

| 10 день                                            |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
|----------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак                                            |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Каша жидкая молочная рисовая                       | 130/5    | 2024 | 202 | 6,77  | 9,57  | 21,41  | 184,40  | 0,38  | 0,03 | 0,096 | 39,02  | 78,07  | 17,33  | 83,33  | 0,28  |
| Чай с молоком и сахаром                            | 180      | 2021 | 460 | 1,44  | 1,17  | 7,65   | 57,60   | 0,27  | 0,02 | 0,072 | 8,55   | 53,19  | 9,45   | 41,31  | 0,78  |
| Яблоко свежее                                      | 95       | 2008 | 9,1 | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 42,18   | 9,50  | 0,03 | 0,019 | 4,75   | 15,20  | 8,55   | 10,45  | 2,09  |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                               | 430      |      |     | 10,09 | 11,70 | 48,65  | 336,38  | 10,15 | 0,10 | 0,209 | 52,32  | 150,26 | 37,93  | 148,09 | 3,39  |
| Завтрак II                                         |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Молоко кипяченое                                   | 150      | 2024 | 434 | 2,18  | 2,42  | 10,43  | 74,63   | 0,83  | 0,05 | 0,188 | 20,78  | 166,50 | 19,50  | 123,00 | 0,14  |
| Итого за прием пищи:                               | 150      |      |     | 2,18  | 2,42  | 10,43  | 74,63   | 0,83  | 0,05 | 0,188 | 20,78  | 166,50 | 19,50  | 123,00 | 0,14  |
| Обед                                               |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Салат из соевых огурцов с луком                    | 30       | 2024 | 19  | 0,24  | 2,13  | 0,57   | 17,10   | 2,58  | 0,01 | 0,009 | 16,20  | 10,20  | 4,20   | 6,90   | 0,18  |
| Борщ с капустой и картофелем, птицей и со сметаной | 150/10/5 | 2024 | 80  | 3,60  | 5,31  | 7,33   | 91,60   | 4,98  | 0,03 | 0,046 | 85,64  | 26,40  | 15,50  | 49,70  | 0,80  |
| Котлета рыбная                                     | 50       | 2024 | 257 | 5,60  | 4,02  | 3,90   | 96,00   | 0,20  | 0,07 | 0,050 | 3,70   | 32,00  | 13,00  | 83,00  | 0,50  |
| Картофельное пюре                                  | 110      | 2024 | 360 | 1,54  | 4,11  | 22,00  | 112,93  | 7,63  | 0,09 | 0,073 | 18,26  | 26,40  | 20,53  | 60,87  | 0,73  |
| Сок в ассортименте                                 | 180      | 2024 | 469 | 0,72  | 0,00  | 18,54  | 75,60   | 3,60  | 0,02 | 0,018 | 0,00   | 12,60  | 7,20   | 12,60  | 0,54  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                               | 575      |      |     | 14,56 | 16,41 | 70,58  | 485,03  | 18,99 | 0,27 | 0,237 | 123,90 | 120,80 | 72,43  | 257,47 | 3,77  |
| Уплотненный полдник                                |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Запеканка из творога с молочным соусом             | 130/10   | 2024 | 239 | 9,45  | 12,66 | 32,33  | 285,60  | 0,29  | 0,09 | 0,292 | 35,18  | 196,07 | 29,20  | 150,00 | 0,88  |
| Чай с сахаром                                      | 180      | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   | 26,10   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 0,18   | 2,70   | 2,70   | 4,50   | 0,45  |
| Пряник                                             | 30       | 2021 | 581 | 1,77  | 2,61  | 9,00   | 81,00   | 0,00  | 0,02 | 0,006 | 1,80   | 3,30   | 2,70   | 15,00  | 0,24  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                               | 390      |      |     | 14,17 | 16,11 | 65,87  | 484,50  | 0,29  | 0,17 | 0,338 | 37,26  | 215,27 | 46,60  | 213,90 | 2,59  |
| Всего за день:                                     | 1545     |      |     | 41,00 | 46,64 | 195,53 | 1380,54 | 30,25 | 0,59 | 0,971 | 234,26 | 652,82 | 176,47 | 742,46 | 9,89  |
| Итого за 10 дней средняя:                          |          |      |     | 40,79 | 44,35 | 197,83 | 1355,44 | 68,13 | 0,62 | 0,990 | 723,48 | 535,34 | 207,63 | 812,35 | 12,33 |
| Средняя сбалансированность за 10 дней              |          |      |     | 1     | 1     | 4      |         |       |      |       |        |        |        |        |       |

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, - 200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга / [М. Н. Куткина и др.] ; - СПб. : Речь, 2012. - 160.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Согласовано:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 391

Рузиева Т.Г.

Утверждено:

Генеральный директор

АО "КСП Красносельского района"

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник) Санкт-Петербурга в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

| Наименование                                      | Выход, г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины, мг |                |                |                 | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|---------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|--------------------------|--------|--------|-------|
|                                                   |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                | С            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А, мг рет. экв. | Са                       | Mg     | P      | Fe    |
| 1 день                                            |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |              |                |                |                 |                          |        |        |       |
| Завтрак                                           |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |              |                |                |                 |                          |        |        |       |
| Бутерброд с маслом                                | 20/5     | 2008                                                          | 1                                     | 1,55     | 2,73    | 8,33        | 89,70                          | 0,00         | 0,02           | 0,027          | 32,65           | 4,30                     | 2,60   | 14,00  | 0,24  |
| Каша жидкая молочная пшениная                     | 130/5    | 2024                                                          | 202                                   | 4,77     | 5,93    | 21,85       | 141,93                         | 0,38         | 0,10           | 0,096          | 39,02           | 79,80                    | 27,73  | 108,47 | 0,70  |
| Какао с молоком                                   | 180      | 2024                                                          | 459                                   | 3,06     | 2,43    | 10,89       | 75,60                          | 0,45         | 0,03           | 0,117          | 12,33           | 99,00                    | 26,10  | 93,60  | 0,54  |
| Яблоко свежее                                     | 95       | 2008                                                          | 9.1                                   | 0,38     | 0,38    | 9,31        | 42,18                          | 9,50         | 0,03           | 0,019          | 4,75            | 15,20                    | 8,55   | 10,45  | 2,09  |
| Итого за прием пищи:                              | 435      |                                                               |                                       | 9,76     | 11,47   | 50,38       | 349,41                         | 10,33        | 0,18           | 0,259          | 88,75           | 198,30                   | 64,98  | 226,52 | 3,57  |
| Завтрак II                                        |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |              |                |                |                 |                          |        |        |       |
| Кефир, массовая доля жира 2,5%                    | 150      | 2024                                                          | 461                                   | 2,40     | 2,33    | 10,13       | 72,00                          | 1,05         | 0,06           | 0,255          | 33,00           | 180,00                   | 21,00  | 135,00 | 0,15  |
| Итого за прием пищи:                              | 150      |                                                               |                                       | 2,40     | 2,33    | 10,13       | 72,00                          | 1,05         | 0,06           | 0,255          | 33,00           | 180,00                   | 21,00  | 135,00 | 0,15  |
| Обед                                              |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |              |                |                |                 |                          |        |        |       |
| Салат витаминный (1-й вариант)                    | 30       | 2024                                                          | 41                                    | 0,36     | 1,56    | 3,27        | 28,50                          | 7,74         | 0,01           | 0,012          | 96,90           | 10,20                    | 4,80   | 8,40   | 0,30  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | 150/10   | 2024                                                          | 105                                   | 4,10     | 3,88    | 11,38       | 97,20                          | 4,08         | 0,06           | 0,047          | 78,84           | 12,80                    | 15,00  | 54,40  | 0,74  |
| Голубцы ленивые                                   | 160      | 2024                                                          | 320                                   | 6,90     | 8,00    | 18,60       | 196,00                         | 18,40        | 0,06           | 0,120          | 6,00            | 54,00                    | 32,00  | 153,00 | 2,30  |
| Компот из свежих яблок                            | 180      | 2024                                                          | 418                                   | 0,14     | 0,13    | 17,91       | 73,80                          | 1,44         | 0,01           | 0,005          | 1,08            | 5,40                     | 2,79   | 3,42   | 0,72  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20       | 2021                                                          | 575                                   | 1,36     | 0,26    | 7,96        | 39,60                          | 0,00         | 0,04           | 0,018          | 0,10            | 9,40                     | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021                                                          | 576                                   | 1,50     | 0,58    | 10,28       | 52,20                          | 0,00         | 0,02           | 0,022          | 0,00            | 3,80                     | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 570      |                                                               |                                       | 14,36    | 14,41   | 69,40       | 487,30                         | 31,66        | 0,19           | 0,225          | 182,92          | 95,60                    | 66,59  | 263,62 | 5,08  |
| Уплотненный полдник                               |          |                                                               |                                       |          |         |             |                                |              |                |                |                 |                          |        |        |       |
| Рыба, запеченная под молочным соусом с картофелем | 160      | 2024                                                          | 250                                   | 9,00     | 11,30   | 17,60       | 208,00                         | 7,20         | 0,11           | 0,120          | 62,30           | 63,00                    | 32,00  | 148,00 | 1,00  |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный)           | 180      | 2024                                                          | 438                                   | 0,23     | 0,00    | 12,87       | 52,20                          | 31,68        | 0,00           | 0,038          | 0,00            | 7,20                     | 1,08   | 6,30   | 1,62  |
| Печенье                                           | 30       | 2021                                                          | 582                                   | 2,25     | 2,94    | 22,32       | 124,50                         | 0,00         | 0,02           | 0,015          | 3,00            | 8,70                     | 6,00   | 27,00  | 0,63  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20       | 2021                                                          | 575                                   | 1,36     | 0,26    | 7,96        | 39,60                          | 0,00         | 0,04           | 0,018          | 0,10            | 9,40                     | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021                                                          | 576                                   | 1,50     | 0,58    | 10,28       | 52,20                          | 0,00         | 0,02           | 0,022          | 0,00            | 3,80                     | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 410      |                                                               |                                       | 14,34    | 15,08   | 71,03       | 476,50                         | 38,88        | 0,20           | 0,213          | 65,40           | 92,10                    | 51,08  | 125,70 | 4,27  |
| Всего за день:                                    | 1565     |                                                               |                                       | 40,86    | 43,28   | 200,94      | 1385,21                        | 81,92        | 0,63           | 0,951          | 370,07          | 566,00                   | 203,65 | 850,84 | 13,07 |

| 2 день                                                  |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
|---------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак                                                 |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
| Каша жидкая молочная овсяная Геркулес                   | 130/5    | 2024 | 202 | 7,63  | 9,83  | 26,87  | 222,53  | 0,38  | 0,09 | 0,105 | 39,02  | 86,73  | 32,07  | 115,40 | 0,70 |
| Чай с сахаром                                           | 180      | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   | 26,10   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 0,18   | 2,70   | 2,70   | 4,50   | 0,45 |
| Мандарин свежий                                         | 95       | 2008 | 9.8 | 0,76  | 0,19  | 7,13   | 33,25   | 36,10 | 0,06 | 0,029 | 9,50   | 33,25  | 10,45  | 16,15  | 0,10 |
| Батон обогащенный микронутриентами                      | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24 |
| Итого за прием пищи:                                    | 430      |      |     | 9,98  | 10,60 | 50,58  | 334,08  | 36,48 | 0,17 | 0,155 | 48,70  | 126,48 | 47,82  | 149,05 | 1,49 |
| Завтрак II                                              |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
| Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%                | 150      | 2021 | 471 | 2,55  | 2,63  | 10,80  | 75,00   | 2,40  | 0,05 | 0,195 | 34,50  | 163,50 | 19,50  | 127,50 | 0,15 |
| Итого за прием пищи:                                    | 150      |      |     | 2,55  | 2,63  | 10,80  | 75,00   | 2,40  | 0,05 | 0,195 | 34,50  | 163,50 | 19,50  | 127,50 | 0,15 |
| Обед                                                    |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
| Винегрет овощной                                        | 30       | 2024 | 52  | 0,36  | 3,03  | 1,77   | 36,00   | 2,55  | 0,01 | 0,012 | 51,60  | 9,60   | 5,10   | 9,90   | 0,21 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 150/10/5 | 2024 | 88  | 3,92  | 5,23  | 5,43   | 84,80   | 7,26  | 0,04 | 0,049 | 75,80  | 25,60  | 14,50  | 53,10  | 0,78 |
| Котлета рубленая из птицы                               | 50       | 2024 | 336 | 5,80  | 4,00  | 8,00   | 100,00  | 0,30  | 0,06 | 0,060 | 11,60  | 27,00  | 32,00  | 78,00  | 0,80 |
| Рис отварной                                            | 110      | 2024 | 349 | 1,17  | 2,64  | 22,29  | 111,47  | 0,00  | 0,02 | 0,018 | 20,09  | 5,13   | 17,60  | 52,80  | 0,37 |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 180      | 2024 | 425 | 0,54  | 0,06  | 15,30  | 63,90   | 0,16  | 0,01 | 0,015 | 16,29  | 17,10  | 10,80  | 17,10  | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами       | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78 |
| Батон обогащенный микронутриентами                      | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24 |
| Итого за прием пищи:                                    | 575      |      |     | 14,65 | 15,80 | 71,03  | 487,97  | 10,27 | 0,19 | 0,194 | 175,48 | 97,63  | 92,00  | 255,30 | 3,81 |
| Уплотненный полдник                                     |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
| Омлет натуральный                                       | 130      | 2024 | 228 | 7,38  | 9,41  | 24,06  | 197,63  | 0,19  | 0,06 | 0,377 | 142,44 | 86,23  | 14,73  | 187,20 | 2,16 |
| Сок в ассортименте                                      | 180      | 2024 | 469 | 0,72  | 0,00  | 18,54  | 75,60   | 3,60  | 0,02 | 0,018 | 0,00   | 12,60  | 7,20   | 12,60  | 0,54 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами       | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78 |
| Булочка «Веснушка»                                      | 50       | 2024 | 502 | 5,22  | 6,17  | 20,03  | 177,83  | 0,00  | 0,07 | 0,033 | 18,17  | 11,67  | 8,33   | 44,17  | 0,67 |
| Итого за прием пищи:                                    | 380      |      |     | 14,68 | 15,84 | 70,59  | 490,67  | 3,79  | 0,18 | 0,446 | 160,70 | 119,90 | 39,67  | 275,37 | 4,14 |
| Всего за день:                                          | 1535     |      |     | 41,86 | 44,87 | 203,00 | 1387,72 | 52,94 | 0,59 | 0,990 | 419,39 | 507,52 | 198,98 | 807,22 | 9,59 |

| 3 день                                            |        |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак                                           |        |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Бутерброд с сыром                                 | 20/5   | 2024 | 2   | 2,65  | 2,06  | 10,28  | 70,20   | 0,04   | 0,02 | 0,037 | 13,00   | 47,80  | 4,35   | 38,00  | 0,29  |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным        | 130/5  | 2024 | 196 | 5,73  | 7,23  | 19,42  | 154,93  | 0,35   | 0,12 | 0,139 | 32,65   | 76,33  | 65,87  | 138,80 | 1,99  |
| Чай с сахаром и лимоном                           | 180    | 2024 | 454 | 0,18  | 0,00  | 6,48   | 27,00   | 2,52   | 0,00 | 0,009 | 0,36    | 5,40   | 3,60   | 6,30   | 0,54  |
| Груша свежая                                      | 95     | 2021 | 82  | 0,38  | 0,29  | 9,79   | 44,65   | 4,75   | 0,02 | 0,029 | 1,90    | 18,05  | 11,40  | 15,20  | 2,19  |
| Итого за прием пищи:                              | 435    |      |     | 8,94  | 9,57  | 45,97  | 296,78  | 7,65   | 0,16 | 0,214 | 47,91   | 147,58 | 85,22  | 198,30 | 5,01  |
| Завтрак II                                        |        |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Молоко кипяченое                                  | 150    | 2024 | 434 | 2,18  | 2,42  | 10,43  | 74,63   | 0,83   | 0,05 | 0,188 | 20,78   | 166,50 | 19,50  | 123,00 | 0,14  |
| Итого за прием пищи:                              | 150    |      |     | 2,18  | 2,42  | 10,43  | 74,63   | 0,83   | 0,05 | 0,188 | 20,78   | 166,50 | 19,50  | 123,00 | 0,14  |
| Обед                                              |        |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Икра морковная                                    | 30     | 2024 | 57  | 0,48  | 2,16  | 2,40   | 30,90   | 1,26   | 0,02 | 0,018 | 276,00  | 7,80   | 9,60   | 15,60  | 0,24  |
| Суп картофельный с птицей                         | 150/10 | 2024 | 97  | 3,92  | 3,94  | 10,90  | 94,80   | 5,88   | 0,07 | 0,060 | 86,52   | 13,40  | 18,60  | 61,60  | 0,80  |
| Печень по-строгановски                            | 50     | 2024 | 277 | 4,76  | 2,43  | 3,42   | 62,17   | 6,38   | 0,11 | 0,819 | 2330,00 | 10,63  | 8,75   | 132,50 | 2,81  |
| Макаронные изделия отварные                       | 110    | 2024 | 356 | 2,13  | 6,75  | 24,05  | 139,33  | 0,00   | 0,04 | 0,014 | 14,37   | 8,07   | 5,13   | 29,33  | 0,51  |
| Напиток из плодов шиповника                       | 180    | 2024 | 468 | 0,54  | 0,00  | 9,27   | 39,60   | 79,20  | 0,01 | 0,090 | 0,00    | 9,90   | 2,70   | 2,70   | 3,96  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00   | 0,04 | 0,018 | 0,10    | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00   | 0,02 | 0,022 | 0,00    | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 570    |      |     | 14,69 | 16,12 | 68,28  | 458,60  | 92,72  | 0,30 | 1,040 | 2706,99 | 62,99  | 56,78  | 286,13 | 9,35  |
| Уплотненный полдник                               |        |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Запеканка картофельная с мясом                    | 160    | 2024 | 314 | 9,23  | 11,69 | 32,00  | 280,62  | 11,82  | 0,18 | 0,185 | 2,46    | 32,00  | 43,08  | 182,15 | 2,83  |
| Напиток апельсиновый                              | 180    | 2024 | 462 | 0,16  | 0,00  | 7,20   | 29,70   | 4,77   | 0,01 | 0,005 | 0,99    | 6,30   | 2,25   | 3,96   | 0,07  |
| Вафли                                             | 20     | 2021 | 580 | 0,78  | 2,52  | 8,50   | 68,20   | 0,00   | 0,01 | 0,008 | 1,20    | 1,60   | 1,20   | 8,40   | 0,12  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00   | 0,04 | 0,018 | 0,10    | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00   | 0,02 | 0,022 | 0,00    | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 540    |      |     | 13,03 | 15,05 | 65,94  | 470,32  | 16,59  | 0,26 | 0,238 | 4,75    | 53,10  | 58,53  | 238,91 | 4,04  |
| Всего за день:                                    | 1695   |      |     | 38,83 | 43,16 | 190,61 | 1300,32 | 117,78 | 0,77 | 1,680 | 2780,43 | 430,18 | 220,03 | 846,35 | 18,53 |

| 4 день                                                |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
|-------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак                                               |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
| Каша жидкая молочная манная                           | 130/5    | 2024 | 202 | 4,34  | 8,01  | 20,81  | 166,20  | 0,38  | 0,04 | 0,096 | 39,02  | 80,67  | 12,13  | 72,07  | 0,28 |
| Кофейный напиток с молоком                            | 180      | 2024 | 458 | 3,42  | 2,61  | 10,71  | 80,10   | 0,45  | 0,03 | 0,117 | 11,97  | 99,90  | 27,90  | 96,30  | 0,99 |
| Апельсин свежий                                       | 95       | 2008 | 9,6 | 0,86  | 0,19  | 7,70   | 35,91   | 57,00 | 0,04 | 0,029 | 7,60   | 32,30  | 12,35  | 21,85  | 0,29 |
| Батон обогащенный микроэлементами                     | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24 |
| Итого за прием пищи:                                  | 430      |      |     | 10,12 | 11,39 | 49,49  | 334,41  | 57,83 | 0,13 | 0,264 | 58,59  | 216,67 | 54,98  | 203,22 | 1,79 |
| Завтрак II                                            |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
| Кефир, массовая доля жира 2,5%                        | 150      | 2024 | 461 | 2,40  | 2,33  | 10,13  | 72,00   | 1,05  | 0,06 | 0,255 | 33,00  | 180,00 | 21,00  | 135,00 | 0,15 |
| Итого за прием пищи:                                  | 150      |      |     | 2,40  | 2,33  | 10,13  | 72,00   | 1,05  | 0,06 | 0,255 | 33,00  | 180,00 | 21,00  | 135,00 | 0,15 |
| Обед                                                  |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
| Салат из соевых бобов с луком                         | 30       | 2024 | 19  | 0,24  | 2,13  | 0,57   | 17,10   | 2,58  | 0,01 | 0,009 | 16,20  | 10,20  | 4,20   | 6,90   | 0,18 |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной | 150/10/5 | 2024 | 80  | 3,92  | 5,23  | 7,65   | 93,20   | 4,86  | 0,03 | 0,050 | 79,40  | 25,60  | 16,30  | 54,90  | 0,96 |
| Рыба запеченная                                       | 50       | 2008 | 233 | 5,10  | 2,10  | 4,20   | 90,60   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 40,00  | 11,00  | 4,00   | 87,00  | 0,30 |
| Картофельное пюре                                     | 110      | 2024 | 360 | 1,54  | 4,11  | 22,00  | 112,93  | 7,63  | 0,09 | 0,073 | 18,26  | 26,40  | 20,53  | 60,87  | 0,73 |
| Компот из кураги                                      | 180      | 2024 | 424 | 0,90  | 0,05  | 15,48  | 65,70   | 0,29  | 0,01 | 0,029 | 63,00  | 26,10  | 16,20  | 22,50  | 0,54 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами      | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78 |
| Батон обогащенный микроэлементами                     | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24 |
| Итого за прием пищи:                                  | 575      |      |     | 14,56 | 14,46 | 68,14  | 471,33  | 15,35 | 0,20 | 0,201 | 216,96 | 112,50 | 73,23  | 276,57 | 3,73 |
| Уплотненный полдник                                   |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |      |
| Суфле из птицы                                        | 55       | 2024 | 344 | 8,00  | 9,00  | 8,96   | 133,00  | 0,30  | 0,03 | 0,100 | 49,00  | 24,00  | 9,00   | 82,00  | 0,80 |
| Рис отварной                                          | 110      | 2024 | 349 | 1,17  | 2,64  | 22,29  | 111,47  | 0,00  | 0,02 | 0,018 | 20,09  | 5,13   | 17,60  | 52,80  | 0,37 |
| Напиток яблочный                                      | 180      | 2024 | 464 | 0,09  | 0,09  | 7,74   | 32,40   | 0,90  | 0,01 | 0,000 | 0,72   | 3,24   | 1,80   | 2,16   | 0,45 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами      | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78 |
| Булочка ванильная                                     | 50       | 2024 | 497 | 4,00  | 4,46  | 22,00  | 148,67  | 0,00  | 0,05 | 0,020 | 6,33   | 8,67   | 6,00   | 32,67  | 0,42 |
| Итого за прием пищи:                                  | 415      |      |     | 14,62 | 16,45 | 68,95  | 465,13  | 1,20  | 0,15 | 0,156 | 76,25  | 50,44  | 43,80  | 201,03 | 2,82 |
| Всего за день:                                        | 1570     |      |     | 41,70 | 44,62 | 196,72 | 1342,88 | 75,44 | 0,53 | 0,875 | 384,80 | 559,61 | 193,02 | 815,81 | 8,49 |

| 5 день                                            |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак                                           |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Бутерброд с маслом                                | 20/5   | 2008 | 1   | 1,55  | 2,73  | 8,33   | 89,70   | 0,00  | 0,02 | 0,027 | 32,65  | 4,30   | 2,60   | 14,00  | 0,24  |
| Суп молочный с макаронными изделиями              | 130    | 2024 | 117 | 7,80  | 8,32  | 26,10  | 171,60  | 0,36  | 0,03 | 0,083 | 12,64  | 72,28  | 9,36   | 59,28  | 0,22  |
| Чай с сахаром                                     | 180    | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   | 26,10   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 0,18   | 2,70   | 2,70   | 4,50   | 0,45  |
| Яблоко свежее                                     | 95     | 2008 | 9.1 | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 42,18   | 9,50  | 0,03 | 0,019 | 4,75   | 15,20  | 8,55   | 10,45  | 2,09  |
| Итого за прием пищи:                              | 430    |      |     | 9,82  | 11,43 | 50,04  | 329,58  | 9,86  | 0,08 | 0,129 | 50,22  | 94,48  | 23,21  | 88,23  | 3,00  |
| Завтрак II                                        |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%          | 150    | 2021 | 471 | 2,55  | 2,63  | 10,80  | 75,00   | 2,40  | 0,05 | 0,195 | 34,50  | 163,50 | 19,50  | 127,50 | 0,15  |
| Итого за прием пищи:                              | 150    |      |     | 2,55  | 2,63  | 10,80  | 75,00   | 2,40  | 0,05 | 0,195 | 34,50  | 163,50 | 19,50  | 127,50 | 0,15  |
| Обед                                              |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Салат из свеклы, моркови и зеленого горошка       | 30     | 2012 | 5   | 0,54  | 3,03  | 2,10   | 37,80   | 1,68  | 0,02 | 0,018 | 270,21 | 10,87  | 8,86   | 19,14  | 0,34  |
| Суп картофельный с фасолью и птицей               | 150/10 | 2024 | 104 | 5,66  | 3,58  | 11,50  | 103,80  | 2,88  | 0,12 | 0,054 | 78,84  | 24,20  | 24,00  | 82,00  | 1,34  |
| Гуляш из отварного мяса                           | 50     | 2024 | 279 | 2,50  | 6,55  | 2,50   | 80,50   | 0,50  | 0,02 | 0,050 | 10,70  | 6,50   | 9,00   | 70,00  | 1,00  |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 110    | 2024 | 347 | 2,35  | 1,47  | 16,06  | 100,47  | 0,00  | 0,15 | 0,081 | 14,96  | 11,00  | 88,00  | 132,00 | 2,93  |
| Сок в ассортименте                                | 180    | 2024 | 469 | 0,72  | 0,00  | 18,54  | 75,60   | 3,60  | 0,02 | 0,018 | 0,00   | 12,60  | 7,20   | 12,60  | 0,54  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 570    |      |     | 14,63 | 15,47 | 68,94  | 489,97  | 8,66  | 0,39 | 0,261 | 374,81 | 78,37  | 149,06 | 360,14 | 7,17  |
| Уплотненный полдник                               |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Пудинг из творога с молочным соусом               | 120/10 | 2024 | 240 | 9,18  | 12,18 | 23,67  | 245,71  | 0,21  | 0,08 | 0,237 | 45,71  | 157,11 | 26,31  | 133,83 | 1,04  |
| Напиток лимонный                                  | 180    | 2024 | 462 | 0,09  | 0,00  | 6,12   | 25,20   | 2,34  | 0,00 | 0,000 | 0,18   | 5,40   | 1,80   | 2,97   | 0,07  |
| Печенье                                           | 30     | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 124,50  | 0,00  | 0,02 | 0,015 | 3,00   | 8,70   | 6,00   | 27,00  | 0,63  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 250    |      |     | 14,38 | 15,96 | 70,35  | 487,21  | 2,55  | 0,16 | 0,292 | 48,99  | 184,41 | 46,11  | 208,20 | 2,76  |
| Всего за день:                                    | 1400   |      |     | 41,38 | 45,48 | 200,13 | 1381,76 | 23,47 | 0,68 | 0,877 | 508,51 | 520,77 | 237,88 | 784,07 | 13,09 |

| 6 день                                                           |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |
|------------------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак                                                          |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |
| Бутерброд с маслом                                               | 20/5     | 2008 | 1   | 1,55  | 2,73  | 8,33   | 89,70   | 0,00   | 0,02 | 0,027 | 32,65  | 4,30   | 2,60   | 14,00  | 0,24  |
| Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба" | 130/5    | 2024 | 203 | 7,72  | 8,27  | 24,53  | 176,60  | 0,32   | 0,06 | 0,096 | 32,65  | 76,33  | 22,53  | 93,73  | 0,52  |
| Чай с сахаром и лимоном                                          | 180      | 2024 | 454 | 0,18  | 0,00  | 6,48   | 27,00   | 2,52   | 0,00 | 0,009 | 0,36   | 5,40   | 3,60   | 6,30   | 0,54  |
| Яблоко свежее                                                    | 95       | 2008 | 9.1 | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 42,18   | 9,50   | 0,03 | 0,019 | 4,75   | 15,20  | 8,55   | 10,45  | 2,09  |
| Итого за прием пищи:                                             | 435      |      |     | 9,83  | 11,38 | 48,65  | 335,48  | 12,34  | 0,11 | 0,151 | 70,41  | 101,23 | 37,28  | 124,48 | 3,39  |
| Завтрак II                                                       |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |
| Молоко кипяченое                                                 | 150      | 2024 | 434 | 2,18  | 2,42  | 10,43  | 74,63   | 0,83   | 0,05 | 0,188 | 20,78  | 166,50 | 19,50  | 123,00 | 0,14  |
| Итого за прием пищи:                                             | 150      |      |     | 2,18  | 2,42  | 10,43  | 74,63   | 0,83   | 0,05 | 0,188 | 20,78  | 166,50 | 19,50  | 123,00 | 0,14  |
| Обед                                                             |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |
| Огурец соленый (кусочками)                                       | 30       | 2024 | 385 | 0,25  | 0,03  | 0,52   | 3,82    | 1,50   | 0,01 | 0,006 | 1,50   | 6,82   | 4,09   | 7,09   | 0,19  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, птицей со сметаной            | 150/10/5 | 2024 | 88  | 3,60  | 5,31  | 5,11   | 83,20   | 7,38   | 0,04 | 0,045 | 82,04  | 26,40  | 13,70  | 47,90  | 0,62  |
| Котлета рыбная Любительская                                      | 50       | 2024 | 259 | 5,30  | 4,90  | 8,80   | 100,00  | 0,40   | 0,03 | 0,050 | 138,00 | 20,00  | 14,00  | 83,00  | 0,40  |
| Картофельное пюре                                                | 110      | 2024 | 360 | 1,54  | 4,11  | 22,00  | 112,93  | 7,63   | 0,09 | 0,073 | 18,26  | 26,40  | 20,53  | 60,87  | 0,73  |
| Напиток из плодов шиповника                                      | 180      | 2024 | 468 | 0,54  | 0,00  | 9,27   | 39,60   | 79,20  | 0,01 | 0,090 | 0,00   | 9,90   | 2,70   | 2,70   | 3,96  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00   | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                               | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00   | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                                             | 575      |      |     | 14,09 | 15,18 | 63,94  | 431,35  | 96,11  | 0,23 | 0,304 | 239,90 | 102,72 | 67,62  | 245,96 | 6,92  |
| Уплотненный полдник                                              |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |
| Птица, тушенная в сметанном соусе                                | 50       | 2024 | 331 | 6,40  | 4,75  | 6,23   | 125,00  | 0,26   | 0,02 | 0,025 | 5,85   | 9,00   | 26,50  | 55,50  | 0,45  |
| Макаронные изделия отварные                                      | 110      | 2024 | 356 | 2,13  | 6,75  | 24,05  | 139,33  | 0,00   | 0,04 | 0,014 | 14,37  | 8,07   | 5,13   | 29,33  | 0,51  |
| Кисель из плодов шиповника (витаминный)                          | 180      | 2024 | 438 | 0,23  | 0,00  | 12,87  | 52,20   | 31,68  | 0,00 | 0,038 | 0,00   | 7,20   | 1,08   | 6,30   | 1,62  |
| Пряник                                                           | 30       | 2021 | 581 | 1,77  | 2,61  | 9,00   | 81,00   | 0,00   | 0,02 | 0,006 | 1,80   | 3,30   | 2,70   | 15,00  | 0,24  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00   | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                               | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00   | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                                             | 410      |      |     | 13,39 | 14,95 | 70,39  | 489,33  | 31,94  | 0,15 | 0,123 | 22,12  | 40,77  | 47,41  | 150,53 | 3,84  |
| Всего за день:                                                   | 1570     |      |     | 39,48 | 43,93 | 193,40 | 1330,79 | 141,21 | 0,53 | 0,766 | 353,21 | 411,22 | 171,22 | 643,97 | 14,29 |

| 7 день                                           |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
|--------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак                                          |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Каша жидкая молочная манная                      | 130/5  | 2024 | 202 | 4,34  | 8,01  | 20,81  | 166,20  | 0,38  | 0,04 | 0,096 | 39,02  | 80,67  | 12,13  | 72,07  | 0,28  |
| Какао с молоком                                  | 180    | 2024 | 459 | 3,06  | 2,43  | 10,89  | 75,60   | 0,45  | 0,03 | 0,117 | 12,33  | 99,00  | 26,10  | 93,60  | 0,54  |
| Апельсин свежий                                  | 95     | 2008 | 9,6 | 0,86  | 0,19  | 7,70   | 35,91   | 57,00 | 0,04 | 0,029 | 7,60   | 32,30  | 12,35  | 21,85  | 0,29  |
| Батон обогащенный микроэлементами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                             | 430    |      |     | 9,76  | 11,21 | 49,67  | 329,91  | 57,83 | 0,13 | 0,264 | 58,95  | 215,77 | 53,18  | 200,52 | 1,34  |
| Завтрак II                                       |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Ряженка, массовая доля жира 2,5%                 | 150    | 2024 | 461 | 2,10  | 2,40  | 10,05  | 72,00   | 0,45  | 0,03 | 0,195 | 33,00  | 186,00 | 21,00  | 138,00 | 0,15  |
| Итого за прием пищи:                             | 150    |      |     | 2,10  | 2,40  | 10,05  | 72,00   | 0,45  | 0,03 | 0,195 | 33,00  | 186,00 | 21,00  | 138,00 | 0,15  |
| Обед                                             |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Салат «Степной» из разных овощей                 | 30     | 2024 | 29  | 0,45  | 3,06  | 2,28   | 38,40   | 1,83  | 0,02 | 0,012 | 133,80 | 5,70   | 6,00   | 13,50  | 0,21  |
| Суп картофельный с горохом и птицей              | 150/10 | 2024 | 104 | 5,84  | 4,90  | 11,50  | 114,00  | 2,88  | 0,12 | 0,054 | 78,84  | 24,20  | 24,00  | 82,00  | 1,34  |
| Биточки (особые)                                 | 50     | 2024 | 289 | 2,60  | 4,75  | 7,60   | 81,00   | 0,00  | 0,11 | 0,070 | 0,00   | 13,00  | 9,00   | 79,00  | 1,20  |
| Каша гречневая рассыпчатая                       | 110    | 2024 | 347 | 2,35  | 1,47  | 16,06  | 100,47  | 0,00  | 0,15 | 0,081 | 14,96  | 11,00  | 88,00  | 132,00 | 2,93  |
| Компот из смеси сухофруктов                      | 180    | 2024 | 425 | 0,54  | 0,06  | 15,30  | 63,90   | 0,16  | 0,01 | 0,015 | 16,29  | 17,10  | 10,80  | 17,10  | 0,63  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микроэлементами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                             | 570    |      |     | 14,64 | 15,08 | 70,98  | 489,57  | 4,87  | 0,47 | 0,272 | 243,99 | 84,20  | 149,80 | 368,00 | 7,33  |
| Уплотненный полдник                              |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Рагу из птицы                                    | 160    | 2008 | 309 | 7,31  | 10,43 | 38,75  | 294,40  | 27,43 | 0,14 | 0,154 | 249,05 | 47,54  | 37,49  | 174,63 | 1,83  |
| Напиток лимонный                                 | 180    | 2024 | 462 | 0,09  | 0,00  | 6,12   | 25,20   | 2,34  | 0,00 | 0,000 | 0,18   | 5,40   | 1,80   | 2,97   | 0,07  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Пирожки с яблоком                                | 50     | 2024 | 479 | 5,37  | 5,37  | 12,00  | 97,50   | 0,60  | 0,04 | 0,020 | 4,87   | 8,67   | 5,33   | 25,33  | 0,59  |
| Итого за прием пищи:                             | 410    |      |     | 14,13 | 16,06 | 64,83  | 456,70  | 30,37 | 0,21 | 0,192 | 254,20 | 71,01  | 54,02  | 234,33 | 3,27  |
| Всего за день:                                   | 1560   |      |     | 40,62 | 44,74 | 195,53 | 1348,18 | 93,52 | 0,84 | 0,922 | 590,14 | 556,98 | 278,00 | 940,85 | 12,09 |

| 8 день                                            |       |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------|-------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак                                           |       |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Каша жидкая молочная пшеничная                    | 130/5 | 2024 | 202 | 4,60  | 8,09  | 20,37  | 156,67  | 0,36  | 0,08 | 0,105 | 39,02  | 83,27  | 22,53  | 118,00 | 1,22  |
| Кофейный напиток с молоком                        | 180   | 2024 | 458 | 3,42  | 2,61  | 10,71  | 80,10   | 0,45  | 0,03 | 0,117 | 11,97  | 99,90  | 27,90  | 96,30  | 0,99  |
| Яблоко свежее                                     | 95    | 2008 | 9.1 | 0,38  | 0,38  | 9,31   | 42,18   | 9,50  | 0,03 | 0,019 | 4,75   | 15,20  | 8,55   | 10,45  | 2,09  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20    | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 430   |      |     | 9,90  | 11,66 | 50,67  | 331,15  | 10,31 | 0,16 | 0,263 | 55,74  | 202,17 | 61,58  | 237,75 | 4,54  |
| Завтрак II                                        |       |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%          | 150   | 2021 | 471 | 2,55  | 2,63  | 10,80  | 75,00   | 2,40  | 0,05 | 0,195 | 34,50  | 163,50 | 19,50  | 127,50 | 0,15  |
| Итого за прием пищи:                              | 150   |      |     | 2,55  | 2,63  | 10,80  | 75,00   | 2,40  | 0,05 | 0,195 | 34,50  | 163,50 | 19,50  | 127,50 | 0,15  |
| Обед                                              |       |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Салат из белокочанной капусты                     | 30    | 2024 | 34  | 0,42  | 2,73  | 1,32   | 27,00   | 10,83 | 0,01 | 0,012 | 60,60  | 12,90  | 5,10   | 9,00   | 0,18  |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной            | 150/5 | 2024 | 96  | 1,42  | 3,05  | 9,39   | 71,20   | 4,02  | 0,05 | 0,039 | 88,04  | 15,40  | 14,30  | 40,90  | 0,54  |
| Плов из птицы                                     | 160   | 2024 | 330 | 8,93  | 7,87  | 25,47  | 220,00  | 1,60  | 0,06 | 0,053 | 96,67  | 13,33  | 72,67  | 160,67 | 1,33  |
| Компот из кураги                                  | 180   | 2024 | 424 | 0,90  | 0,05  | 15,48  | 65,70   | 0,29  | 0,01 | 0,029 | 63,00  | 26,10  | 16,20  | 22,50  | 0,54  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20    | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20    | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 565   |      |     | 14,53 | 14,54 | 69,90  | 475,70  | 16,74 | 0,19 | 0,173 | 308,41 | 80,93  | 128,27 | 277,47 | 3,61  |
| Уплотненный полдник                               |       |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Суфле из говядины                                 | 50    | 2024 | 313 | 6,80  | 9,13  | 15,50  | 162,00  | 0,04  | 0,03 | 0,110 | 25,30  | 19,00  | 13,00  | 114,00 | 1,50  |
| Овощи, припущенные в сметанном соусе              | 110   | 2024 | 138 | 1,76  | 1,27  | 7,76   | 49,50   | 5,67  | 0,04 | 0,044 | 499,95 | 35,20  | 20,90  | 40,70  | 0,61  |
| Напиток апельсиновый                              | 180   | 2024 | 462 | 0,16  | 0,00  | 7,20   | 29,70   | 4,77  | 0,01 | 0,005 | 0,99   | 6,30   | 2,25   | 3,96   | 0,07  |
| Печенье                                           | 30    | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 124,50  | 0,00  | 0,02 | 0,015 | 3,00   | 8,70   | 6,00   | 27,00  | 0,63  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20    | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20    | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 410   |      |     | 13,83 | 14,17 | 71,02  | 457,50  | 10,48 | 0,16 | 0,214 | 529,34 | 82,40  | 54,15  | 230,06 | 3,83  |
| Всего за день:                                    | 1555  |      |     | 40,82 | 43,00 | 202,38 | 1339,35 | 39,92 | 0,54 | 0,845 | 927,99 | 529,00 | 255,50 | 872,78 | 12,13 |

| 9 день                                            |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак                                           |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Бутерброд с сыром                                 | 20/5   | 2024 | 2   | 2,65  | 2,06  | 10,28  | 70,20   | 0,04  | 0,02 | 0,037 | 13,00  | 47,80  | 4,35   | 38,00  | 0,29  |
| Омлет натуральный                                 | 130    | 2024 | 228 | 7,38  | 9,41  | 24,06  | 197,63  | 0,19  | 0,06 | 0,377 | 142,44 | 86,23  | 14,73  | 187,20 | 2,16  |
| Чай с сахаром                                     | 180    | 2024 | 453 | 0,09  | 0,00  | 6,30   | 26,10   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 0,18   | 2,70   | 2,70   | 4,50   | 0,45  |
| Груша свежая                                      | 95     | 2021 | 82  | 0,38  | 0,29  | 9,79   | 44,65   | 4,75  | 0,02 | 0,029 | 1,90   | 18,05  | 11,40  | 15,20  | 2,19  |
| Итого за прием пищи:                              | 430    |      |     | 10,50 | 11,75 | 50,43  | 338,58  | 4,98  | 0,10 | 0,443 | 157,52 | 154,78 | 33,18  | 244,90 | 5,08  |
| Завтрак II                                        |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Кефир, массовая доля жира 2,5%                    | 150    | 2024 | 461 | 2,40  | 2,33  | 10,13  | 72,00   | 1,05  | 0,06 | 0,255 | 33,00  | 180,00 | 21,00  | 135,00 | 0,15  |
| Итого за прием пищи:                              | 150    |      |     | 2,40  | 2,33  | 10,13  | 72,00   | 1,05  | 0,06 | 0,255 | 33,00  | 180,00 | 21,00  | 135,00 | 0,15  |
| Обед                                              |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Салат из свеклы отварной                          | 30     | 2024 | 26  | 0,42  | 1,83  | 2,28   | 27,30   | 2,31  | 0,01 | 0,006 | 0,00   | 10,20  | 6,00   | 11,70  | 0,39  |
| Суп картофельный с крупой и рыбой                 | 150/10 | 2024 | 103 | 3,40  | 1,62  | 11,16  | 72,80   | 4,00  | 0,06 | 0,042 | 80,60  | 14,40  | 17,00  | 68,60  | 0,55  |
| Ежики мясные                                      | 50     | 2021 | 350 | 5,30  | 4,98  | 7,63   | 95,63   | 0,00  | 0,02 | 0,052 | 14,40  | 12,22  | 9,60   | 54,80  | 0,63  |
| Рагу овощное (3-й вариант)                        | 110    | 2024 | 377 | 2,05  | 4,84  | 11,29  | 96,80   | 10,05 | 0,06 | 0,051 | 272,07 | 28,60  | 22,73  | 50,60  | 0,95  |
| Компот из свежих яблок                            | 180    | 2024 | 418 | 0,14  | 0,13  | 17,91  | 73,80   | 1,44  | 0,01 | 0,005 | 1,08   | 5,40   | 2,79   | 3,42   | 0,72  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20     | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Итого за прием пищи:                              | 570    |      |     | 14,17 | 14,24 | 68,51  | 458,13  | 17,80 | 0,21 | 0,197 | 368,25 | 84,02  | 70,12  | 233,52 | 4,25  |
| Уплотненный полдник                               |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |
| Макароны, запеченные с сыром                      | 160    | 2024 | 224 | 8,96  | 11,14 | 35,84  | 281,60  | 0,09  | 0,08 | 0,090 | 100,10 | 179,20 | 0,00   | 139,52 | 1,02  |
| Напиток яблочный                                  | 180    | 2024 | 464 | 0,09  | 0,09  | 7,74   | 32,40   | 0,90  | 0,01 | 0,000 | 0,72   | 3,24   | 1,80   | 2,16   | 0,45  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20     | 2021 | 575 | 1,36  | 0,26  | 7,96   | 39,60   | 0,00  | 0,04 | 0,018 | 0,10   | 9,40   | 9,40   | 31,40  | 0,78  |
| Сдоба обыкновенная                                | 50     | 2024 | 496 | 3,90  | 4,00  | 19,47  | 135,33  | 0,00  | 0,05 | 0,020 | 6,33   | 8,67   | 6,00   | 32,67  | 0,42  |
| Итого за прием пищи:                              | 410    |      |     | 14,31 | 15,49 | 71,01  | 488,93  | 0,99  | 0,17 | 0,128 | 107,25 | 200,51 | 17,20  | 205,75 | 2,67  |
| Всего за день:                                    | 1560   |      |     | 41,38 | 43,80 | 200,08 | 1357,65 | 24,81 | 0,54 | 1,022 | 666,01 | 619,31 | 141,51 | 819,17 | 12,16 |