



2 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда  | Пищевые вещества |         | Энергетич.  |      | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       | № п/п  |        |       |        |       |       |       |       |       |
|---------------------------------|------------------|---------|-------------|------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Ма, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг |        | Na, мг | F, мг | Se, мг |       |       |       |       |       |
| Оладьи с льняном маслом         | 145              | 9,9     | 12,5        | 43,1 | 262      | 0,02  | 148    | 0,16                 | 159    | 20,2   | 6,18   | 0,4    | 0,26   | 0,05  | 18,36  | 2,74   | 28,87 | 0,43   | 21,95 | 0,001 | 0,40  | 0,011 |       |
| Фрукт                           | 110              | 0,5     | 5,0         | 12,7 | 61       | 0,16  | 25,96  | 0,09                 | 1,37   | 248,21 | 33,14  | 98,23  | 1,37   | 57,29 | 0,002  | 0,002  | 0,40  | 0,011  | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,011 |
| Чай с низким содержанием сахара | 210              | 3,2     | 0,0         | 10,0 | 41       | 0,02  | 253,3  | 6,3                  | 3,2    | 253,3  | 6,3    | 103,24 | 1,44   | 6,6   | 14,82  | 0,40   | 0,002 | 0,002  | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,011 |
| Батон поджаренный               | 35               | 3,4     | 1,3         | 23,1 | 117,9    | 0,02  | 225,6  | 6,3                  | 0,02   | 114    | 8      | 14     | 2,8    | 240   | 0,002  | 0,002  | 0,002 | 0,002  | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,011 |
| Итого за Завтрак                | 500              | 12      | 12          | 35   | 482      | 0,2   | 28,2   | 13,0                 | 0,2    | 483,8  | 45,3   | 147,7  | 4,7    | 334,1 | 0,045  | 0      |       |        |       |       |       |       |       |
| Обед                            |                  |         |             |      |          |       |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |        |       |        |       |       |       |       |       |
| Суп картофельный с горохом      | 250              | 5,6     | 5,3         | 18,0 | 148      | 0,16  | 159    | 20,2                 | 6,18   | 0,4    | 0,26   | 0,05   | 18,36  | 2,74  | 28,87  | 0,43   | 21,95 | 0,001  | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,011 |
| Рыбу из оладий со сливочной     | 250              | 7,6     | 8,3         | 34,7 | 347      | 0,11  | 34,7   | 21                   | 0,08   | 0,09   | 0,09   | 22,92  | 11,04  | 50,5  | 1,13   | 1,01   | 0,001 | 0,001  | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,001 | 0,011 |
| Каша из хлопьев                 | 200              | 0,2     | 0,2         | 23,8 | 97,6     | 0,3   | 253,3  | 6,3                  | 3,2    | 253,3  | 6,3    | 103,24 | 1,44   | 6,6   | 14,82  | 0,40   | 0,002 | 0,002  | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,002 | 0,011 |
| Хлеб пшаной                     | 20               | 2,8     | 0,4         | 16,8 | 80,0     | 0,3   | 191    | 294,5                | 12,6   | 0,4    | 153,6  | 41,2   | 166,8  | 0,1   | 189,6  | 0,047  | 0,5   | 0,030  | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 |
| Итого за Обед                   | 720              | 16      | 14          | 120  | 673      | 0,5   | 36,2   | 589,0                | 25,1   | 0,9    | 307,1  | 82,4   | 379,3  | 1,9   | 379,3  | 0,084  | 1,0   | 0,022  | 0,022 | 0,022 | 0,022 | 0,022 | 0,030 |
| Полдник                         |                  |         |             |      |          |       |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |        |       |        |       |       |       |       |       |
| Сок в индивидуальной упаковке   | 200              |         |             | 20,0 | 88       | 0,02  | 25,6   | 0,02                 | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40    | 0,020  |        |       |        |       |       |       |       |       |
| Фрукт                           | 110              | 0,5     | 5,0         | 12,7 | 61       | 0,02  | 253,3  | 6,3                  | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40    | 0,001  |        |       |        |       |       |       |       |       |
| Пирожок с конфитуром            | 75               | 9,0     | 17,0        | 22,0 | 277      | 0,04  | 13     | 12,3                 | 0,03   | 20,8   | 11,7   | 14,3   | 2,86   | 61,4  | 0,002  | 0,10   | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,033 |
| Итого за Полдник                | 385              | 7       | 22,0        | 54,7 | 426      | 0,12  | 13,14  | 65,1                 | 0,24   | 0,13   | 218,59 | 31,96  | 159,25 | 0,23  | 159,73 | 0,010  | 0,20  | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,033 |
| Итого за день                   | 1605             | 35      | 48          | 209  | 1581     | 0,9   | 80,5   | 1186,9               | 38,3   | 1,2    | 1089,5 | 159,6  | 640,5  | 5,8   | 873,1  | 0,149  | 1,6   | 0,033  | 0,033 | 0,033 | 0,033 | 0,033 | 0,033 |

3 День, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                          | Пищевые вещества |         | Энергетич.  |      | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № п/п |        |       |        |       |       |       |       |
|---|------------------|---------|-------------|------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|
|   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг               | В2, мг | Са, мг | Ма, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  |       | Na, мг | F, мг | Se, мг |       |       |       |       |
| Пудинг из творога с джемом                              | 155              | 21,8    | 9,4         | 27,9 | 282      | 0,06  | 119,16 | 0,56                 | 0,02   | 288,84 | 22,35  | 266,91 | 0,74   | 149,67 | 0,001 | 0,70   | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Фрукт   | 110              | 0,5     | 5,0         | 12,7 | 61       | 0,02  | 253,3  | 6,3                  | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,001 |        |       |        |       |       |       |       |
| Чай с сахаром   | 215              | 0,2     | 0,0         | 15,0 | 61,0     | 3,2   | 253,3  | 6,3                  | 0,02   | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,08   | 14,82  | 0,040 |        |       |        |       |       |       |       |
| Батон поджаренный                                       | 30               | 2,3     | 0,9         | 15,4 | 78,6     | 0,02  | 225,6  | 6,3                  | 0,02   | 114    | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 0,002 |        |       |        |       |       |       |       |
| Итого за Завтрак  | 510              | 25      | 15          | 71   | 483      | 0,1   | 851,4  | 13,2                 | 0,1    | 520,1  | 39,8   | 301,5  | 3,6    | 444,5  | 0,044 | 0,7    | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Обед  |                  |         |             |      |          |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |       |        |       |       |       |       |
| Борщ из свежей капусты с картофелем                     | 250              | 6,0     | 6,8         | 21,3 | 169      | 0,09  | 1,36   | 0,29                 | 0,37   | 20,99  | 11,74  | 52,6   | 1,01   | 93,37  | 0,001 | 0,30   | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Плов со свиной с овощами натуральными консервированными | 210              | 6,7     | 7,8         | 17,9 | 353      | 0,10  | 29,30  | 6,25                 | 0,15   | 229,30 | 30,40  | 192,40 | 2,10   | 104,90 | 0,003 | 0,0    | 0,013 | 0,013  | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 0,013 |
| Чай с низким содержанием сахара                         | 210              | 0,2     | 0,0         | 10,0 | 41       | 0,02  | 253,3  | 6,3                  | 0,02   | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,08   | 14,82  | 0,040 |        |       |        |       |       |       |       |
| Хлеб пшаной   | 30               | 3,4     | 1,3         | 23,1 | 117,9    | 0,2   | 225,6  | 6,3                  | 0,02   | 353,5  | 43,6   | 251,6  | 0,1    | 213,1  | 0,044 | 0,3    | 0,030 | 0,030  | 0,030 | 0,030 | 0,030 | 0,030 |
| Итого за Обед   | 700              | 16      | 16          | 72   | 681      | 0,4   | 11,3   | 565,8                | 25,1   | 1,0    | 707,1  | 87,2   | 503,2  | 3,3    | 426,2 | 0,088  | 0,6   | 0,031  | 0,031 | 0,031 | 0,031 | 0,031 |
| Полдник   |                  |         |             |      |          |       |        |                      |        |        |        |        |        |        |       |        |       |        |       |       |       |       |
| Сок в индивидуальной упаковке                           | 200              |         |             | 20,0 | 88       | 0,02  | 25,6   | 0,02                 | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,020 |        |       |        |       |       |       |       |
| Пирожок с яблоками                                      | 100              | 4,8     | 3,8         | 43,0 | 195      | 0,03  | 7      | 11,96                | 0,04   | 26,6   | 16,8   | 22,4   | 2,8    | 117    | 0,003 | 0,10   | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Кондитерское изделие в шир. упаковке                    | 50               | 2,0     | 7,5         | 34,0 | 125      | 0,14  | 7      | 11,96                | 0,11   | 155,48 | 33,83  | 90,8   | 0,03   | 227,07 | 0,020 | 0,20   | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Итого за Полдник  | 350              | 12      | 11          | 68   | 408      | 0,14  | 7      | 125,30               | 0,11   | 55,48  | 33,83  | 90,8   | 1,26   | 127,07 | 0,000 | 0,20   | 0,000 | 0,000  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Итого за день   | 1560             | 53      | 42          | 211  | 1572     | 0,6   | 22,7   | 1542,4               | 38,4   | 1,2    | 1282,6 | 160,8  | 895,5  | 8,1    | 997,7 | 0,132  | 1,5   | 0,031  | 0,031 | 0,031 | 0,031 | 0,031 |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда      | масса    |          | Пищевые вещества |         | Энергия:    |      | Витамины |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        |       |        | № диеты |        |       |        |
|-------------------------------------|----------|----------|------------------|---------|-------------|------|----------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|
|                                     | продукта | готового | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | кДж      | В1, мг | С, мг                | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг | Na, мг |         | Cl, мг | S, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                      |          |          |                  |         |             |      |          |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |        |         |        |       |        |
| Курочка в кисло-сладком соусе       | 90       | 11,7     | 5,0              | 12,6    | 144         | 0,10 | 1,0      | 26,00  | 0,20                 | 0,10   | 0,20   | 171,20 | 1,70   | 182,10 | 0,001  | 1,0    | 0,010 | ТТК    |         |        |       |        |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 180      | 7,2      | 5,1              | 48,3    | 268         | 0,11 | 21       | 0,08   | 0,03                 | 22,92  | 11,04  | 60,5   | 1,13   | 1,01   | 0,001  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Чай с сахаром, лимон                | 270      | 0,2      | 0,0              | 15,2    | 63          | 3,2  | 353,3    | 6,3    | 0,06                 | 14,82  | 0,040  | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Батон поджаренный                   | 50       | 3,8      | 1,5              | 25,7    | 131,0       | 0,02 | 225,6    | 6,3    | 0,02                 | 114    | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 0,002  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Итого за завтрак                    | 540      | 23       | 12               | 102     | 608         | 0,16 | 13,95    | 237,76 | 0,28                 | 0,29   | 385,68 | 50,84  | 198,08 | 5,17   | 241,87 | 0,044  | 0,02  | 0,010  |         |        |       |        |
| <b>Обед</b>                         |          |          |                  |         |             |      |          |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |        |         |        |       |        |
| Рассольник ленинградский            | 250      | 5,3      | 9,6              | 15,3    | 156         | 0,09 | 15       | 10,2   | 0,01                 | 0,04   | 46,8   | 20,2   | 1,3    | 192,7  | 0,007  | 0,2    | 0,030 | ТТК    |         |        |       |        |
| Жаркое по-домашнему                 | 250      | 10,8     | 27,3             | 31,8    | 416         | 0,09 | 1,8      | 0,01   | 6,30                 | 0,07   | 137,53 | 40,95  | 168,09 | 0,96   | 93,62  | 0,008  | ТТК   |        |         |        |       |        |
| Компот из ягод                      | 200      | 0,0      | 0,0              | 22,9    | 90          | 0,01 | 3,3      | 235,6  | 0,01                 | 8,54   | 57,2   | 6,6    | 0,11   | 86,92  | 0,040  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Хлеб пшаной                         | 40       | 4,1      | 1,6              | 28,3    | 144,1       | 0,2  | 20,1     | 245,8  | 6,3                  | 0,1    | 192,9  | 66,9   | 223,9  | 0,1    | 343,2  | 0,055  | 0,2   | 0,030  | ТТК     |        |       |        |
| Итого за Обед                       | 740      | 20       | 38               | 98      | 806         | 0,4  | 40,2     | 491,6  | 12,6                 | 0,2    | 385,7  | 133,7  | 447,8  | 2,5    | 686,5  | 0,110  | 0,4   | 0,019  |         |        |       |        |
| <b>Полдник</b>                      |          |          |                  |         |             |      |          |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |        |         |        |       |        |
| Сок в индивидуальной упаковке       | 200      | 0,0      | 0,0              | 20,0    | 88          | 0,02 | 25,6     | 0,02   | 0,02                 | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,020  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Фрукт                               | 110      | 0,5      | 5,0              | 12,7    | 61          | 0,02 | 283,3    | 0,02   | 0,02                 | 14     | 8      | 14     | 0,0    | 40     | 0,001  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Пирожок с яйцом                     | 75       | 4,8      | 3,8              | 43,0    | 195         | 0,03 | 7        | 0,04   | 0,04                 | 26,6   | 16,8   | 22,4   | 2,8    | 117    | 0,003  | 0,10   | ТТК   |        |         |        |       |        |
| Итого за Полдник                    | 385      | 14       | 9                | 77      | 451         | 0,15 | 13       | 211,96 | 0,11                 | 0,09   | 249,68 | 28,73  | 82,7   | 0,32   | 171,47 | 0,001  | 0,20  | ТТК    |         |        |       |        |
| Итого за день                       | 1665     | 57,1     | 59,0             | 277,1   | 1863,1      | 0,7  | 67,2     | 941,3  | 13,0                 | 0,6    | 1022,1 | 213,3  | 728,6  | 7,9    | 1099,8 | 0,155  | 0,6   | 0,029  |         |        |       |        |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда     | масса    |          | Пищевые вещества |         | Энергия:    |      | Витамины |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        |        |       |        | № диеты |        |       |        |
|------------------------------------|----------|----------|------------------|---------|-------------|------|----------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|
|                                    | продукта | готового | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал | кДж      | В1, мг | С, мг                | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг | Na, мг |         | Cl, мг | S, мг | Se, мг |
| <b>Завтрак</b>                     |          |          |                  |         |             |      |          |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |        |         |        |       |        |
| Копченая рыба                      | 90       | 12,7     | 18,7             | 54,5    | 234         | 0,14 | 23,20    | 0,90   | 0,20                 | 41,30  | 33,20  | 76,10  | 1,70   | 199,80 | 0,008  | 0,30   | 0,040 | ТТК    |         |        |       |        |
| Пюре картофельное с овощами        | 170      | 4,0      | 6,0              | 26,5    | 178         | 0,06 | 0,69     | 1,16   | 0,41                 | 112,44 | 18,59  | 125,61 | 1,94   | 115,14 | 0,021  | 0,018  | ТТК   |        |         |        |       |        |
| Чай с низким содержанием сахара    | 210      | 0,2      | 0,0              | 10,0    | 41          | 3,2  | 253,3    | 6,3    | 0,02                 | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Батон поджаренный                  | 40       | 3,0      | 1,2              | 20,6    | 104,8       | 0,02 | 114      | 8      | 0,02                 | 114    | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 0,002  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Итого за завтрак                   | 510      | 19,9     | 25,9             | 111,6   | 558         | 0,2  | 27,1     | 480,6  | 13,0                 | 0,3    | 374,0  | 61,2   | 222,3  | 6,5    | 569,8  | 0,071  | 0,3   | 0,010  |         |        |       |        |
| <b>Обед</b>                        |          |          |                  |         |             |      |          |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |        |         |        |       |        |
| Шти из свежей капусты с картофелем | 250      | 8,7      | 4,4              | 11,8    | 160         | 0,01 | 13,56    | 0,86   | 0,04                 | 24,57  | 23,75  | 81,01  | 1,21   | 111,59 | 0,006  | 0,40   | 0,031 | ТТК    |         |        |       |        |
| Гуляш из курицы                    | 90       | 13,0     | 10,8             | 3,6     | 164         | 0,12 | 1,17     | 29,3   | 0,26                 | 29,24  | 30,46  | 193,09 | 1,73   | 104,74 | 0,004  | 0,80   | 0,000 | ТТК    |         |        |       |        |
| Макаронные отварные со сл. маслом  | 150      | 6,3      | 4,2              | 40,2    | 226         | 0,7  | 0,2      | 4,8    | 0,07                 | 50     | 10,9   | 66,6   | 0,5    | 115    | 0,002  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Чай с сахаром                      | 215      | 0,2      | 0,0              | 19,0    | 61,0        | 3,2  | 253,3    | 6,3    | 0,03                 | 103,24 | 1,44   | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Хлеб пшаной                        | 40       | 4,1      | 1,6              | 28,3    | 144,1       | 0,8  | 14,9     | 35,0   | 0,3                  | 103,8  | 65,1   | 340,7  | 0,1    | 331,3  | 0,012  | 1,3    | 0,030 | ТТК    |         |        |       |        |
| Итого за Обед                      | 745      | 32       | 21               | 99      | 755         | 1,7  | 33,1     | 323,2  | 7,0                  | 0,6    | 310,9  | 131,7  | 688,0  | 3,6    | 677,5  | 0,054  | 2,6   | 0,025  |         |        |       |        |
| <b>Полдник</b>                     |          |          |                  |         |             |      |          |        |                      |        |        |        |        |        |        |        |       |        |         |        |       |        |
| Сок в индивидуальной упаковке      | 200      | 0,0      | 0,0              | 20,0    | 88          | 0,02 | 25,6     | 0,02   | 0,02                 | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 40     | 0,020  | ТТК    |       |        |         |        |       |        |
| Пирожок с конфитуром               | 75       | 9,0      | 17,0             | 22,0    | 277         | 0,04 | 13       | 12,3   | 0,03                 | 20,8   | 11,7   | 14,3   | 2,86   | 61,4   | 0,002  | 0,10   | ТТК   |        |         |        |       |        |
| Кондитерское изделие в инд.упак.   | 50       | 2,0      | 7,5              | 34,0    | 125         | 0,14 | 7        | 11,96  | 0,11                 | 155,48 | 33,83  | 90,8   | 0,03   | 227,07 | 0,020  | 0,20   | ТТК   |        |         |        |       |        |
| Итого за Полдник                   | 325      | 12       | 11               | 68      | 490         | 0,14 | 20,1     | 23,26  | 0,11                 | 55,48  | 33,83  | 90,8   | 1,26   | 127,07 | 0,000  | 0,20   | ТТК   |        |         |        |       |        |
| Итого за день                      | 1580     | 64       | 58               | 278     | 1802        | 2,0  | 67,2     | 929,1  | 20,1                 | 1,0    | 740,3  | 226,7  | 1001,1 | 11,3   | 1374,3 | 0,135  | 3,1   | 0,035  |         |        |       |        |

1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность |      | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |     |  |  |  |  |  |  | № п/п |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------|------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|-------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г             | ккал | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг                | F, мг | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |       |
| <b>Завтрак</b>                        |              |                  |         |                         |      |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| Каша пшеничная молочная               | 250          | 9.9              | 9.8     | 9.8                     | 167  | 0.05     | 2.38  | 1.62   | 0.12   | 0.05   | 120.71 | 12.33  | 57.96  | 0.89   | 124.26 | 0.036                | 0.10  | 0.010  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Каша с молоком                        | 200          | 3.6              | 2.9     | 20.1                    | 120  | 0.01     | 0.82  | 4.4    | 0.01   | 0.01   | 5.15   | 4.4    | 8.24   | 0.82   | 25.1   |                      |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Батончик к чаю                        | 45           | 3.8              | 1.5     | 3.7                     | 131  | 0.10     | 0.0   | 0.0    | 0.00   | 0.05   | 11.17  | 2      | 44.2   | 0.01   | 65.80  | 0.020                | 0     | 0.000  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Фрукт                                 | 110          | 0.5              | 5.0     | 12.7                    | 61   | 0.02     | 14    | 8      | 0.02   | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 0.0    | 40     | 0.001                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Завтрак                      | 605          | 17.8             | 19.2    | 68.3                    | 479  | 0.25     | 13.52 | 55.68  | 0.47   | 0.25   | 237.86 | 39.2   | 157.66 | 2.30   | 256.11 | 0.030                | 0.10  |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| <b>Обед</b>                           |              |                  |         |                         |      |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| Суп с макаронами из пшеницы и курицей | 260          | 4.9              | 8.9     | 15.0                    | 156  | 0.09     | 1.36  | 0.29   | 0.17   | 0.17   | 20.99  | 11.74  | 52.6   | 1.01   | 93.37  | 0.007                | 0.30  | 0.030  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Тертая мясная с соусом томатным       | 120          | 3.1              | 16.8    | 6.3                     | 243  | 0.05     | 0.2   | 200    | 0.3    | 0.3    | 284    | 10     | 140    | 1.6    | 123.2  | 0.001                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом   | 150          | 6.0              | 4.3     | 40.3                    | 273  | 0.11     | 21    | 21     | 0.08   | 0.03   | 22.92  | 11.04  | 60.5   | 1.13   | 1.01   | 0.001                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Пантук из смеси соевого фарша         | 200          | 0.7              | 0.1     | 32.0                    | 133  | 0.04     | 256.3 |        | 0.02   | 0.2    | 3.6    | 3.8    | 17.4   | 0.8    | 27.2   | 0.000                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Хлеб ржаной                           | 20           | 1.3              | 0.2     | 6.4                     | 40.0 | 0.5      | 15.1  | 277.0  | 0.6    | 0.8    | 545.8  | 72.0   | 410.8  | 0.1    | 473.7  | 0.039                | 0.4   | 0.030  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Обед                         | 750          | 2.5              | 30      | 94                      | 795  | 0.2      | 3.54  | 326.78 | 6.3    | 0.21   | 452.49 | 62.79  | 249    | 5.8    | 397.71 | 0.032                | 0.10  |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| <b>Полдник</b>                        |              |                  |         |                         |      |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| Сок в индивидуальной упаковке         | 200          |                  |         | 20.0                    | 88   | 0.02     |       | 25.6   |        | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 2.8    | 40     | 0.020                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Пирожок с яблоком                     | 75           | 4.8              | 3.8     | 43.0                    | 195  | 0.03     | 7     | 11.96  | 0.11   | 0.1    | 155.48 | 33.83  | 90.8   | 0.03   | 227.07 | 0.020                | 0.20  |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Коштанское изделие в шил.упак.        | 50           | 2.0              | 7.5     | 34.0                    | 125  | 0.14     | 7     | 125.30 | 0.11   | 0.1    | 55.48  | 33.83  | 90.8   | 1.26   | 127.07 | 0.000                | 0.20  |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Полдник                      | 325          | 12               | 11      | 68                      | 408  | 0.14     | 7     | 125.30 | 0.11   | 0.1    | 55.48  | 33.83  | 90.8   | 1.26   | 127.07 | 0.000                | 0.20  |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за день                         | 1530         | 62               | 67      | 289                     | 1722 | 0.6      | 24.1  | 507.8  | 6.9    | 0.6    | 745.8  | 135.8  | 497.5  | 9.4    | 780.9  | 0.062                | 0.4   | 0.030  |     |  |  |  |  |  |  |       |

2 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность |       | Витамины |       |        |        |        |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |       |        |     |  |  |  |  |  |  | № п/п |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------------------|-------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|-------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г             | ккал  | В1, мг   | С, мг | А, мг  | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | І, мг                | F, мг | Se, мг |     |  |  |  |  |  |  |       |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |         |                         |       |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| Курница в кисло-сладком соусе    | 80           | 10.4             | 4.4     | 11.2                    | 128   | 0.10     | 1.0   | 36.00  | 0.20   | 0.10   | 126.00 | 27.00  | 171.20 | 1.70   | 182.10 | 0.001                | 1.0   | 0.010  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Макаронные отварные со сл.маслом | 150          | 6.3              | 4.2     | 40.2                    | 226   | 0.7      | 0.2   | 4.8    | 0.07   | 0.07   | 50     | 10.9   | 66.6   | 0.5    | 115    | 0.002                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Сыр порционный                   | 10           | 2.3              | 3.0     | 0.0                     | 36    | 0.00     | 0     | 0      | 0      | 0.02   | 10.3   | 8.8    | 16.5   | 1.64   | 50.2   | 0.020                | 0.00  | 0.000  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Чай с сахаром                    | 215          | 0.2              | 0.0     | 15.0                    | 61.0  | 3.2      | 253.3 | 6.3    | 0.02   | 0.02   | 109.24 | 1.44   | 6.6    | 0.06   | 14.82  | 0.040                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Батон Полпаничный                | 45           | 3.4              | 1.3     | 23.1                    | 117.9 | 0.02     | 215.6 | 6.3    | 0.02   | 0.2    | 114    | 8      | 14     | 2.8    | 240    | 0.002                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Завтрак                 | 500          | 33               | 13      | 90                      | 569   | 0.8      | 4.6   | 509.7  | 12.9   | 0.2    | 403.5  | 56.1   | 274.9  | 6.7    | 602.1  | 0.065                | 1.0   | 0.000  |     |  |  |  |  |  |  |       |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |         |                         |       |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| Солянка по-домашнему со сметаной | 250          | 12.7             | 13.6    | 18.1                    | 177   | 0.16     | 15.9  | 20.2   | 6.18   | 0.4    | 21.4   | 28.7   | 99.7   | 0.6    | 173.8  | 0.006                | 0.5   | 0.023  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Жаркое по-домашнему              | 250          | 10.8             | 27.3    | 31.8                    | 416   | 0.12     | 1.17  | 29.3   | 0.26   | 0.17   | 29.24  | 30.46  | 193.09 | 1.73   | 104.74 | 0.004                | 0.90  | 0.000  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Компот из ягод                   | 200          | 0.0              | 0.0     | 22.9                    | 90    | 0.01     | 3.3   | 235.6  | 0.01   | 0.01   | 6.54   | 5.72   | 6.6    | 0.11   | 56.92  | 0.040                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Хлеб ржаной                      | 20           | 1.3              | 0.2     | 8.4                     | 40.0  | 1.1      | 25.0  | 794.8  | 19.3   | 0.8    | 468.7  | 121.0  | 574.3  | 0.1    | 937.6  | 0.115                | 2.4   | 0.030  | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Обед                    | 720          | 25               | 41      | 81                      | 723   | 1.4      | 45.3  | 1079.9 | 25.8   | 1.4    | 533.9  | 185.9  | 873.7  | 2.5    | 1273.0 | 0.165                | 3.8   | 0.053  |     |  |  |  |  |  |  |       |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |         |                         |       |          |       |        |        |        |        |        |        |        |        |                      |       |        |     |  |  |  |  |  |  |       |
| Сок в индивидуальной упаковке    | 200          |                  |         | 20.0                    | 88    | 0.02     |       | 25.6   |        | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 2.8    | 40     | 0.020                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Фрукт                            | 110          | 0.5              | 5.0     | 12.7                    | 61    | 0.02     | 14    | 8      | 0.02   | 0.02   | 14     | 8      | 14     | 0.0    | 40     | 0.001                |       |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Пирожок с конфитуром             | 75           | 9.0              | 17.0    | 22.0                    | 277   | 0.04     | 13    | 12.3   | 0.03   | 0.03   | 20.8   | 11.7   | 14.3   | 2.86   | 61.4   | 0.002                | 0.10  |        | ТТК |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за Полдник                 | 385          | 9.5              | 22.0    | 54.7                    | 426   | 0.01     | 13.14 | 163.3  | 0.24   | 0.01   | 218.59 | 31.86  | 159.25 | 0.23   | 59.73  | 0.032                | 0.20  | 0.020  |     |  |  |  |  |  |  |       |
| Итого за день                    | 1605         | 57               | 76      | 225                     | 1717  | 2.2      | 63.1  | 1752.9 | 38.9   | 1.6    | 1196.0 | 274.0  | 1307.8 | 9.5    | 1934.9 | 0.263                | 5.0   | 0.073  |     |  |  |  |  |  |  |       |

3 день. 2 недели

3 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |         |             | Энергет. |       |       | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |        |        |      |       |
|--------------------------------|------------------|---------|-------------|----------|-------|-------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|------|-------|
|                                | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | кВт.ч    | кВт.ч | кВт.ч | А, мкг   | С, мг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | К, мг  | Na, мг | №    |       |
| Пудинг из творога с джемом     | 21,8             | 9,4     | 27,9        | 282      | 0,06  | 1,16  | 119,16   | 0,56  | 0,02   | 288,84               | 22,35  | 266,91 | 0,74  | 149,67 | 0,001  | 0,70 | 0,000 |
| Фрукт                          | 0,5              | 5,0     | 12,7        | 61       | 0,02  |       | 253,3    |       | 0,02   | 14                   | 8      | 14     | 0,0   | 40     | 0,001  |      | 0,000 |
| Чай с сахаром                  | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,0     | 3,2   | 3,2   | 253,3    | 6,3   | 0,09   | 103,24               | 1,44   | 6,6    | 0,06  | 14,82  | 0,040  |      | 0,018 |
| Батон подпорованный            | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6     | 0,02  | 225,6 | 6,3      | 0,02  | 114    | 8                    | 14     | 2,8    | 2,40  | 0,002  |        |      | 0,030 |
| Итого за Завтрак               | 25               | 15      | 71          | 483      | 0,1   | 4,4   | 851,4    | 13,2  | 0,1    | 520,1                | 39,8   | 301,5  | 3,6   | 444,5  | 0,044  | 0,3  | 0,000 |
| <b>Обед</b>                    |                  |         |             |          |       |       |          |       |        |                      |        |        |       |        |        |      |       |
| Суп картофельный с горохом     | 5,6              | 5,3     | 18,0        | 148      | 0,16  | 15,9  | 20,2     | 6,18  | 0,4    | 27,4                 | 28,7   | 99,7   | 0,6   | 173,8  | 0,006  | 0,5  | 0,023 |
| Котлета рыбная                 | 12,7             | 18,7    | 54,5        | 234      | 0,14  | 23,20 | 0,50     | 0,20  | 0,20   | 44,30                | 33,20  | 78,10  | 1,70  | 199,80 | 0,008  | 0,30 | 0,040 |
| Пюре картофельное              | 3,3              | 5,0     | 22,0        | 148      | 0,06  | 0,69  | 1,16     | 0,41  | 0,09   | 112,44               | 18,59  | 125,61 | 1,94  | 115,14 | 0,021  |      | 0,018 |
| Чай с шипшиной содовой сахаром | 0,0              | 0,0     | 12,0        | 55       | 3,2   | 3,2   | 253,3    | 6,3   | 0,09   | 103,24               | 1,44   | 6,6    | 0,06  | 14,82  | 0,040  |      | 0,018 |
| Хлеб ржаной                    | 3,3              | 0,5     | 21,0        | 100,0    | 0,4   | 41,0  | 275,2    | 12,9  | 0,7    | 287,4                | 81,9   | 308,0  | 0,1   | 503,6  | 0,075  | 0,8  | 0,030 |
| Итого за Обед                  | 25               | 29      | 128         | 685      | 0,05  | 2,3   | 12,3     | 0,02  | 0,02   | 4,5                  | 4,75   | 21,75  | 1     | 34     | 0,000  |      | 0,000 |
| <b>Полдник</b>                 |                  |         |             |          |       |       |          |       |        |                      |        |        |       |        |        |      |       |
| Сок в индивидуальной упаковке  | 4,8              | 3,8     | 20,0        | 88       | 0,02  | 25,6  |          | 0,02  | 0,02   | 14                   | 8      | 14     | 2,8   | 40     | 0,020  |      | 0,020 |
| Пирожок с яблоками             | 2,0              | 7,5     | 43,0        | 195      | 0,03  | 7     | 11,96    | 0,11  | 0,04   | 28,6                 | 16,8   | 22,4   | 2,8   | 117    | 0,003  | 0,10 | 0,020 |
| Коштанское изделие в ин.упак.  | 0,2              | 0,0     | 34,0        | 125      | 0,14  | 7     | 125,30   | 0,11  | 0,1    | 155,48               | 33,83  | 90,8   | 0,8   | 227,07 | 0,020  | 0,20 | 0,020 |
| Итого за Полдник               | 7,2              | 11      | 68          | 408      | 0,14  | 7     | 125,30   | 0,11  | 0,1    | 55,48                | 33,83  | 90,8   | 1,26  | 127,07 | 0,000  | 0,20 | 0,020 |
| Итого за день                  | 62               | 56      | 287         | 1576     | 0,3   | 13,7  | 989,0    | 13,3  | 0,2    | 580,1                | 78,4   | 414,1  | 5,9   | 605,6  | 0,0    | 0,5  | 0,0   |

4 день. 2 недели

4 день. 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда      | Пищевые вещества |         |             | Энергет. |       |       | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |        |       |        |        |      |       |
|-------------------------------------|------------------|---------|-------------|----------|-------|-------|----------|-------|--------|----------------------|--------|--------|-------|--------|--------|------|-------|
|                                     | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | кВт.ч    | кВт.ч | кВт.ч | А, мкг   | С, мг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Мg, мг | Р, мг | К, мг  | Na, мг | №    |       |
| Гуляш из свинины                    | 10,2             | 26,1    | 4,0         | 290      | 0,14  | 23,20 | 0,50     | 0,20  | 0,20   | 44,30                | 33,20  | 75,10  | 1,70  | 199,80 | 0,008  | 0,30 | 0,040 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 6,0              | 4,3     | 40,3        | 223      | 0,11  | 21    | 0,08     | 0,03  | 0,03   | 22,92                | 11,04  | 60,5   | 1,13  | 1,01   | 0,001  |      | 0,001 |
| Чай с сахаром, лимон                | 0,2              | 0,0     | 15,2        | 63       | 3,2   | 253,3 | 6,3      | 0,02  | 0,02   | 103,24               | 1,44   | 6,6    | 0,06  | 14,82  | 0,040  |      | 0,040 |
| Оладьи                              | 2,1              | 3,4     | 14,5        | 97,0     | 0,02  | 225,6 | 6,3      | 0,02  | 0,02   | 114                  | 8      | 14     | 2,8   | 240    | 0,002  |      | 0,002 |
| Батон подпорованный                 | 2,3              | 0,9     | 15,4        | 78,6     | 0,02  | 225,6 | 6,3      | 0,02  | 0,02   | 114                  | 8      | 14     | 2,8   | 240    | 0,002  |      | 0,002 |
| Итого за Завтрак                    | 21               | 35      | 89          | 752      | 0,3   | 26,4  | 726,0    | 19,0  | 0,3    | 398,5                | 61,7   | 171,2  | 8,5   | 695,6  | 0,033  | 2,1  | 0,033 |
| <b>Обед</b>                         |                  |         |             |          |       |       |          |       |        |                      |        |        |       |        |        |      |       |
| Шт из свежей капусты с картофелем   | 8,7              | 4,4     | 11,8        | 160      | 0,01  | 13,56 | 0,86     | 0,04  | 0,04   | 24,57                | 23,75  | 81,01  | 1,21  | 111,59 | 0,006  | 0,40 | 0,031 |
| Плов со свиной                      | 9,2              | 10,7    | 24,6        | 485      | 0,10  | 1,1   | 29,30    | 6,25  | 0,15   | 229,30               | 30,40  | 192,40 | 2,10  | 104,90 | 0,003  | 0,0  | 0,013 |
| Чай с сахаром                       | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,0     | 0,01  | 3,3   | 235,6    | 6,3   | 0,01   | 8,54                 | 5,72   | 6,6    | 0,11  | 56,92  | 0,040  |      | 0,040 |
| Хлеб ржаной                         | 1,6              | 0,3     | 10,5        | 50,0     | 0,4   | 44,4  | 121,74   | 31,5  | 0,5    | 77,9                 | 129,6  | 465,2  | 0,1   | 1209,0 | 0,104  | 2,5  | 0,030 |
| Итого за Обед                       | 18,1             | 15,1    | 51,4        | 756      | 0,6   | 62,3  | 1483,1   | 37,8  | 0,7    | 1037,3               | 189,4  | 745,2  | 3,5   | 1482,5 | 0,153  | 2,9  | 0,074 |
| <b>Полдник</b>                      |                  |         |             |          |       |       |          |       |        |                      |        |        |       |        |        |      |       |
| Сок в индивидуальной упаковке       |                  |         | 20,0        | 88       | 0,02  | 25,6  |          | 0,02  | 0,02   | 14                   | 8      | 14     | 2,8   | 40     | 0,020  |      | 0,020 |
| Фрукт                               | 0,5              | 5,0     | 12,7        | 61       | 0,02  |       | 253,3    |       | 0,02   | 14                   | 8      | 14     | 0,0   | 40     | 0,001  |      | 0,001 |
| Пирожок с яблоком                   | 4,8              | 3,8     | 43,0        | 195      | 0,03  | 7     | 11,96    | 0,11  | 0,04   | 28,6                 | 16,8   | 22,4   | 2,8   | 117    | 0,003  | 0,10 | 0,020 |
| Итого за Полдник                    | 5,3              | 8,8     | 75,7        | 344      | 0,02  | 13    | 211,96   | 6,11  | 0,09   | 49,68                | 28,73  | 82,7   | 0,32  | 71,47  | 0,001  | 0,20 | 0,020 |
| Итого за день                       | 44               | 59      | 216         | 1852     | 0,9   | 101,7 | 2421,1   | 62,9  | 1,1    | 1485,4               | 279,8  | 999,1  | 12,3  | 2249,6 | 0,206  | 5,2  | 0,074 |

5 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда    | Пищевые вещества |         | Витамины    |                         | Минеральные вещества |       |        |        |        |        |        | № рецептур |        |        |        |        |        |
|-----------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                                   | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность | В1, мг               | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг |            | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Na, мг | Se, мг |
| Блинчики с джемом                 | 4,2              | 5,7     | 86,1        | 392                     | 0,02                 | 15,9  | 20,2   | 30     | 0,26   | 0,05   | 18,36  | 2,74       | 28,87  | 0,43   | 21,95  | 0,001  | ТК     |
| Фрукт                             | 0,5              | 5,0     | 12,7        | 61                      | 0,16                 | 25,96 | 25,91  | 6,3    | 0,09   | 0,13   | 248,21 | 33,14      | 98,23  | 1,37   | 57,39  | 0,002  | ТК     |
| Чай с низким содержанием сахара   | 0,2              | 0,0     | 10,0        | 41                      |                      | 3,2   | 253,3  | 6,3    |        |        | 103,24 | 1,44       | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  | ТК     |
| Итого за Завтрак                  | 5                | 11      | 109         | 494                     | 0,2                  | 29,2  | 309,2  | 6,7    | 0,2    |        | 389,8  | 37,3       | 133,7  | 1,9    | 94,1   | 0,043  | 0,4    |
| <b>Обед</b>                       |                  |         |             |                         |                      |       |        |        |        |        |        |            |        |        |        |        |        |
| Снекельник                        | 7,2              | 3,6     | 9,2         | 135                     | 0,16                 | 15,9  | 20,2   | 30     | 0,26   | 0,05   | 18,36  | 2,74       | 28,87  | 0,43   | 21,95  | 0,001  | ТК     |
| Гуляш из курицы                   | 13,0             | 10,8    | 3,6         | 164                     | 0,12                 | 1,17  | 29,3   | 0,26   | 0,17   | 0,17   | 29,24  | 30,46      | 193,09 | 1,73   | 104,74 | 0,004  | 0,90   |
| Макаронные отварные со сл. маслом | 6,3              | 4,2     | 40,2        | 226                     | 0,7                  | 0,2   | 4,8    | 0,07   | 0,07   |        | 50     | 10,9       | 66,6   | 0,5    | 115    | 0,002  | ТК     |
| Чай с сахаром                     | 0,2              | 0,0     | 15,0        | 61,0                    | 3,2                  | 253,3 | 6,3    |        |        |        | 103,24 | 1,44       | 6,6    | 0,06   | 14,82  | 0,040  | ТК     |
| Хлеб пшанной                      | 4,0              | 3,0     | 1,2         | 20,6                    | 1,0                  | 20,5  | 307,6  | 12,8   | 0,6    |        | 209,9  | 71,5       | 366,0  | 0,1    | 408,4  | 0,052  | 1,4    |
| Итого за Обед                     | 30               | 20      | 89          | 690                     | 2,0                  | 40,9  | 615,2  | 25,6   | 1,3    |        | 419,8  | 143,0      | 732,0  | 3,0    | 816,7  | 0,104  | 2,8    |
| <b>Полдник</b>                    |                  |         |             |                         |                      |       |        |        |        |        |        |            |        |        |        |        |        |
| Сок в индивидуальной упаковке     | 20,0             |         | 20,0        | 88                      | 0,02                 |       | 25,6   |        | 0,02   |        | 14     | 8          | 14     | 2,8    | 40     | 0,020  | ТК     |
| Пирожок с конфитуром              | 7,5              | 9,0     | 17,0        | 22,0                    | 0,04                 | 13    | 12,3   |        | 0,03   |        | 20,8   | 11,7       | 14,3   | 2,86   | 61,4   | 0,002  | 0,10   |
| Кондитерское изделие в инд.упак.  | 2,0              | 7,5     | 34,0        | 125                     | 0,14                 | 7     | 11,96  | 0,11   | 0,1    |        | 155,48 | 33,83      | 90,8   | 0,03   | 227,07 | 0,020  | 0,20   |
| Итого за Полдник                  | 32,5             | 12      | 68          | 490                     | 0,14                 | 7     | 125,30 | 0,11   | 0,1    |        | 55,48  | 33,83      | 90,8   | 1,26   | 127,07 | 0,000  | 0,20   |
| Итого за день                     | 169,5            | 47      | 41          | 132                     | 167,4                | 2,3   | 77,1   | 1049,7 | 32,4   | 1,6    | 845,1  | 214,2      | 956,5  | 6,1    | 1037,9 | 0,147  | 3,4    |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |         | Энергетическая ценность |         | Витамины |       |        |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |  |  |
|----------------------------|------------------|---------|-------------------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--|--|
|                            | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г             | ккал    | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мg, мг | Р, мг                | Fe, мг | К, мг  | Na, мг | Se, мг |  |  |
| Итого за весь период       | 537,8            | 588,5   | 2373                    | 1712,3  | 13,2     | 641,2 | 7544,0 | 86,3   | 16,4   | 8560,3 | 2210,0 | 9189,0               | 159,9  | 9699,9 | 0,831  | 28,8   |  |  |
| Среднее значение за период | 53,8             | 58,9    | 237,3                   | 171,2,3 | 1,1      | 53,4  | 628,7  | 7,2    | 1,4    | 713,4  | 184,2  | 785,8                | 13,3   | 807,5  | 0,069  | 2,4    |  |  |

Нормативная документация:  
 СанПиН 2.312.4.2590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лашинской 2004г.