |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |
| Итого за день                                | 1192         | 38               | 42      | 158          | 1415            | 1,2      | 142,8 | 467,1  | 2,4    | 1,8    | 598,6  | 214,1  | 985,8  | 20,5   | 4027,5 | 606,5 | 0,3                  | 20,4   |     |     |     |     |  |  |  |  |  |              |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и- ческая | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп- туды |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево ды, г |                   | V1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг                | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Завтрак                                  |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150          | 5                | 7       | 20           | 180               | 0,20     | 0,95  | 31,20  | 0,10   | 0,15   | 112,30 | 42,40  | 154,30 | 0,22   | 45,30  | 0,0   | 0,01                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Батончик к чаю                           | 20           | 0,5              | 0,7     | 11           | 65                | 0,07     | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8    | 10,1   | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0                    | 0,001  | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Масло сливочное порциями                 | 10           | 0                | 6       | 0            | 67                | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00  | 0,01                 | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Чай с низким содержанием сахара          | 150          | 0                | 0       | 2            | 52                | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Итого за Завтрак                         | 330          | 10               | 18      | 72           | 364               | 0,25     | 13,52 | 55,68  | 0,47   | 0,25   | 137,86 | 39,2   | 157,66 | 5,16   | 656,11 | 61,19 | 0,01                 |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| 2 завтрак                                |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Фрукт                                    | 85           | 0,4              | 0,4     | 9,8          | 47,0              | 0,02     | 7     | 0      | 1      | 0,02   | 14,0   | 8,0    | 14,0   | 5,30   | 140,0  | 0,0   | 1,60                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Обед                                     |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Суп полевой на мясном бульоне            | 160          | 4                | 3       | 14           | 119               | 0,17     | 19,6  | 21,3   | 0,19   | 0,6    | 28,3   | 30,1   | 102,3  | 1,8    | 583,5  | 64    | 0,1                  | 0,08   | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Бефстроганов из отварного мяса           | 50           | 5                | 4       | 9            | 102               | 0,22     | 14,60 | 0,90   | 0      | 0,36   | 25,30  | 30,20  | 88,00  | 2,00   | 433,20 | 71,20 | 0,05                 | 0,07   | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Каша гречневая отварная                  | 110          | 2                | 4       | 30           | 150               | 0,35     | 0     | 2      | 0,09   | 0,65   | 20,30  | 135,60 | 210,10 | 5,3    | 265,0  | 1,30  | 0,02                 | 0,02   | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Напиток из смеси с/ф                     | 150          | 0                | 0       | 19           | 73                | 0,21     | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30  | 37,20  | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2 | 0,07                 | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Хлеб ржаной                              | 30           | 2                | 0,5     | 8            | 60                | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00  | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Итого за Обед                            | 500          | 13               | 10      | 70           | 504               | 0,2      | 3,54  | 26,78  | 0,1    | 0,21   | 52,49  | 62,79  | 249    | 5,8    | 397,71 | 137,2 | 0,01                 | 0      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Уплотненный полдник                      |              |                  |         |              |                   |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |        |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом     | 120          | 12               | 10      | 19           | 305               | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 15     | 9      | 15     | 3,2    | 255    | 3     | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Батончик к чаю                           | 20           | 0,5              | 0,7     | 11           | 65                | 0,07     | 0     | 0      | 0      | 0,05   | 7,8    | 10,1   | 26,2   | 0,2    | 10,2   | 0,02  | 0                    | 0,001  | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Чай с низким содержанием сахара          | 150          | 0                | 0       | 2            | 52                | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0     | 0                    | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Итого за Полдник                         | 290          | 16               | 17      | 21           | 422               | 0,10     | 7     | 0,00   | 0,00   | 0,1    | 47,32  | 51,04  | 61,9   | 4,77   | 496,30 | 5,12  | 0,01                 | 0      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |
| Итого за День                            | 1205         | 42               | 45      | 173          | 1337              | 0,6      | 24,1  | 82,5   | 0,6    | 0,5    | 237,7  | 153,0  | 468,6  | 15,7   | 1550,1 | 203,5 | 0,0                  | 0      |     |  |  |  |  |  |  |  |  |               |

2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и-чская | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |     |  |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|-----------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево Ды, г |                 | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Л, мг                | F, мг | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак  |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом              | 150          | 5                | 6       | 30           | 200             | 0,22     | 21,30 | 61,30  | 0,56   | 0,33   | 115,30 | 24,3   | 136,30 | 1,56   | 273,20 | 62,30                | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Молоко кпл.  | 150          | 6                | 5       | 10           | 110             | 0,8      | 0,5   | 5,1    | 0,09   | 0,08   | 52     | 11,9   | 68,2   | 0,8    | 116    | 33,5                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями                           | 10           | 0                | 6       | 0            | 67              | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00                 | 0,01  | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Сыр порц   | 10           | 2,3              | 3,8     | 2            | 67              | 0        | 0,1   | 10,2   | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,02   | 25,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                                 | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62              | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                                   | 340          | 15               | 21      | 51           | 506             | 1,1      | 22,0  | 139,7  | 0,9    | 0,5    | 362,9  | 53,9   | 352,2  | 3,1    | 482,1  | 96,9                 | 0,0   | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак  |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Напиток кисло-молочный                             | 150          | 3                | 3       | 5            | 70              | 0,05     | 14    | 0      | 0      | 0,05   | 21,5   | 12,0   | 12,3   | 2,65   | 325,3  | 2,7                  | 0,02  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Обед   |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Суп картофельный с горохом на мясном бульоне       | 160          | 2                | 2       | 8            | 177             | 0,16     | 14,50 | 0,96   | 0      | 0,36   | 25,60  | 29,60  | 99,30  | 1,65   | 422,10 | 70,20                | 0,06  | 0,09   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Жаркое по-домашнему                                | 150          | 7                | 5       | 7            | 170             | 0,03     | 0     | 5      | 0,26   | 0,07   | 15,30  | 3,10   | 23,50  | 65,00  | 18,10  | 94,50                | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Компот из яблок                                    | 150          | 0,1              | 0       | 10           | 60              | 0,03     | 4     | 0      | 0      | 0,04   | 16     | 9      | 15     | 0,0    | 50     | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной  | 30           | 2                | 0,5     | 8            | 60              | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Обед                                      | 490          | 11               | 8       | 33           | 467             | 0,3      | 20,5  | 6,0    | 0,3    | 0,5    | 60,7   | 45,6   | 155,3  | 67,6   | 511,7  | 164,7                | 0,1   | 0,1    | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                                |              |                  |         |              |                 |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком | 150          | 9                | 15      | 11           | 221             | 0,16     | 18,9  | 20,20  | 0,18   | 0,40   | 27,40  | 28,70  | 99,70  | 1,60   | 573,80 | 62,00                | 0,1   | 0,06   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                                 | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62              | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара                    | 150          | 0                | 0       | 2            | 52              | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,01   | 15,1   | 0                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                                   | 170          | 10               | 16      | 22           | 335             | 0,14     | 7     |        | 0,11   | 0,1    | 27,20  | 27,80  | 65,0   | 6,26   | 318,60 | 4,16                 | 0,02  |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за день                                      | 1150         | 42               | 40      | 111          | 1378            | 1,6      | 49,5  | 145,7  | 1,3    | 1,1    | 450,8  | 181,1  | 284,0  | 77,0   | 2322,4 | 265,8                | 4,7   | 0,1    |     |  |  |  |  |  |  |              |

## 3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |           |             | Энергетическая ценность | Витамины    |             |              |              |            |              |              |              |             |               |              | Минеральные вещества |              |     |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецептур |
|--|--------------|------------------|-----------|-------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углеводы, г |                         | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг       | В2, мг     | Са, мг       | Мg, мг       | Р, мг        | Fe, мг      | К, мг         | І, мг        | F, мг                | Se, мг       |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Завтрак</b>                               |              |                  |           |             |                         |             |             |              |              |            |              |              |              |             |               |              |                      |              |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом       | 150          | 5                | 6         | 12          | 200                     | 0,09        | 2,13        | 123,30       | 0,65         | 0,33       | 299,60       | 23,50        | 277,60       | 0,77        | 150,60        | 35,3         | 0,08                 | 5,56         | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Чай с молоком с сахаром                      | 150          | 2                | 5         | 20          | 110                     | 0           | 0,2         | 0            | 0            | 0,03       | 6,15         | 4,8          | 9,33         | 0,85        | 26,1          | 0            | 0                    | 0            | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Батон йодированный                           | 20           | 1,4              | 0,5       | 9           | 62                      | 0,06        | 0           | 0            | 0,03         | 6,7        | 1,0          | 26,5         | 0,7          | 39,5        | 1,09          | 0            | 0                    | 0            | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Масло сливочное порциями                     | 10           | 0                | 6         | 0           | 67                      | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24         | 0,08       | 183,79       | 12,26        | 112,95       | 0,06        | 28,33         | 0,00         | 0,01                 | 0,0          | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Завтрак</b>                      | <b>330</b>   | <b>9</b>         | <b>20</b> | <b>41</b>   | <b>439</b>              | <b>0,2</b>  | <b>2,5</b>  | <b>186,4</b> | <b>0,9</b>   | <b>0,5</b> | <b>496,2</b> | <b>41,6</b>  | <b>426,4</b> | <b>2,4</b>  | <b>244,5</b>  | <b>36,4</b>  | <b>0,1</b>           | <b>5,6</b>   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>2 завтрак</b>                             |              |                  |           |             |                         |             |             |              |              |            |              |              |              |             |               |              |                      |              |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Фрукт  | 85           | 0,4              | 0,4       | 9,8         | 47,0                    | 0,02        | 7           | 0            | 1            | 0,02       | 14,0         | 8,0          | 14,0         | 5,30        | 140,0         | 0,0          | 1,60                 | 0            | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Обед</b>                                  |              |                  |           |             |                         |             |             |              |              |            |              |              |              |             |               |              |                      |              |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Рассольник Ленинградский с куррой и сметаной | 160          | 5                | 4         | 11          | 163                     | 0,33        | 15,60       | 0,99         | 0            | 0,55       | 25,30        | 25,60        | 88,0         | 2,23        | 422,30        | 70,30        | 0,08                 | 0,09         | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Печенья по-строгановски                      | 50           | 15               | 10        | 20          | 153                     | 0,19        | 19,50       | 31,00        | 0,21         | 0,18       | 44,25        | 41,60        | 179,20       | 2,20        | 656,00        | 205,00       | 0,01                 | 0,02         | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Рис отварной                                 | 110          | 2                | 4         | 35          | 199                     | 0,09        | 0,02        | 17           | 0,06         | 0,23       | 21,60        | 9,33         | 60,1         | 0,02        | 0,98          | 0            | 0                    | 0            | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Напиток из шиповника с изюмом                | 150          | 1                | 0         | 25          | 119                     | 0           | 0,3         | 38           | 0            | 0,03       | 12,5         | 6,5          | 0            | 0,80        | 241           | 0            | 0                    | 0,55         | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Хлеб ржаной                                  | 30           | 2                | 0,5       | 8           | 60                      | 0,05        | 2           | 0            | 0            | 0,03       | 3,8          | 3,9          | 17,5         | 0,9         | 21,5          | 0,00         | 0                    | 0            | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Обед</b>                         | <b>500</b>   | <b>10</b>        | <b>7</b>  | <b>99</b>   | <b>694</b>              | <b>0,7</b>  | <b>37,4</b> | <b>87,0</b>  | <b>0,3</b>   | <b>1,0</b> | <b>107,5</b> | <b>86,9</b>  | <b>344,8</b> | <b>6,2</b>  | <b>1341,8</b> | <b>275,3</b> | <b>0,1</b>           | <b>0,7</b>   |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Уплотненный полдник</b>                   |              |                  |           |             |                         |             |             |              |              |            |              |              |              |             |               |              |                      |              |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Каша гречневая молочная жидкая с маслом      | 150          | 6                | 5         | 10          | 123                     | 0,06        | 0           | 35           | 0,30         | 0,08       | 18,60        | 15,30        | 68,60        | 1,4         | 65,30         | 60,20        | 0                    | 0            | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Ватрушка с творогом                          | 75           | 3                | 7         | 41          | 168                     | 0,05        | 0           | 0            | 0            | 0,02       | 6,6          | 9,9          | 25,5         | 0,6         | 39,3          | 1,08         | 0                    | 0            | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| Чай с низким содержанием сахара              | 150          | 0                | 0         | 2           | 52                      | 0           | 0,1         | 0            | 0            | 0,01       | 5,15         | 4,4          | 8,24         | 0,01        | 15,1          | 0            | 0                    | 0            | ТТК |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за Полдник</b>                      | <b>375</b>   | <b>12</b>        | <b>27</b> | <b>44</b>   | <b>343</b>              | <b>0,13</b> | <b>2,68</b> | <b>1,6</b>   | <b>42,00</b> | <b>0,2</b> | <b>34,6</b>  | <b>50,90</b> | <b>43,5</b>  | <b>2,90</b> | <b>344,30</b> | <b>99,08</b> | <b>0,02</b>          | <b>15,62</b> |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
| <b>Итого за День</b>                         | <b>1290</b>  | <b>42</b>        | <b>38</b> | <b>194</b>  | <b>1523</b>             | <b>1,0</b>  | <b>23,4</b> | <b>275,0</b> | <b>43,2</b>  | <b>1,6</b> | <b>638,3</b> | <b>179,4</b> | <b>814,7</b> | <b>11,4</b> | <b>1930,6</b> | <b>410,8</b> | <b>0,2</b>           | <b>21,8</b>  |     |  |  |  |  |  |  |  |  |            |



## 4 День, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет и-ческая | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |     |  |  |  |  |  |  | № рецеп-туры |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--------------|
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |                  | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг                | F, мг | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак                              |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Каша манная с маслом                 | 150          | 5                | 7       | 18           | 175              | 0,12     | 1,2   | 27,30  | 0,26   | 0,11   | 27,30  | 29,30  | 182,30 | 1,90   | 195,30 | 363,00               | 0,2   | 0,02   | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Кофейный напиток с молоком           | 150          | 1                | 2       | 16           | 83               | 0,03     | 21,3  | 125,3  | 1,10   | 0,03   | 110,20 | 4      | 99,2   | 0,01   | 25,00  | 0                    | 0     | 0,0027 | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                   | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62               | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями             | 10           | 0                | 6       | 0            | 67               | 0,06     | 0,14  | 63,1   | 0,24   | 0,08   | 183,79 | 12,26  | 112,95 | 0,06   | 28,33  | 0,00                 | 0,01  | 0,0    | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Рйцо вареное                         | 47           | 2                | 1       | 22           | 24               | 0,16     | 25,96 | 25,91  | 0,09   | 0,13   | 48,21  | 33,14  | 98,23  | 1,37   | 757,29 | 75,31                | 0,04  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Завтрак                     | 377          | 8                | 14      | 65           | 411              | 0,4      | 48,6  | 241,6  | 1,7    | 0,4    | 376,2  | 79,7   | 519,2  | 4,0    | 1045,4 | 439,4                |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак                            |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Молоко ванильное                     | 150          | 2                | 2       | 4            | 70               | 0,06     | 14    | 0      | 0      | 0,05   | 21,2   | 12,0   | 12,3   | 3,20   | 368,3  | 2,8                  | 0,02  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Кондитерское изделие                 | 17           | 1                | 3       | 11           | 57               | 0,04     | 13    | 0      | 0      | 0,03   | 12,3   | 1,7    | 12,3   | 2,00   | 2,3    | 0,2                  | 0,01  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Обед                                 |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Сул картофельный с мясом             | 160          | 2                | 2       | 14           | 147              | 0,06     | 3,55  | 2,0    | 0      | 0,07   | 35,60  | 27,80  | 40,10  | 0,70   | 135,60 | 4,20                 | 0,06  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Котлета рыбная                       | 50           | 7                | 5       | 5            | 130              | 0,05     | 0     | 35     | 0,28   | 0,08   | 18,10  | 15,20  | 67,00  | 1,4    | 57,30  | 61,20                | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Картофельное пюре                    | 110          | 2                | 3       | 10           | 120              | 0,17     | 26,40 | 28,00  | 0,10   | 0,25   | 49,30  | 34,50  | 99,20  | 1,45   | 763,20 | 76,50                | 0,05  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Овощи свежие                         | 30           | 0,3              | 0,0     | 1,1          | 7,2              | 0,03     | 12    | 0      | 0      | 0,03   | 19,3   | 11,7   | 12,1   | 2,86   | 326,1  | 1,3                  | 0,01  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Напиток из смеси с/ф                 | 150          | 0                | 0       | 19           | 73               | 0,21     | 32    | 21,30  | 0,09   | 0,15   | 42,30  | 37,20  | 95,60  | 1,72   | 956,30 | 301,2                | 0,07  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                          | 30           | 2                | 0,5     | 8            | 60               | 0,05     | 2     | 0      | 0      | 0,03   | 3,8    | 3,9    | 17,5   | 0,9    | 21,5   | 0,00                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Обед                        | 530          | 15               | 10      | 75           | 537              | 0,5      | 74,0  | 86,3   | 0,5    | 0,6    | 164,6  | 126,4  | 314,0  | 8,1    | 2238,5 | 444,4                | 0,2   | 0,0    |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                  |              |                  |         |              |                  |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом | 120          | 12               | 10      | 19           | 305              | 0,03     | 0     | 0      | 0      | 0,06   | 15     | 9      | 15     | 3,2    | 255    | 3                    | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                   | 20           | 1,4              | 0,5     | 9            | 62               | 0,06     | 0     | 0      | 0      | 0,03   | 6,7    | 1,0    | 26,5   | 0,7    | 39,5   | 1,09                 | 0     | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Кисель из ягод см                    | 150          | 0                | 0       | 15           | 99               | 0,03     | 12    | 0      | 0      | 0,03   | 19,3   | 11,7   | 12,1   | 2,86   | 326,1  | 1,3                  | 0,01  | 0      | ТТК |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за Полдник                     | 290          | 17               | 10      | 24           | 466              | 0,11     | 7,14  | 63,1   | 0,24   | 0,14   | 224,39 | 37,06  | 167,35 | 6,17   | 515,33 | 14,98                | 0,02  | 2,9    |     |  |  |  |  |  |  |              |
| Итого за День                        | 1364         | 40               | 43      | 179          | 1541             | 1,1      | 129,7 | 391,0  | 2,4    | 1,1    | 765,2  | 243,2  | 1000,5 | 16,3   | 3799,3 | 898,8                | 0,2   | 2,9    |     |  |  |  |  |  |  |              |

## 5 День, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |           |              | Энергет и-ческая | Витамины    |             |              |             |             |              |              |               |             |               | Минеральные вещества |             |        |            |     |  |  |  |  |  | № рецен-туды |
|---|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|--------|------------|-----|--|--|--|--|--|--------------|
|   |              | Белки, г         | Жиры, г   | Углево Ды, г |                  | В1, мг      | С, мг       | А, мкг       | Д, мкг      | В2, мг      | Са, мг       | Мг, мг       | Р, мг         | Fe, мг      | К, мг         | Л, мг                | F, мг       | Se, мг |            |     |  |  |  |  |  |              |
| Завтрак                                 |              |                  |           |              |                  |             |             |              |             |             |              |              |               |             |               |                      |             |        |            |     |  |  |  |  |  |              |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 150          | 5                | 5         | 20           | 147              | 0,06        | 0,3         | 201          | 0           | 0,5         | 65           | 11           | 154           | 1,8         | 125,3         | 0                    | 0           | 0      | ТТК        |     |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                      | 20           | 1,4              | 0,5       | 9            | 62               | 0,06        | 0           | 0            | 0,03        | 6,7         | 1,0          | 26,5         | 0,7           | 39,5        | 1,09          | 0                    | 0           | 0      | ТТК        |     |  |  |  |  |  |              |
| Масло сливочное порциями                | 10           | 0                | 6         | 0            | 67               | 0,06        | 0,14        | 63,1         | 0,24        | 0,08        | 183,79       | 12,26        | 1,12,95       | 0,06        | 28,33         | 0,00                 | 0,01        | 0,0    | 0,0        | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара         | 150          | 0                | 0         | 2            | 52               | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0      | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Завтрак</b>                 | <b>330</b>   | <b>7</b>         | <b>11</b> | <b>31</b>    | <b>328</b>       | <b>0,2</b>  | <b>0,5</b>  | <b>264,1</b> | <b>0,2</b>  | <b>0,6</b>  | <b>260,6</b> | <b>28,7</b>  | <b>301,7</b>  | <b>2,6</b>  | <b>208,2</b>  | <b>1,1</b>           | <b>0,0</b>  |        |            |     |  |  |  |  |  |              |
| 2 завтрак                               |              |                  |           |              |                  |             |             |              |             |             |              |              |               |             |               |                      |             |        |            |     |  |  |  |  |  |              |
| Фрукт                                   | 85           | 0,4              | 0,4       | 9,8          | 47,0             | 0,02        | 7           | 0            | 1           | 0,02        | 14,0         | 8,0          | 14,0          | 5,30        | 140,0         | 0,0                  | 1,60        | 0      | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Обед                                    |              |                  |           |              |                  |             |             |              |             |             |              |              |               |             |               |                      |             |        |            |     |  |  |  |  |  |              |
| Ци с картофелем со сметаной             | 160          | 3                | 5         | 7            | 144              | 0,40        | 20,30       | 12,3         | 0,02        | 0,60        | 62,3         | 51,20        | 255,30        | 2,10        | 351,20        | 90,30                | 0,00        | 0,08   | 0,08       | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Людья-кебаб из курицы                   | 50           | 10               | 4         | 5            | 92               | 0,21        | 20,1        | 22,3         | 0,19        | 0,4         | 27,4         | 3,65         | 110,9         | 1,9         | 577,3         | 63                   | 0,1         | 0,07   | 0,07       | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Макаронные изделия отварные             | 110          | 1                | 3         | 28           | 130              | 0,18        | 26,30       | 22,30        | 0,10        | 0,23        | 50,10        | 35,40        | 99,20         | 2,33        | 799,30        | 77,50                | 0,05        | 0      | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Компот из яблок                         | 150          | 0,1              | 0         | 10           | 60               | 0,03        | 4           | 0            | 0           | 0,04        | 16           | 9            | 15            | 0,0         | 50            | 0                    | 0           | 0      | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Хлеб ржаной                             | 30           | 2                | 0,5       | 8            | 60               | 0,05        | 2           | 0            | 0           | 0,03        | 3,8          | 3,9          | 17,5          | 0,9         | 21,5          | 0,00                 | 0           | 0      | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Обед</b>                    | <b>500</b>   | <b>10</b>        | <b>13</b> | <b>58</b>    | <b>486</b>       | <b>0,9</b>  | <b>72,7</b> | <b>56,9</b>  | <b>0,3</b>  | <b>1,3</b>  | <b>159,6</b> | <b>103,2</b> | <b>497,9</b>  | <b>7,2</b>  | <b>1799,3</b> | <b>230,8</b>         | <b>0,1</b>  |        | <b>0,2</b> |     |  |  |  |  |  |              |
| Уплотненный полдник                     |              |                  |           |              |                  |             |             |              |             |             |              |              |               |             |               |                      |             |        |            |     |  |  |  |  |  |              |
| Омлет натуральный                       | 130          | 11               | 4,2       | 21           | 124              | 0,05        | 0,07        | 50,2         | 5,1         | 0,00        | 175          | 27           | 53            | 0,0         | 52            | 0                    | 0           | 0,00   | 0,00       | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Батон йодированный                      | 20           | 1,4              | 0,5       | 9            | 62               | 0,06        | 0           | 0            | 0,03        | 6,7         | 1,0          | 26,5         | 0,7           | 39,5        | 1,09          | 0                    | 0           | 0      | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Чай с низким содержанием сахара         | 150          | 0                | 0         | 2            | 52               | 0           | 0,1         | 0            | 0           | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24          | 0,01        | 15,1          | 0                    | 0           | 0      | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| Сыр порц                                | 10           | 2,3              | 3,8       | 2            | 67               | 0           | 0,1         | 10,2         | 0           | 0,01        | 5,15         | 4,4          | 8,24          | 0,02        | 25,1          | 0                    | 0           | 0      | 0          | ТТК |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за Полдник</b>                 | <b>310</b>   | <b>8</b>         | <b>9</b>  | <b>25</b>    | <b>305</b>       | <b>0,11</b> | <b>7,14</b> | <b>63,1</b>  | <b>0,24</b> | <b>0,14</b> | <b>72,69</b> | <b>57,05</b> | <b>167,35</b> | <b>6,17</b> | <b>853,13</b> | <b>136,00</b>        | <b>0,02</b> |        | <b>2,9</b> |     |  |  |  |  |  |              |
| <b>Итого за День</b>                    | <b>1225</b>  | <b>25</b>        | <b>33</b> | <b>123</b>   | <b>1166</b>      | <b>1,2</b>  | <b>80,4</b> | <b>384,1</b> | <b>0,8</b>  | <b>2,1</b>  | <b>492,9</b> | <b>188,9</b> | <b>966,9</b>  | <b>16,0</b> | <b>2860,7</b> | <b>367,9</b>         | <b>0,1</b>  |        | <b>3,1</b> |     |  |  |  |  |  |              |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                      | Пищевые вещества |         |                 |        | Энерге<br>ккал | Витамины |        |        |        |        |        |        |       |        |       | Минеральные вещества |        |        |  |  |  |  |
|----------------------------|------------------|---------|-----------------|--------|----------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--|--|--|--|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углево<br>ды, г | Ды, г  |                | B1, мг   | C, мг  | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мг                | F, мг  | Se, мг |  |  |  |  |
| Итого за весь период       | 411              | 433     | 1707            | 14066  | 6,1            | 385,5    | 4031,2 | 85,9   | 7,7    | 6275,1 | 698,0  | 5998,3 | 85,1  | 3535,0 | 0,5   | 11,70                | 0,0133 |        |  |  |  |  |
| Среднее значение за период | 41,1             | 43,3    | 170,7           | 1406,6 | 0,6            | 38,6     | 403,1  | 8,6    | 0,8    | 627,5  | 69,8   | 599,8  | 8,5   | 353,5  | 0,05  | 1,17                 | 0,0013 |        |  |  |  |  |

**Нормативная Документация:**

СанПиН 2.1/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" год ред. Морозового М.П., Турельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах год ред. В.Т. Лапишней 2004г.