

«СОГЛАСОВАНО»

Исполняющий обязанности начальника  
управления образования и молодежной  
политики администрации  
Нижневартовского района



  
О. В. Бардина

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ

ДСПиО

«Новоаганский

«Солнышко»

детский сад

приказа

оздоровления

«Солнышко»



  
И.Я. Бастрон

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ  
(для возрастной категории 3 - 7 лет)

для муниципальных дошкольных образовательных учреждений  
Нижневартовского района

«РАЗРАБОТАНО»

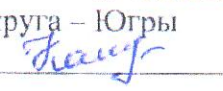
Исполняющий обязанности директора  
муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования «Спектр»



  
О.Г. Дурова

«СОГЛАСОВАНО»

Представитель Нижневартовского  
района в Штабе родительского  
общественного контроля  
Общественного совета при  
Департаменте образования и науки  
Ханты-Мансийского автономного  
округа – Югры



Т.Н. Колоскова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, С ПРЕБЫВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ (20-ти дневное)

1 день

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |        |       |        |              |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|--------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |              |                  |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КАША "ДРУЖБА" жидкая (С)                                                | 200/5        | 5.5              | 7.9     | 25.4        | 194.8                         | 0.07     | 0.44  | 0.03  | 0.12  | 0.07   | 0.14   | 140.91 | 26.82                | 129.18   | 0.46   | 219.73   | 35.98  | 0.03  | 0.00   | ТК № 286а/22 | 2022 |              |                  |
| КАКАО с молоком (И)                                                     | 200          | 3.3              | 3.4     | 14.4        | 101.1                         | 0.03     | 0.33  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.10   | 107.26 | 20.18                | 83.53    | 0.51   | 174.62   | 8.87   | 0.02  | 0.00   | ТК № 109а/22 | 2022 |              |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                     | 20           | 1.5              | 0.6     | 10.0        | 51.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.34  | 0.00   | 0.01   | 4.40   | 6.60                 | 17.00    | 0.40   | 26.20    | 0.72   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10д/22  | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 425          | 10.3             | 11.9    | 49.8        | 347.7                         | 0.13     | 0.77  | 0.04  | 0.46  | 0.07   | 0.25   | 252.57 | 53.60                | 229.71   | 1.37   | 420.55   | 45.57  | 0.05  | 0.00   |              |      |              |                  |
| II Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности                                     | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90  | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00 | 14.00                | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90  | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00 | 14.00                | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Обед                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| ИКРА ОВОЩНАЯ (б/л) (И)                                                  | 50           | 0.7              | 2.3     | 3.8         | 38.1                          | 0.02     | 1.01  | 0.27  | 1.19  | 0.00   | 0.02   | 13.97  | 11.86                | 22.33    | 0.44   | 110.95   | 2.65   | 0.02  | 0.00   | ТК № 154д/22 | 2022 |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ и гречками (б/л) (И)                         | 180/12       | 4.7              | 2.6     | 21.4        | 124.8                         | 0.12     | 2.09  | 0.10  | 0.39  | 0.04   | 0.05   | 30.74  | 25.43                | 72.53    | 1.31   | 341.35   | 34.44  | 0.02  | 0.00   | ТК № 135д/22 | 2022 |              |                  |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (б/р) (С)                                                | 70           | 9.4              | 10.8    | 9.8         | 173.8                         | 0.04     | 0.36  | 0.01  | 0.50  | 0.06   | 0.05   | 11.72  | 11.50                | 82.96    | 1.19   | 180.03   | 3.63   | 0.03  | 0.00   | ТК № 254д/22 | 2022 |              |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)                                                     | 130          | 2.9              | 3.8     | 8.1         | 78.1                          | 0.04     | 17.93 | 0.08  | 0.20  | 0.07   | 0.06   | 72.21  | 24.92                | 50.63    | 0.95   | 477.65   | 36.51  | 0.02  | 0.00   | ТК № 60д/22  | 2022 |              |                  |
| НАПИТОК брусничный (С)                                                  | 180          | 0.2              | 0.1     | 22.7        | 92.1                          | 0.00     | 0.85  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 12.69  | 3.01                 | 3.13     | 0.08   | 20.51    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 202д/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00   | 3.50                 | 16.25    | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 25           | 1.7              | 0.3     | 9.9         | 49.5                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.35  | 0.00   | 0.02   | 7.25   | 11.75                | 37.50    | 0.98   | 58.75    | 1.40   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 672          | 21.5             | 20.1    | 88.0        | 615.2                         | 0.29     | 22.24 | 0.46  | 2.91  | 0.17   | 0.21   | 153.58 | 91.97                | 285.33   | 5.23   | 1,212.49 | 78.63  | 0.09  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Полдник                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                                    | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11 | 23.12                | 148.65   | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022 |              |                  |
| кондитерские изделия (вафли, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье) | 50           | 1.4              | 1.7     | 36.7        | 177.0                         | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 8.00   | 5.00                 | 18.00    | 0.75   | 70.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 16д/22  | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 250          | 7.2              | 8.1     | 48.3        | 296.0                         | 0.07     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.23   | 219.11 | 28.12                | 166.65   | 0.92   | 367.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ГОРБУШИ (И)                                           | 70           | 11.4             | 5.2     | 10.0        | 132.2                         | 0.09     | 0.36  | 0.01  | 0.91  | 0.00   | 0.09   | 31.67  | 22.76                | 125.85   | 0.92   | 219.12   | 40.45  | 0.18  | 0.02   | ТК № 132д/22 | 2022 |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ с овощами (С)                                        | 130          | 2.7              | 5.4     | 20.2        | 140.3                         | 0.11     | 6.53  | 0.20  | 0.33  | 0.09   | 0.08   | 22.09  | 30.84                | 76.97    | 1.16   | 689.16   | 6.70   | 0.04  | 0.00   | ТК № 206д/22 | 2022 |              |                  |
| СОКИ в ассортименте                                                     | 200          | 1.0              | 0.0     | 25.4        | 110.0                         | 0.04     | 8.00  | 0.54  | 0.00  | 0.00   | 0.08   | 40.00  | 20.00                | 36.00    | 0.40   | 490.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00   | 4.20                 | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |              |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)          | 130          | 0.5              | 0.6     | 12.6        | 52.4                          | 0.04     | 8.32  | 0.01  | 0.82  | 0.00   | 0.03   | 20.50  | 11.51                | 14.05    | 2.81   | 350.96   | 2.56   | 0.01  | 0.00   | ТК № 1а/22   | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 560          | 17.9             | 11.4    | 63.0        | 505.4                         | 0.31     | 23.21 | 0.76  | 2.39  | 0.09   | 0.29   | 120.26 | 89.31                | 272.37   | 5.82   | 1,777.14 | 49.71  | 0.23  | 0.02   |              |      |              |                  |
| Всего за день:                                                          |              | 59.6             | 54.0    | 279.9       | 1,843.3                       | 0.83     | 47.82 | 21.28 | 5.76  | 0.33   | 1.11   | 865.52 | 277.00               | 1,049.06 | 13.14  | 3,923.92 | 192.54 | 0.42  | 0.02   |              |      |              |                  |



2 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        |              |      | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|-------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | Р, мг    | Fe, мг | К, мг    | І, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |             |                  |
|                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)                            | 200/5        | 5.9              | 8.2     | 24.3        | 195.1                         | 0.10     | 0.36  | 0.02  | 0.43  | 0.07   | 0.13   | 129.13               | 40.35  | 148.51   | 0.87   | 234.08   | 38.75  | 0.03  | 0.01   | ТК № 285д/22 | 2022 |             |                  |
| ЧАЙ с сахаром (И)                                              | 200          | 0.1              | 0.0     | 12.9        | 52.5                          | 0.00     | 0.02  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.41                | 4.53   | 5.11     | 0.51   | 17.86    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 265д/22 | 2022 |             |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.43  | 0.00   | 0.01   | 5.50                 | 8.25   | 21.25    | 0.50   | 32.75    | 0.90   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10д/22  | 2022 |             |                  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                                     | 5            | 0.0              | 3.6     | 0.1         | 32.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.02  | 0.05  | 0.07   | 0.01   | 1.16                 | 0.00   | 1.47     | 0.01   | 1.46     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 210д/22 | 2022 |             |                  |
| СЫР (порциями)                                                 | 7            | 1.6              | 2.0     | 0.0         | 24.8                          | 0.00     | 0.03  | 0.02  | 0.02  | 0.07   | 0.02   | 60.71                | 2.41   | 34.41    | 0.07   | 5.98     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 212а/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 442          | 9.5              | 14.6    | 49.8        | 369.8                         | 0.14     | 0.41  | 0.06  | 0.93  | 0.21   | 0.16   | 207.93               | 55.54  | 210.75   | 1.96   | 292.13   | 39.65  | 0.03  | 0.01   |              |      |             |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                            | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО консервированного (И)               | 50           | 1.2              | 2.6     | 2.7         | 38.6                          | 0.03     | 2.05  | 0.00  | 1.17  | 0.00   | 0.02   | 11.10                | 9.43   | 25.07    | 0.35   | 63.72    | 0.07   | 0.00  | 0.00   | ТК № 91д/22  | 2022 |             |                  |
| БОРЩ с КАПУСТОЙ и КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)           | 180/15/6     | 5.3              | 6.8     | 7.5         | 112.6                         | 0.04     | 3.59  | 0.13  | 1.42  | 0.00   | 0.06   | 37.13                | 21.00  | 67.57    | 1.19   | 322.56   | 53.20  | 0.03  | 0.00   | ТК № 146д/22 | 2022 |             |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ в ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)                   | 80           | 6.7              | 3.2     | 5.9         | 79.6                          | 0.04     | 0.35  | 0.01  | 1.13  | 0.15   | 0.06   | 28.58                | 20.47  | 94.12    | 0.50   | 184.83   | 50.70  | 0.21  | 0.01   | ТК № 161д/22 | 2022 |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)                                          | 130          | 2.8              | 4.8     | 17.7        | 125.0                         | 0.09     | 5.49  | 0.02  | 0.16  | 0.07   | 0.09   | 36.08                | 24.24  | 72.72    | 0.88   | 618.46   | 27.04  | 0.03  | 0.00   | ТК № 113д/22 | 2022 |             |                  |
| НАПИТОК яблочный (Р)                                           | 180          | 0.1              | 0.1     | 15.2        | 62.0                          | 0.01     | 0.58  | 0.00  | 0.14  | 0.00   | 0.00   | 11.02                | 3.48   | 2.19     | 0.44   | 61.71    | 0.44   | 0.00  | 0.00   | ТК № 348д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 35           | 2.3              | 0.4     | 13.9        | 69.3                          | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.49  | 0.00   | 0.03   | 10.15                | 16.45  | 52.50    | 1.37   | 82.25    | 1.96   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 706          | 20.7             | 18.1    | 77.7        | 557.6                         | 0.30     | 12.06 | 0.16  | 4.84  | 0.22   | 0.27   | 140.06               | 99.27  | 333.67   | 5.06   | 1361.43  | 133.41 | 0.27  | 0.01   |              |      |             |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                           | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65   | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022 |             |                  |
| БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)                                       | 50           | 2.2              | 2.6     | 24.7        | 130.6                         | 0.05     | 0.03  | 2.31  | 1.93  | 0.03   | 0.04   | 14.21                | 6.48   | 36.40    | 0.48   | 56.98    | 1.26   | 0.01  | 0.01   | ТК № 339д/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 250          | 8.0              | 9.0     | 34.3        | 249.6                         | 0.10     | 0.73  | 2.33  | 1.93  | 0.03   | 0.25   | 225.32               | 29.60  | 185.05   | 0.65   | 354.72   | 19.89  | 0.04  | 0.01   |              |      |             |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)                                      | 80           | 15.8             | 14.0    | 2.8         | 200.4                         | 0.04     | 0.29  | 0.01  | 0.80  | 0.18   | 0.11   | 13.72                | 16.49  | 140.00   | 1.99   | 288.28   | 7.70   | 0.05  | 0.00   | ТК № 298д/22 | 2022 |             |                  |
| АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)                                            | 150          | 2.3              | 6.1     | 12.0        | 112.3                         | 0.06     | 4.96  | 0.39  | 0.42  | 0.11   | 0.05   | 30.72                | 24.66  | 59.34    | 0.85   | 339.29   | 12.05  | 0.03  | 0.00   | ТК № 299д/22 | 2022 |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 23.2        | 94.7                          | 0.00     | 0.01  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 53.94                | 3.84   | 3.98     | 0.06   | 0.95     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 89д/22  | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 130          | 1.1              | 0.3     | 10.5        | 49.0                          | 0.05     | 49.92 | 0.01  | 0.29  | 0.00   | 0.04   | 43.56                | 16.61  | 29.39    | 0.38   | 248.70   | 2.56   | 0.03  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 590          | 21.9             | 20.6    | 63.3        | 526.9                         | 0.18     | 55.18 | 0.43  | 1.84  | 0.29   | 0.21   | 147.94               | 65.80  | 252.21   | 3.61   | 905.12   | 22.31  | 0.11  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 62.9             | 64.8    | 229.6       | 1,760.4                       | 0.75     | 69.08 | 3.01  | 9.54  | 0.75   | 1.08   | 841.25               | 264.21 | 1,076.68 | 11.28  | 3,059.40 | 215.28 | 0.47  | 0.03   |              |      |             |                  |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |          |        |       |        |              |      |  | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|--|-------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |  |             |                  |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |        |              |      |  |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)                                | 200          | 4.5              | 4.4     | 17.8        | 128.5                         | 0.05     | 0.33  | 0.01  | 0.35  | 0.02   | 0.10   | 109.32 | 14.20                | 84.15  | 0.39   | 162.31   | 36.71  | 0.02  | 0.00   | ТК № 250д/22 | 2022 |  |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)                                      | 200          | 3.3              | 2.7     | 15.6        | 99.6                          | 0.02     | 0.17  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 66.55  | 37.14                | 81.75  | 1.60   | 189.03   | 4.44   | 0.01  | 0.00   | ТК № 124д/22 | 2022 |  |             |                  |
| БУТЕРБРОД с маслом (25) (И)                                             | 25           | 1.6              | 3.7     | 9.9         | 79.6                          | 0.02     | 0.00  | 0.02  | 0.27  | 0.07   | 0.01   | 5.18   | 2.80                 | 14.47  | 0.23   | 20.06    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 110д/22 | 2022 |  |             |                  |
| СЫР (порциями)                                                          | 7            | 1.6              | 2.0     | 0.0         | 24.8                          | 0.00     | 0.03  | 0.02  | 0.02  | 0.07   | 0.02   | 60.71  | 2.41                 | 34.41  | 0.07   | 5.98     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 212д/22 | 2022 |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 432          | 11.0             | 12.8    | 43.3        | 332.5                         | 0.09     | 0.53  | 0.06  | 0.64  | 0.16   | 0.19   | 241.76 | 56.55                | 214.78 | 2.29   | 377.38   | 41.15  | 0.03  | 0.00   |              |      |  |             |                  |
| II Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |        |              |      |  |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности                                     | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.2         | 54.0                          | 0.02     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 124.00 | 14.00                | 92.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.2         | 54.0                          | 0.02     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 124.00 | 14.00                | 92.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.00  | 0.00   |              |      |  |             |                  |
| Обед                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |        |              |      |  |             |                  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями                                                | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.8         | 5.5                           | 0.01     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.34  | 6.88                 | 11.80  | 0.30   | 68.47    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 39д/22  | 2022 |  |             |                  |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, мясом и сметаной (И)                 | 180/15/6     | 5.4              | 7.0     | 7.1         | 113.0                         | 0.04     | 6.03  | 0.10  | 1.47  | 0.00   | 0.06   | 34.45  | 19.13                | 64.66  | 0.97   | 343.58   | 4.85   | 0.03  | 0.00   | ТК № 112д/22 | 2022 |  |             |                  |
| ПЛОВ из птицы (И)                                                       | 150          | 11.9             | 13.6    | 25.9        | 273.4                         | 0.05     | 0.71  | 0.16  | 0.44  | 0.07   | 0.09   | 18.38  | 28.27                | 133.85 | 1.22   | 177.33   | 30.86  | 0.08  | 0.01   | ТК № 141д/22 | 2022 |  |             |                  |
| НАПИТОК ягодный (Р)                                                     | 180          | 0.1              | 0.0     | 11.2        | 47.7                          | 0.00     | 1.30  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 10.32  | 4.56                 | 2.14   | 0.12   | 26.58    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 333д/22 | 2022 |  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00   | 3.50                 | 16.25  | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |  |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 25           | 1.7              | 0.3     | 9.9         | 49.5                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.35  | 0.00   | 0.02   | 7.25   | 11.75                | 37.50  | 0.98   | 58.75    | 1.40   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 631          | 21.4             | 21.2    | 67.2        | 547.9                         | 0.17     | 9.64  | 0.26  | 2.54  | 0.07   | 0.19   | 86.74  | 74.09                | 266.20 | 3.87   | 697.96   | 37.11  | 0.11  | 0.01   |              |      |  |             |                  |
| Полдник                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |        |              |      |  |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                                    | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11 | 23.12                | 148.65 | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022 |  |             |                  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье) | 50           | 3.0              | 2.4     | 37.5        | 183.0                         | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 5.50   | 4.50                 | 25.00  | 0.40   | 35.50    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 18д/22  | 2022 |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 250          | 8.8              | 8.8     | 47.1        | 302.0                         | 0.09     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.22   | 216.61 | 27.62                | 173.65 | 0.57   | 333.24   | 18.63  | 0.03  | 0.00   |              |      |  |             |                  |
| Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |        |        |          |        |       |        |              |      |  |             |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ и молоком сгущенным (С)                 | 160/20       | 12.9             | 12.3    | 40.5        | 324.4                         | 0.06     | 0.66  | 0.54  | 2.48  | 0.15   | 0.22   | 160.97 | 35.80                | 186.85 | 0.95   | 262.15   | 10.77  | 0.04  | 0.01   | ТК № 249д/22 | 2022 |  |             |                  |
| СОКИ в ассортименте                                                     | 200          | 1.4              | 0.2     | 26.4        | 120.0                         | 0.08     | 80.00 | 0.00  | 0.40  | 0.00   | 0.04   | 36.00  | 22.00                | 26.00  | 0.60   | 358.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |  |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00   | 4.20                 | 19.50  | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |  |             |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)          | 130          | 0.5              | 0.4     | 13.3        | 59.4                          | 0.03     | 4.16  | 0.00  | 0.47  | 0.00   | 0.04   | 24.35  | 15.34                | 20.45  | 2.94   | 195.68   | 1.29   | 0.01  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022 |  |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 540          | 17.1             | 13.1    | 95.0        | 574.3                         | 0.20     | 84.82 | 0.54  | 3.68  | 0.15   | 0.31   | 227.32 | 77.34                | 252.80 | 4.82   | 843.73   | 12.06  | 0.05  | 0.01   |              |      |  |             |                  |
| Всего за день:                                                          |              | 61.2             | 58.4    | 256.8       | 1,810.7                       | 0.57     | 95.99 | 0.91  | 6.86  | 0.38   | 1.04   | 896.43 | 249.60               | 999.43 | 11.65  | 2,398.31 | 117.95 | 0.22  | 0.02   |              |      |  |             |                  |



4 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)                                     | 200          | 4.7              | 4.7     | 15.6        | 123.3                         | 0.07     | 0.33  | 0.01  | 0.14  | 0.02   | 0.13   | 109.82               | 40.24  | 113.42   | 1.04   | 201.37   | 29.10  | 0.02  | 0.00   | ТК № 372д/22 | 2022             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)                                              | 200          | 0.2              | 0.0     | 14.8        | 60.0                          | 0.00     | 0.73  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.52                | 4.66   | 5.74     | 0.47   | 26.51    | 0.01   | 0.00  | 0.00   | ТК № 264д/22 | 2022             |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.0        | 77.7                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.51  | 0.00   | 0.02   | 6.60                 | 9.90   | 25.50    | 0.60   | 39.30    | 1.08   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10а/22  | 2022             |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                                     | 10           | 0.1              | 7.1     | 0.1         | 65.2                          | 0.00     | 0.00  | 0.04  | 0.10  | 0.13   | 0.01   | 2.37                 | 0.00   | 2.95     | 0.02   | 2.91     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 210а/22 | 2022             |
| СЫР (порциями)                                                 | 7            | 1.6              | 2.0     | 0.0         | 24.8                          | 0.00     | 0.03  | 0.02  | 0.02  | 0.07   | 0.02   | 60.71                | 2.41   | 34.41    | 0.07   | 5.98     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 212а/22 | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 447          | 8.9              | 14.7    | 45.5        | 351.0                         | 0.12     | 1.09  | 0.07  | 0.77  | 0.22   | 0.19   | 192.02               | 57.21  | 182.02   | 2.20   | 276.07   | 30.19  | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                            | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90  | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28а/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90  | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (б/л) (И)                                      | 50           | 0.8              | 2.5     | 4.8         | 44.6                          | 0.01     | 1.47  | 0.00  | 1.19  | 0.00   | 0.02   | 18.25                | 10.41  | 23.24    | 0.66   | 148.73   | 3.54   | 0.01  | 0.00   | ТК № 71д/22  | 2022             |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)               | 180/20       | 6.6              | 7.4     | 13.9        | 149.2                         | 0.07     | 2.95  | 0.12  | 0.33  | 0.08   | 0.08   | 23.33                | 20.26  | 79.97    | 1.00   | 361.00   | 36.08  | 0.05  | 0.00   | ТК № 24д/22  | 2022             |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)                                        | 70           | 10.3             | 4.5     | 7.5         | 111.5                         | 0.11     | 4.45  | 2.18  | 0.63  | 0.15   | 0.76   | 25.82                | 13.18  | 152.07   | 2.96   | 191.94   | 5.94   | 0.10  | 0.02   | ТК № 63а/22  | 2022             |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)                                             | 130          | 2.3              | 4.7     | 12.3        | 100.3                         | 0.06     | 8.81  | 0.16  | 0.21  | 0.07   | 0.06   | 36.93                | 23.23  | 52.96    | 0.86   | 488.62   | 24.41  | 0.02  | 0.00   | ТК № 83а/22  | 2022             |
| СОКИ в ассортименте                                            | 180          | 0.9              | 0.2     | 18.2        | 77.4                          | 0.02     | 3.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 12.60                | 7.20   | 12.60    | 2.52   | 216.00   | 1.80   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292а/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 35           | 2.3              | 0.4     | 13.9        | 69.3                          | 0.06     | 0.00  | 0.00  | 0.49  | 0.00   | 0.03   | 10.15                | 16.45  | 52.50    | 1.37   | 82.25    | 1.96   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 695          | 25.5             | 19.9    | 85.4        | 622.8                         | 0.36     | 21.28 | 2.46  | 3.18  | 0.30   | 0.98   | 133.08               | 94.93  | 392.84   | 9.70   | 1516.44  | 73.73  | 0.18  | 0.02   |              |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)                                       | 200          | 0.3              | 0.1     | 17.0        | 69.8                          | 0.01     | 4.94  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.01   | 16.53                | 5.16   | 6.54     | 0.08   | 62.46    | 0.63   | 0.01  | 0.00   | ТК № 293а/22 | 2022             |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИ (С)                                | 60           | 3.1              | 1.6     | 33.1        | 158.9                         | 0.06     | 0.78  | 0.01  | 0.61  | 0.03   | 0.01   | 11.88                | 7.42   | 31.85    | 1.00   | 85.55    | 0.85   | 0.00  | 0.00   | ТК № 362а/22 | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 260          | 3.4              | 1.7     | 50.1        | 228.7                         | 0.07     | 5.72  | 0.01  | 0.68  | 0.03   | 0.02   | 28.41                | 12.58  | 38.39    | 1.08   | 148.01   | 1.48   | 0.01  | 0.00   |              |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)                                          | 160          | 17.2             | 17.5    | 3.1         | 238.6                         | 0.07     | 0.16  | 0.24  | 0.80  | 2.88   | 0.51   | 114.80               | 19.26  | 255.50   | 2.92   | 246.48   | 49.57  | 0.07  | 0.03   | ТК № 142а/22 | 2022             |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М (И)                                         | 200          | 0.1              | 0.0     | 25.0        | 103.0                         | 0.00     | 1.33  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 15.31                | 4.67   | 11.26    | 0.12   | 29.35    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 74а/22  | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 150          | 0.6              | 0.7     | 14.6        | 60.5                          | 0.05     | 9.60  | 0.01  | 0.95  | 0.00   | 0.03   | 23.66                | 13.28  | 16.22    | 3.24   | 404.96   | 2.96   | 0.02  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 540          | 20.2             | 18.4    | 57.5        | 472.6                         | 0.15     | 11.09 | 0.25  | 2.08  | 2.88   | 0.55   | 159.77               | 41.41  | 302.48   | 6.61   | 708.69   | 52.53  | 0.09  | 0.03   |              |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 60.7             | 57.2    | 249.3       | 1,754.1                       | 0.73     | 40.08 | 22.79 | 6.71  | 3.43   | 1.87   | 633.28               | 220.13 | 1,010.73 | 19.59  | 2,795.21 | 157.93 | 0.32  | 0.05   |              |                  |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        |              |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|--------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |              |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенино-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)         | 200/5        | 6.4              | 7.2     | 33.7        | 225.3                         | 0.10     | 0.32  | 0.03  | 0.24  | 0.07   | 0.12   | 110.50               | 30.60  | 128.14   | 1.02   | 205.45   | 33.05  | 0.02  | 0.00   | ТК № 56д/22  | 2022 |              |                  |
| ЧАЙ с молоком (И)                                              | 200          | 1.7              | 1.7     | 12.2        | 71.1                          | 0.01     | 0.20  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 62.19                | 9.23   | 43.74    | 0.48   | 93.84    | 4.93   | 0.01  | 0.00   | ТК № 266д/22 | 2022 |              |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.43  | 0.00   | 0.01   | 5.50                 | 8.25   | 21.25    | 0.50   | 32.75    | 0.90   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10д/22  | 2022 |              |                  |
| СЫР (порциями)                                                 | 6            | 1.4              | 1.7     | 0.0         | 21.3                          | 0.00     | 0.03  | 0.01  | 0.02  | 0.06   | 0.02   | 52.04                | 2.06   | 29.49    | 0.06   | 5.13     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 212д/22 | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 436          | 11.4             | 11.4    | 58.4        | 382.5                         | 0.15     | 0.55  | 0.05  | 0.69  | 0.13   | 0.21   | 230.23               | 50.14  | 222.62   | 2.06   | 337.17   | 38.88  | 0.03  | 0.00   |              |      |              |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности                            | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" разных овощей (И)                              | 50           | 0.9              | 5.1     | 5.0         | 68.9                          | 0.03     | 1.94  | 0.15  | 2.31  | 0.00   | 0.02   | 9.42                 | 11.32  | 24.57    | 0.37   | 167.68   | 1.73   | 0.01  | 0.00   | ТК № 111д/22 | 2022 |              |                  |
| СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)                              | 180/15/6     | 5.4              | 6.9     | 9.8         | 122.8                         | 0.04     | 2.89  | 0.10  | 1.43  | 0.00   | 0.06   | 33.53                | 23.09  | 73.87    | 1.37   | 382.59   | 38.46  | 0.03  | 0.00   | ТК № 277д/22 | 2022 |              |                  |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)                                         | 70           | 11.3             | 14.2    | 6.8         | 200.3                         | 0.05     | 0.25  | 0.12  | 2.85  | 0.12   | 0.09   | 24.97                | 20.54  | 122.21   | 1.84   | 232.11   | 33.79  | 0.04  | 0.00   | ТК № 305д/22 | 2022 |              |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)                                            | 130          | 2.9              | 3.8     | 8.1         | 78.1                          | 0.04     | 17.93 | 0.08  | 0.20  | 0.07   | 0.06   | 72.21                | 24.92  | 50.63    | 0.95   | 477.65   | 36.51  | 0.02  | 0.00   | ТК № 60д/22  | 2022 |              |                  |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)                                          | 180          | 1.0              | 0.1     | 18.8        | 80.7                          | 0.02     | 0.33  | 0.12  | 0.00  | 0.00   | 0.03   | 36.83                | 20.90  | 26.81    | 0.59   | 351.08   | 0.00   | 0.01  | 0.00   | ТК № 116д/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00    | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00    | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 671          | 24.3             | 30.5    | 66.2        | 637.4                         | 0.23     | 23.34 | 0.57  | 7.29  | 0.19   | 0.29   | 186.76               | 112.97 | 341.09   | 6.12   | 1,676.71 | 111.61 | 0.11  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                           | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65   | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022 |              |                  |
| БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)                                        | 60           | 2.7              | 2.3     | 30.2        | 151.5                         | 0.05     | 2.00  | 3.19  | 0.99  | 0.04   | 0.02   | 12.41                | 9.51   | 31.59    | 0.60   | 81.90    | 0.79   | 0.02  | 0.02   | ТК № 364д/22 | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 260          | 8.5              | 8.7     | 39.8        | 270.5                         | 0.10     | 2.70  | 3.21  | 0.99  | 0.04   | 0.23   | 223.52               | 32.63  | 180.24   | 0.77   | 379.64   | 19.42  | 0.05  | 0.02   |              |      |              |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ (С)                         | 70           | 10.6             | 11.7    | 7.0         | 176.1                         | 0.05     | 0.46  | 0.03  | 0.41  | 0.05   | 0.09   | 27.99                | 14.36  | 96.09    | 0.84   | 162.48   | 4.08   | 0.06  | 0.00   | ТК № 188д/22 | 2022 |              |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)                                          | 130          | 2.8              | 4.8     | 17.7        | 125.0                         | 0.09     | 5.49  | 0.02  | 0.16  | 0.07   | 0.09   | 36.08                | 24.24  | 72.72    | 0.88   | 618.46   | 27.04  | 0.03  | 0.00   | ТК № 113д/22 | 2022 |              |                  |
| СОКИ в ассортименте                                            | 200          | 1.4              | 0.4     | 22.8        | 102.0                         | 0.02     | 14.80 | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.04   | 34.00                | 12.00  | 36.00    | 0.60   | 500.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00    | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |              |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 100          | 0.9              | 0.2     | 7.4         | 35.1                          | 0.06     | 24.32 | 0.01  | 0.20  | 0.00   | 0.03   | 34.50                | 10.81  | 16.71    | 0.10   | 150.52   | 0.29   | 0.15  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 520          | 17.2             | 17.3    | 64.7        | 485.2                         | 0.24     | 45.07 | 0.08  | 0.99  | 0.12   | 0.26   | 136.57               | 64.21  | 234.52   | 2.64   | 1,450.06 | 31.41  | 0.24  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 64.2             | 70.4    | 233.6       | 1,832.1                       | 0.75     | 72.36 | 3.94  | 9.96  | 0.48   | 1.16   | 897.08               | 273.95 | 1,073.47 | 11.59  | 3,989.58 | 201.32 | 0.45  | 0.02   |              |      |              |                  |



## 6 день

| Прием пищи, наименование блюда                                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)                                    | 200/5        | 5.9              | 8.2     | 24.3        | 195.1                         | 0.10     | 0.36  | 0.02  | 0.43  | 0.07   | 0.13   | 129.14               | 40.35  | 148.51   | 0.87   | 234.08   | 38.75  | 0.03  | 0.01   | ТК № 265д/22 | 2022             |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)                                     | 200          | 3.3              | 2.7     | 15.6        | 99.6                          | 0.02     | 0.17  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 66.55                | 37.14  | 81.75    | 1.60   | 189.03   | 4.44   | 0.01  | 0.00   | ТК № 124д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                     | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25    | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                   | 430          | 11.1             | 11.1    | 52.2        | 353.5                         | 0.15     | 0.53  | 0.03  | 0.71  | 0.07   | 0.20   | 200.69               | 80.99  | 246.51   | 2.75   | 446.36   | 43.19  | 0.04  | 0.01   |              |                  |
| II Завтрак                                                             |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                                    | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                   | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями                                               | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.8         | 5.5                           | 0.01     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.34                | 6.88   | 11.80    | 0.30   | 68.47    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 39д/22  | 2022             |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ с зеленым горошком и мясом                               | 180/15       | 5.3              | 6.1     | 8.4         | 109.3                         | 0.05     | 4.07  | 0.11  | 0.28  | 0.05   | 0.06   | 26.23                | 19.24  | 67.04    | 1.00   | 347.11   | 51.66  | 0.03  | 0.00   | ТК № 159д/22 | 2022             |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ с говядиной (С)                                    | 150          | 16.1             | 15.2    | 16.0        | 265.1                         | 0.11     | 4.61  | 0.13  | 0.67  | 0.05   | 0.14   | 22.03                | 35.23  | 170.04   | 2.51   | 740.78   | 45.77  | 0.07  | 0.00   | ТК № 197д/22 | 2022             |
| СОКИ в ассортименте                                                    | 180          | 0.9              | 0.0     | 22.9        | 99.0                          | 0.04     | 7.20  | 0.49  | 0.00  | 0.00   | 0.07   | 36.00                | 18.00  | 32.40    | 0.36   | 441.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 262д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                     | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00    | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                   | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00    | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                   | 615          | 25.5             | 21.8    | 65.8        | 565.5                         | 0.26     | 17.48 | 0.73  | 1.45  | 0.10   | 0.31   | 105.40               | 91.55  | 324.28   | 5.17   | 1,662.96 | 98.55  | 0.10  | 0.00   |              |                  |
| Полдник                                                                |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                                   | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65   | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022             |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ЗЕФИР,печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад) | 50           | 0.4              | 0.1     | 39.9        | 163.0                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.50                | 3.00   | 6.00     | 0.70   | 23.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 25д/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                   | 250          | 6.2              | 6.5     | 49.5        | 282.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.22   | 223.61               | 26.12  | 154.65   | 0.87   | 320.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   |              |                  |
| Ужин                                                                   |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |                  |
| ИКРА ОВОЩНАЯ (Бл) (И)                                                  | 50           | 0.7              | 2.4     | 3.8         | 39.0                          | 0.02     | 1.01  | 0.27  | 1.23  | 0.00   | 0.02   | 14.03                | 11.91  | 22.42    | 0.44   | 111.42   | 2.66   | 0.02  | 0.00   | ТК № 154д/22 | 2022             |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы (С)                                         | 80           | 13.1             | 13.7    | 13.0        | 227.8                         | 0.07     | 0.34  | 0.04  | 0.45  | 0.04   | 0.11   | 36.26                | 23.34  | 138.48   | 1.69   | 187.21   | 4.70   | 0.07  | 0.01   | ТК № 247д/22 | 2022             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)                                       | 130          | 2.6              | 4.7     | 16.7        | 119.4                         | 0.09     | 5.04  | 0.32  | 0.29  | 0.07   | 0.09   | 33.71                | 28.32  | 71.95    | 0.90   | 575.32   | 26.89  | 0.04  | 0.00   | ТК № 140д/22 | 2022             |
| НАПИТОК клюквенный                                                     | 200          | 0.1              | 0.1     | 15.5        | 63.1                          | 0.00     | 0.96  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 11.61                | 5.16   | 2.44     | 0.13   | 30.07    | 0.02   | 0.00  | 0.00   | ТК № 200д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                     | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                   | 490          | 18.8             | 21.1    | 63.8        | 519.8                         | 0.21     | 7.35  | 0.63  | 2.30  | 0.11   | 0.23   | 101.61               | 72.93  | 254.79   | 3.49   | 931.92   | 34.27  | 0.13  | 0.01   |              |                  |
| Всего за день:                                                         |              | 64.4             | 63.0    | 235.8       | 1,777.3                       | 0.70     | 26.76 | 1.44  | 4.46  | 0.28   | 1.13   | 751.31               | 285.59 | 1,075.23 | 12.28  | 3,507.98 | 194.64 | 0.32  | 0.02   |              |                  |

## 7 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |               |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|---------------|------|-------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |               |      |             |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |               |      |             |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (Л)                               | 200/5        | 5.8              | 8.1     | 24.3        | 192.9                         | 0.09     | 0.44  | 0.03  | 0.11  | 0.07   | 0.14   | 144.38               | 29.02  | 133.50 | 0.58   | 227.44   | 44.10  | 0.03  | 0.00   | ТК № 96д/22   | 2022 |             |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)                                              | 200          | 0.2              | 0.0     | 14.8        | 60.0                          | 0.00     | 0.73  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.52                | 4.66   | 5.74   | 0.47   | 26.51    | 0.01   | 0.00  | 0.00   | ТК № 264д/22  | 2022 |             |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.43  | 0.00   | 0.01   | 5.50                 | 8.25   | 21.25  | 0.50   | 32.75    | 0.90   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10д/22   | 2022 |             |                  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                                     | 5            | 0.0              | 3.6     | 0.1         | 32.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.02  | 0.05  | 0.07   | 0.01   | 1.18                 | 0.00   | 1.47   | 0.01   | 1.46     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 210д/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 435          | 7.9              | 12.5    | 51.7        | 350.3                         | 0.13     | 1.17  | 0.05  | 0.59  | 0.14   | 0.17   | 163.58               | 41.93  | 161.96 | 1.56   | 288.16   | 45.01  | 0.03  | 0.00   |               |      |             |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |               |      |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности                            | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70  | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70  | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   |               |      |             |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |               |      |             |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)           | 180/15/6     | 5.3              | 6.8     | 7.5         | 112.6                         | 0.04     | 3.59  | 0.13  | 1.42  | 0.00   | 0.06   | 37.13                | 21.00  | 67.57  | 1.19   | 322.56   | 53.20  | 0.03  | 0.00   | ТК № 146 д/22 | 2022 |             |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)                   | 70/20        | 11.9             | 14.1    | 8.7         | 209.3                         | 0.04     | 0.33  | 0.05  | 0.37  | 0.04   | 0.10   | 33.94                | 13.51  | 108.86 | 1.00   | 153.89   | 16.09  | 0.07  | 0.01   | ТК № 251д/22  | 2022 |             |                  |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)                     | 130          | 3.4              | 4.1     | 31.5        | 176.6                         | 0.04     | 0.71  | 0.11  | 0.41  | 0.07   | 0.03   | 17.52                | 24.82  | 70.81  | 0.58   | 79.41    | 56.34  | 0.02  | 0.00   | ТК № 55д/22   | 2022 |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)                                | 180          | 0.4              | 0.0     | 20.9        | 85.1                          | 0.00     | 0.01  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 48.49                | 3.45   | 3.57   | 0.05   | 0.86     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 89д/22   | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00  | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22    | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00  | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22    | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 641          | 23.8             | 25.4    | 66.3        | 670.2                         | 0.17     | 4.64  | 0.30  | 2.70  | 0.11   | 0.22   | 146.88               | 74.98  | 293.81 | 3.82   | 622.32   | 126.75 | 0.12  | 0.01   |               |      |             |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |               |      |             |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)                                        | 200          | 0.1              | 0.0     | 25.0        | 103.1                         | 0.00     | 1.34  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 15.33                | 4.68   | 11.27  | 0.12   | 29.47    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 74д/22   | 2022 |             |                  |
| БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (н/м) (С)                                    | 50           | 5.4              | 5.2     | 17.0        | 136.6                         | 0.07     | 0.07  | 0.02  | 0.32  | 0.14   | 0.08   | 36.43                | 9.05   | 67.41  | 0.57   | 64.66    | 15.45  | 0.01  | 0.01   | ТК № 291д/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 250          | 5.5              | 5.2     | 42.0        | 239.7                         | 0.07     | 1.41  | 0.02  | 0.32  | 0.14   | 0.08   | 51.76                | 13.73  | 78.68  | 0.69   | 94.13    | 15.45  | 0.01  | 0.01   |               |      |             |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |               |      |             |                  |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ с соусом томатным (б/р) (горбуша) (С)           | 70/25        | 9.9              | 9.2     | 9.4         | 159.6                         | 0.07     | 0.39  | 0.01  | 2.48  | 0.02   | 0.06   | 14.85                | 15.12  | 90.70  | 0.46   | 175.39   | 25.20  | 0.16  | 0.02   | ТК № 315д/22  | 2022 |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)                                          | 130          | 2.8              | 4.8     | 17.7        | 125.0                         | 0.09     | 5.49  | 0.02  | 0.16  | 0.07   | 0.09   | 36.08                | 24.24  | 72.72  | 0.88   | 618.46   | 27.04  | 0.03  | 0.00   | ТК № 113д/22  | 2022 |             |                  |
| СОКИ в ассортименте                                            | 180          | 0.9              | 0.2     | 18.2        | 77.4                          | 0.02     | 3.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 216.00   | 1.80   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22  | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50  | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22    | 2022 |             |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 100          | 0.9              | 0.2     | 8.1         | 37.7                          | 0.04     | 38.40 | 0.01  | 0.22  | 0.00   | 0.03   | 33.51                | 12.78  | 22.61  | 0.29   | 161.31   | 1.97   | 0.02  | 0.00   | ТК № 1д/22    | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 535          | 16.8             | 14.6    | 68.2        | 470.2                         | 0.25     | 47.88 | 0.04  | 3.19  | 0.09   | 0.21   | 103.04               | 63.54  | 218.13 | 4.48   | 1,229.06 | 56.01  | 0.21  | 0.02   |               |      |             |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 56.9             | 60.2    | 252.2       | 1,783.4                       | 0.66     | 55.80 | 0.44  | 6.87  | 0.48   | 0.85   | 585.26               | 208.18 | 847.58 | 10.65  | 2,379.67 | 252.22 | 0.39  | 0.04   |               |      |             |                  |



## 8 день

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |         |        |         |        |       |        | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|---------|--------|---------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг   | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
|                                                                         |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)                                      | 200/5        | 6.8              | 7.8     | 26.9        | 204.7                         | 0.12     | 0.37  | 0.02  | 0.29  | 0.07   | 0.16   | 120.92               | 66.15  | 159.82  | 1.91   | 270.37  | 38.39  | 0.02  | 0.00   | TK № 90д/22  | 2022             |
| ЧАЙ с молоком (И)                                                       | 200          | 1.7              | 1.7     | 12.2        | 71.1                          | 0.01     | 0.20  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 62.19                | 9.23   | 43.74   | 0.48   | 93.84   | 4.93   | 0.01  | 0.00   | TK № 266д/22 | 2022             |
| БУТЕРБРОД с маслом (25) (И)                                             | 25           | 1.6              | 3.7     | 9.9         | 79.6                          | 0.02     | 0.00  | 0.02  | 0.27  | 0.07   | 0.01   | 5.18                 | 2.80   | 14.47   | 0.23   | 20.06   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 110д/22 | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 430          | 10.1             | 13.2    | 49.0        | 355.4                         | 0.15     | 0.57  | 0.05  | 0.56  | 0.14   | 0.23   | 188.29               | 78.18  | 218.03  | 2.62   | 384.27  | 43.32  | 0.03  | 0.00   |              |                  |
| II Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                                     | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90  | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00               | 14.00  | 95.00   | 0.00   | 146.00  | 0.00   | 0.02  | 0.00   | TK № 28д/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90  | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00               | 14.00  | 95.00   | 0.00   | 146.00  | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)                                 | 50           | 0.9              | 3.9     | 4.9         | 58.2                          | 0.03     | 1.94  | 0.10  | 1.77  | 0.00   | 0.02   | 10.94                | 11.13  | 24.65   | 0.43   | 162.84  | 1.96   | 0.01  | 0.00   | TK № 77д/22  | 2022             |
| УХА с ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)                                 | 180/20       | 8.9              | 3.9     | 13.5        | 124.8                         | 0.12     | 3.24  | 0.11  | 0.16  | 0.03   | 0.09   | 26.08                | 29.65  | 111.37  | 0.90   | 460.86  | 64.25  | 0.15  | 0.01   | TK № 355д/22 | 2022             |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ с МЯСОМ (С)                                      | 150          | 11.6             | 16.1    | 23.9        | 286.6                         | 0.14     | 7.40  | 0.02  | 1.57  | 0.11   | 0.14   | 20.63                | 37.97  | 149.97  | 2.21   | 940.56  | 10.59  | 0.06  | 0.00   | TK № 270д/22 | 2022             |
| СОКИ в ассортименте                                                     | 180          | 0.5              | 0.4     | 29.3        | 126.0                         | 0.04     | 3.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 36.00                | 16.20  | 21.60   | 0.72   | 270.00  | 10.80  | 0.00  | 0.00   | TK № 292д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 20           | 1.5              | 0.2     | 8.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00   | 0.22   | 18.60   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8д/22   | 2022             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00   | 0.78   | 47.00   | 1.12   | 0.00  | 0.00   | TK № 9д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 620          | 24.7             | 24.7    | 89.3        | 682.2                         | 0.38     | 16.18 | 0.23  | 4.00  | 0.14   | 0.30   | 103.45               | 107.15 | 350.59  | 5.26   | 1899.86 | 88.72  | 0.22  | 0.01   |              |                  |
| Полдник                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                                    | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65  | 0.17   | 297.74  | 18.63  | 0.03  | 0.00   | TK № 26д/22  | 2022             |
| кондитерские изделия (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье) | 50           | 1.4              | 1.7     | 38.7        | 177.0                         | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 8.00                 | 5.00   | 18.00   | 0.75   | 70.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 16д/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 250          | 7.2              | 8.1     | 48.3        | 296.0                         | 0.07     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.23   | 219.11               | 28.12  | 166.65  | 0.92   | 367.74  | 18.63  | 0.03  | 0.00   |              |                  |
| Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |         |        |         |        |       |        |              |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)                                                   | 150          | 16.1             | 16.3    | 2.9         | 222.8                         | 0.07     | 0.15  | 0.22  | 0.75  | 2.70   | 0.48   | 108.00               | 18.07  | 239.54  | 2.74   | 231.00  | 51.64  | 0.06  | 0.03   | TK № 142д/22 | 2022             |
| КОМПОТ из ЯГОД СВ/М (Л)                                                 | 180          | 0.1              | 0.0     | 14.5        | 59.6                          | 0.00     | 0.86  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 9.12                 | 3.51   | 1.43    | 0.08   | 18.09   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 103д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25   | 0.28   | 23.25   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8д/22   | 2022             |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)          | 100          | 0.4              | 0.5     | 9.7         | 40.3                          | 0.03     | 6.40  | 0.00  | 0.63  | 0.00   | 0.02   | 15.77                | 8.85   | 10.81   | 2.16   | 269.97  | 1.97   | 0.01  | 0.00   | TK № 1д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 455          | 18.5             | 17.0    | 39.4        | 381.5                         | 0.13     | 7.41  | 0.22  | 1.66  | 2.70   | 0.51   | 137.89               | 33.93  | 268.03  | 5.26   | 542.31  | 53.61  | 0.07  | 0.03   |              |                  |
| Всего за день:                                                          |              | 63.2             | 65.5    | 236.8       | 1794.1                        | 0.76     | 25.76 | 20.52 | 6.22  | 2.98   | 1.40   | 768.74               | 261.38 | 1098.30 | 14.06  | 3340.18 | 204.28 | 0.37  | 0.04   |              |                  |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 |  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        |              |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|-------------|------------------|
|                                                                |  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |             |                  |
|                                                                |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| Завтрак                                                        |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)                               |  | 200/5        | 5.1              | 7.1     | 31.5        | 210.4                         | 0.04     | 0.36  | 0.02  | 0.17  | 0.07   | 0.12   | 119.53               | 26.20  | 119.44   | 0.39   | 186.67   | 49.57  | 0.03  | 0.00   | TK № 133a/22 | 2022 |             |                  |
| КАКАО с молоком (И)                                            |  | 200          | 3.3              | 3.4     | 14.4        | 101.1                         | 0.03     | 0.33  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.10   | 107.26               | 20.18  | 83.53    | 0.51   | 174.62   | 8.87   | 0.02  | 0.00   | TK № 109a/22 | 2022 |             |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            |  | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.0        | 77.7                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.51  | 0.00   | 0.02   | 6.60                 | 9.90   | 25.50    | 0.60   | 39.30    | 1.08   | 0.00  | 0.00   | TK № 10a/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           |  | 435          | 10.7             | 11.4    | 60.9        | 389.2                         | 0.12     | 0.69  | 0.03  | 0.68  | 0.07   | 0.24   | 233.39               | 56.28  | 228.47   | 1.50   | 400.59   | 59.52  | 0.05  | 0.00   |              |      |             |                  |
| II Завтрак                                                     |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности                            |  | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | TK № 28a/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           |  | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Обед                                                           |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| ЗАКУСКА ИЗ КУКУРУЗЫ И МОРКОВИ (Р)                              |  | 50           | 1.1              | 0.7     | 3.8         | 25.6                          | 0.03     | 2.50  | 0.21  | 0.72  | 0.00   | 0.02   | 10.07                | 11.40  | 24.45    | 0.30   | 71.69    | 0.77   | 0.01  | 0.00   | TK № 46a/22  | 2022 |             |                  |
| СВЕКОЛЬНИК с мясом и сметаной (И)                              |  | 180/15/6     | 5.4              | 6.9     | 9.8         | 122.8                         | 0.04     | 2.89  | 0.10  | 1.43  | 0.00   | 0.06   | 33.53                | 23.09  | 73.87    | 1.37   | 382.59   | 38.46  | 0.03  | 0.00   | TK № 277a/22 | 2022 |             |                  |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (И)                                     |  | 70           | 10.6             | 7.4     | 5.4         | 131.1                         | 0.11     | 5.16  | 2.45  | 0.62  | 0.06   | 0.86   | 17.84                | 10.80  | 155.42   | 3.24   | 193.40   | 4.98   | 0.11  | 0.02   | TK № 85a/22  | 2022 |             |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)                                         |  | 130          | 2.6              | 3.5     | 20.4        | 123.8                         | 0.11     | 6.66  | 0.01  | 0.17  | 0.06   | 0.08   | 19.02                | 27.45  | 68.33    | 1.06   | 718.66   | 41.89  | 0.04  | 0.00   | TK № 363a/22 | 2022 |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Р)                                            |  | 180          | 0.4              | 0.1     | 26.2        | 107.1                         | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 20.34                | 8.31   | 20.54    | 0.48   | 146.08   | 0.14   | 0.04  | 0.00   | TK № 84a/22  | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             |  | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8a/22   | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           |  | 30           | 2.0              | 0.4     | 11.9        | 59.4                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.42  | 0.00   | 0.02   | 8.70                 | 14.10  | 45.00    | 1.17   | 70.50    | 1.68   | 0.00  | 0.00   | TK № 9a/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           |  | 691          | 24.4             | 19.2    | 92.3        | 640.3                         | 0.39     | 17.21 | 2.77  | 3.69  | 0.12   | 1.06   | 115.50               | 99.35  | 407.11   | 7.95   | 1610.82  | 87.92  | 0.23  | 0.02   |              |      |             |                  |
| Полдник                                                        |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                           |  | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65   | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | TK № 26a/22  | 2022 |             |                  |
| БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)                                       |  | 50           | 2.2              | 2.6     | 24.7        | 130.6                         | 0.05     | 0.03  | 2.31  | 1.93  | 0.03   | 0.04   | 14.21                | 6.48   | 36.40    | 0.48   | 56.98    | 1.26   | 0.01  | 0.01   | TK № 339a/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           |  | 250          | 8.0              | 9.0     | 34.3        | 249.6                         | 0.10     | 0.73  | 2.33  | 1.93  | 0.03   | 0.25   | 225.32               | 29.60  | 185.05   | 0.65   | 354.72   | 19.89  | 0.04  | 0.01   |              |      |             |                  |
| Ужин                                                           |  |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ИЗЮМОМ и джемом (Л)                         |  | 150/15       | 19.1             | 12.2    | 31.9        | 312.5                         | 0.05     | 6.26  | 0.06  | 0.16  | 0.27   | 0.24   | 182.98               | 27.61  | 216.99   | 0.77   | 250.06   | 13.27  | 0.05  | 0.02   | TK № 105a/22 | 2022 |             |                  |
| НАПИТОК ягодный (Р)                                            |  | 180          | 0.1              | 0.0     | 11.2        | 47.7                          | 0.00     | 1.30  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 10.32                | 4.56   | 2.14     | 0.12   | 26.58    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 333a/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             |  | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25    | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8a/22   | 2022 |             |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) |  | 100          | 0.9              | 0.2     | 7.4         | 35.1                          | 0.06     | 24.32 | 0.01  | 0.20  | 0.00   | 0.03   | 34.50                | 10.81  | 16.71    | 0.10   | 150.52   | 0.29   | 0.15  | 0.00   | TK № 1a/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           |  | 470          | 22.0             | 12.6    | 62.8        | 454.1                         | 0.14     | 31.88 | 0.07  | 0.64  | 0.27   | 0.28   | 232.80               | 46.48  | 252.09   | 1.27   | 450.41   | 13.56  | 0.20  | 0.02   |              |      |             |                  |
| Всего за день:                                                 |  |              | 67.9             | 54.7    | 254.8       | 1,789.7                       | 0.78     | 51.21 | 5.23  | 6.94  | 0.49   | 2.00   | 927.01               | 245.71 | 1,167.72 | 11.37  | 2,962.54 | 180.89 | 0.54  | 0.05   |              |      |             |                  |



## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        |              |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|-------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |             |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)                                       | 200          | 6.8              | 7.4     | 20.4        | 175.9                         | 0.12     | 0.53   | 0.02  | 0.66  | 0.03   | 0.18   | 177.03               | 39.01  | 177.08   | 0.87   | 300.07   | 46.63  | 0.04  | 0.00   | ТК № 244д/22 | 2022 |             |                  |
| ЧАЙ с сахаром (И)                                              | 200          | 0.1              | 0.0     | 12.9        | 52.5                          | 0.00     | 0.02   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.41                | 4.53   | 5.11     | 0.51   | 17.86    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 265д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25    | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                                     | 5            | 0.0              | 3.6     | 0.1         | 32.6                          | 0.00     | 0.00   | 0.02  | 0.05  | 0.07   | 0.01   | 1.18                 | 0.00   | 1.47     | 0.01   | 1.46     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 210д/22 | 2022 |             |                  |
| СЫР (порциями)                                                 | 7            | 1.6              | 2.0     | 0.0         | 24.8                          | 0.00     | 0.03   | 0.02  | 0.02  | 0.07   | 0.02   | 60.71                | 2.41   | 34.41    | 0.07   | 5.98     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 212д/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 437          | 10.4             | 13.2    | 45.7        | 344.6                         | 0.15     | 0.58   | 0.06  | 1.01  | 0.17   | 0.23   | 255.33               | 49.45  | 234.32   | 1.74   | 348.62   | 46.63  | 0.04  | 0.00   |              |      |             |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                            | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70   | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70   | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями                                       | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.8         | 5.5                           | 0.01     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.34                | 6.88   | 11.80    | 0.30   | 68.47    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 39д/22  | 2022 |             |                  |
| СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ с сухариками (И)                         | 180/12       | 3.2              | 3.0     | 23.2        | 132.8                         | 0.09     | 4.41   | 0.06  | 0.38  | 0.04   | 0.06   | 20.98                | 22.26  | 60.68    | 0.95   | 488.03   | 35.97  | 0.03  | 0.00   | ТК № 148д/22 | 2022 |             |                  |
| ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ (без т/л) (И)                                 | 170          | 13.4             | 17.0    | 35.7        | 349.8                         | 0.06     | 0.50   | 0.23  | 4.37  | 0.00   | 0.08   | 17.78                | 37.00  | 156.77   | 1.78   | 270.69   | 45.13  | 0.06  | 0.00   | ТК № 368д/22 | 2022 |             |                  |
| НАПИТОК из плодов шиповника (Р)                                | 180          | 0.6              | 0.2     | 23.1        | 108.4                         | 0.01     | 72.00  | 0.15  | 0.00  | 0.00   | 0.05   | 17.28                | 4.37   | 2.75     | 0.49   | 10.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 213д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00    | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 612          | 18.9             | 20.5    | 90.7        | 636.1                         | 0.20     | 78.51  | 0.44  | 5.03  | 0.04   | 0.22   | 73.18                | 79.91  | 262.00   | 4.30   | 884.19   | 82.22  | 0.09  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                           | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70   | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65   | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022 |             |                  |
| БАНТИКИ С КУРАГОЙ (Р)                                          | 60           | 2.7              | 2.3     | 30.2        | 151.4                         | 0.05     | 1.99   | 3.19  | 0.99  | 0.04   | 0.02   | 12.40                | 9.51   | 31.57    | 0.60   | 81.85    | 0.79   | 0.02  | 0.02   | ТК № 367д/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 260          | 8.5              | 8.7     | 39.8        | 270.4                         | 0.10     | 2.69   | 3.21  | 0.99  | 0.04   | 0.23   | 223.51               | 32.63  | 180.22   | 0.77   | 379.59   | 19.42  | 0.05  | 0.02   |              |      |             |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (горбуша, с/м) (Р)                   | 70           | 13.7             | 9.4     | 4.3         | 151.8                         | 0.14     | 0.37   | 0.02  | 0.80  | 0.12   | 0.11   | 16.77                | 20.45  | 144.80   | 1.10   | 211.40   | 26.47  | 0.20  | 0.02   | ТК № 139д/22 | 2022 |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ с морковью (И)                               | 130          | 2.6              | 4.7     | 16.7        | 119.5                         | 0.09     | 5.04   | 0.32  | 0.29  | 0.07   | 0.09   | 34.13                | 28.34  | 72.09    | 0.90   | 575.82   | 30.84  | 0.04  | 0.00   | ТК № 140д/22 | 2022 |             |                  |
| СОКИ в ассортименте                                            | 200          | 1.4              | 0.4     | 22.8        | 102.0                         | 0.02     | 14.80  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.04   | 34.00                | 12.00  | 36.00    | 0.60   | 500.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 130          | 0.5              | 0.4     | 13.3        | 59.4                          | 0.03     | 4.16   | 0.00  | 0.47  | 0.00   | 0.04   | 24.35                | 15.34  | 20.45    | 2.94   | 195.68   | 1.29   | 0.01  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 560          | 20.5             | 15.1    | 71.9        | 503.2                         | 0.31     | 24.37  | 0.36  | 1.89  | 0.19   | 0.29   | 115.25               | 80.33  | 292.84   | 5.87   | 1,510.80 | 58.60  | 0.25  | 0.02   |              |      |             |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 61.2             | 60.0    | 252.1       | 1,807.3                       | 0.80     | 106.85 | 4.10  | 8.99  | 0.44   | 1.14   | 787.27               | 256.32 | 1,064.38 | 12.78  | 3,269.20 | 215.87 | 0.45  | 0.04   |              |      |             |                  |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |              |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|--------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |              |                  |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С)                                | 200          | 4.5              | 4.4     | 17.8        | 128.5                         | 0.05     | 0.33  | 0.01  | 0.35  | 0.02   | 0.10   | 108.34               | 14.15  | 83.95  | 0.38   | 162.29   | 24.88  | 0.02  | 0.00   | ТК № 250д/22 | 2022 |              |                  |
| КАКАО с молоком (И)                                                     | 200          | 3.3              | 3.4     | 14.4        | 101.1                         | 0.03     | 0.33  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.10   | 107.26               | 20.18  | 83.53  | 0.51   | 174.62   | 8.87   | 0.02  | 0.00   | ТК № 109а/22 | 2022 |              |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                     | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.0        | 77.7                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.51  | 0.00   | 0.02   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30    | 1.08   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10а/22  | 2022 |              |                  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                                              | 5            | 0.0              | 3.6     | 0.1         | 32.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.02  | 0.05  | 0.07   | 0.01   | 1.18                 | 0.00   | 1.47   | 0.01   | 1.46     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 210а/22 | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 435          | 10.1             | 12.3    | 47.3        | 339.9                         | 0.13     | 0.66  | 0.04  | 0.91  | 0.09   | 0.23   | 223.38               | 44.23  | 194.45 | 1.50   | 377.67   | 34.83  | 0.04  | 0.00   |              |      |              |                  |
| II Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности                                     | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.2         | 54.0                          | 0.02     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 124.00               | 14.00  | 92.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.2         | 54.0                          | 0.02     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 124.00               | 14.00  | 92.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.00  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Обед                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ и мясом                                     | 180/15       | 6.6              | 8.2     | 16.0        | 163.9                         | 0.06     | 2.10  | 0.11  | 1.24  | 0.10   | 0.07   | 20.17                | 17.99  | 74.16  | 1.07   | 312.62   | 20.53  | 0.03  | 0.00   | ТК № 158д/22 | 2022 |              |                  |
| КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" (С)                                                  | 70           | 11.3             | 14.2    | 6.8         | 200.3                         | 0.05     | 0.25  | 0.12  | 2.85  | 0.12   | 0.09   | 24.97                | 20.54  | 122.21 | 1.84   | 232.11   | 33.79  | 0.04  | 0.00   | ТК № 305д/22 | 2022 |              |                  |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ (И)                                                     | 130          | 2.9              | 3.8     | 8.1         | 78.1                          | 0.04     | 17.93 | 0.08  | 0.20  | 0.07   | 0.08   | 72.21                | 24.92  | 50.63  | 0.95   | 477.65   | 36.51  | 0.02  | 0.00   | ТК № 60д/22  | 2022 |              |                  |
| НАПИТОК брусничный (С)                                                  | 180          | 0.2              | 0.1     | 22.7        | 92.1                          | 0.00     | 0.85  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 12.69                | 3.01   | 3.13   | 0.08   | 20.51    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 202д/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00  | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8а/22   | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00  | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9а/22   | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 615          | 23.8             | 26.7    | 71.3        | 621.0                         | 0.20     | 21.13 | 0.31  | 4.79  | 0.29   | 0.25   | 139.84               | 78.66  | 293.13 | 4.94   | 1,108.49 | 91.95  | 0.09  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Полдник                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                                    | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65 | 0.17   | 297.74   | 18.83  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022 |              |                  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, пряники, шоколад, конфеты, зефир, печенье) | 50           | 1.4              | 1.7     | 38.7        | 177.0                         | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 8.00                 | 5.00   | 18.00  | 0.75   | 70.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 16а/22  | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 250          | 7.2              | 8.1     | 48.3        | 296.0                         | 0.07     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.23   | 219.11               | 28.12  | 166.65 | 0.92   | 367.74   | 18.83  | 0.03  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (м/р) (И)                                               | 50           | 0.6              | 5.0     | 3.8         | 62.6                          | 0.01     | 1.15  | 0.00  | 2.26  | 0.00   | 0.02   | 20.21                | 9.08   | 18.32  | 0.60   | 125.99   | 62.24  | 0.01  | 0.00   | ТК № 42д/22  | 2022 |              |                  |
| ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (минтай)                            | 70           | 5.9              | 2.9     | 5.2         | 70.5                          | 0.04     | 0.31  | 0.01  | 1.01  | 0.13   | 0.05   | 25.11                | 17.95  | 82.56  | 0.44   | 162.07   | 44.41  | 0.19  | 0.01   | ТК № 161д/22 | 2022 |              |                  |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)                              | 130          | 3.4              | 4.6     | 31.5        | 180.7                         | 0.04     | 0.71  | 0.10  | 1.18  | 0.05   | 0.03   | 17.16                | 24.82  | 70.41  | 0.57   | 78.89    | 56.34  | 0.02  | 0.00   | ТК № 55д/22  | 2022 |              |                  |
| СОКИ в ассортименте                                                     | 180          | 1.3              | 0.2     | 23.8        | 108.0                         | 0.07     | 72.00 | 0.00  | 0.36  | 0.00   | 0.04   | 32.40                | 19.80  | 23.40  | 0.54   | 322.20   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25  | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 455          | 13.1             | 12.9    | 76.6        | 480.6                         | 0.19     | 74.17 | 0.11  | 5.09  | 0.18   | 0.15   | 99.88                | 75.15  | 210.94 | 2.43   | 712.40   | 162.99 | 0.22  | 0.01   |              |      |              |                  |
| Всего за день:                                                          |              | 57.1             | 62.5    | 247.7       | 1,791.5                       | 0.61     | 96.96 | 0.51  | 10.79 | 0.56   | 0.99   | 806.21               | 240.16 | 957.17 | 9.89   | 2,712.30 | 317.40 | 0.38  | 0.01   |              |      |              |                  |



## 12 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        |              |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |            |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |            |                  |
| КАША "ТЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)                            | 200/5        | 5.9              | 8.2     | 24.3        | 195.1                         | 0.10     | 0.36  | 0.02  | 0.43  | 0.07   | 0.13   | 129.14               | 40.35  | 148.51   | 0.87   | 234.08   | 38.75  | 0.03  | 0.01   | TK № 285д/22 | 2022 |            |                  |
| ЧАЙ с молоком (И)                                              | 200          | 1.7              | 1.7     | 12.2        | 71.1                          | 0.01     | 0.20  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 62.19                | 9.23   | 43.74    | 0.48   | 93.84    | 4.93   | 0.01  | 0.00   | TK № 266д/22 | 2022 |            |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.0        | 77.7                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.51  | 0.00   | 0.02   | 6.60                 | 9.90   | 25.50    | 0.60   | 39.30    | 1.08   | 0.00  | 0.00   | TK № 10г/22  | 2022 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 435          | 9.9              | 10.8    | 51.5        | 343.9                         | 0.16     | 0.56  | 0.03  | 0.94  | 0.07   | 0.21   | 197.93               | 59.48  | 217.75   | 1.95   | 367.22   | 44.76  | 0.04  | 0.01   |              |      |            |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |            |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                            | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | TK № 28д/22  | 2022 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |            |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО консервированного (И)                | 60           | 1.5              | 3.1     | 3.2         | 46.3                          | 0.04     | 2.46  | 0.00  | 1.41  | 0.00   | 0.02   | 13.31                | 11.31  | 30.07    | 0.41   | 76.40    | 0.08   | 0.00  | 0.00   | TK № 91д/22  | 2022 |            |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)           | 180/15/6     | 5.3              | 6.8     | 7.5         | 112.6                         | 0.04     | 3.59  | 0.13  | 1.42  | 0.00   | 0.06   | 33.21                | 20.77  | 66.77    | 1.16   | 322.46   | 5.90   | 0.03  | 0.00   | TK № 146д/22 | 2022 |            |                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ ИЗ ГОРБУШИ (И)                                  | 70           | 11.4             | 5.2     | 10.0        | 132.2                         | 0.09     | 0.36  | 0.01  | 0.91  | 0.00   | 0.09   | 31.67                | 22.76  | 125.85   | 0.92   | 219.12   | 40.45  | 0.18  | 0.02   | TK № 132д/22 | 2022 |            |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)                                          | 140          | 3.0              | 5.2     | 19.0        | 134.5                         | 0.10     | 5.91  | 0.02  | 0.17  | 0.07   | 0.10   | 38.69                | 26.08  | 78.24    | 0.94   | 665.81   | 27.60  | 0.03  | 0.00   | TK № 113д/22 | 2022 |            |                  |
| СОКИ в ассортименте                                            | 180          | 0.5              | 0.4     | 29.3        | 126.0                         | 0.04     | 3.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 36.00                | 16.20  | 21.60    | 0.72   | 270.00   | 10.80  | 0.00  | 0.00   | TK № 292д/22 | 2022 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 18.25    | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8д/22   | 2022 |            |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 30           | 2.0              | 0.4     | 11.9        | 59.4                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.42  | 0.00   | 0.02   | 8.70                 | 14.10  | 45.00    | 1.17   | 70.50    | 1.68   | 0.00  | 0.00   | TK № 9д/22   | 2022 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 706          | 25.6             | 21.3    | 93.2        | 669.8                         | 0.39     | 15.92 | 0.16  | 4.61  | 0.07   | 0.32   | 166.58               | 114.72 | 383.78   | 5.60   | 1,647.54 | 86.51  | 0.24  | 0.02   |              |      |            |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |            |                  |
| НАПИТОК ИЗ КУРАГИ (И)                                          | 200          | 1.1              | 0.1     | 20.9        | 89.7                          | 0.02     | 0.36  | 0.13  | 0.00  | 0.00   | 0.04   | 40.91                | 23.21  | 29.78    | 0.65   | 389.97   | 0.00   | 0.01  | 0.00   | TK № 116д/22 | 2022 |            |                  |
| БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)                                       | 60           | 2.7              | 3.1     | 29.6        | 156.6                         | 0.06     | 0.04  | 2.77  | 2.32  | 0.04   | 0.05   | 17.05                | 7.77   | 43.67    | 0.58   | 68.36    | 1.51   | 0.01  | 0.01   | TK № 339д/22 | 2022 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 260          | 3.8              | 3.2     | 50.5        | 246.3                         | 0.08     | 0.40  | 2.90  | 2.32  | 0.04   | 0.09   | 57.96                | 30.98  | 73.45    | 1.23   | 458.33   | 1.51   | 0.02  | 0.01   |              |      |            |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |            |                  |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (И)                                          | 150          | 16.1             | 16.3    | 2.9         | 222.8                         | 0.07     | 0.15  | 0.22  | 0.75  | 2.70   | 0.48   | 108.00               | 18.07  | 239.54   | 2.74   | 231.00   | 51.64  | 0.06  | 0.03   | TK № 142д/22 | 2022 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 23.2        | 94.7                          | 0.00     | 0.01  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 53.94                | 3.84   | 3.98     | 0.06   | 0.95     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 89д/22  | 2022 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50    | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8д/22   | 2022 |            |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 150          | 1.3              | 0.3     | 11.1        | 52.6                          | 0.09     | 36.48 | 0.01  | 0.30  | 0.00   | 0.05   | 51.75                | 16.22  | 25.07    | 0.15   | 225.78   | 0.44   | 0.23  | 0.00   | TK № 1а/22   | 2022 |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 530          | 20.1             | 16.8    | 52.0        | 440.6                         | 0.19     | 36.64 | 0.25  | 1.38  | 2.70   | 0.54   | 219.69               | 42.33  | 288.09   | 3.28   | 485.63   | 52.08  | 0.29  | 0.03   |              |      |            |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 62.2             | 54.6    | 251.7       | 1,757.1                       | 0.85     | 54.22 | 3.37  | 9.25  | 2.88   | 1.33   | 762.16               | 261.51 | 1,058.07 | 12.06  | 3,104.72 | 184.86 | 0.61  | 0.07   |              |      |            |                  |

## 13 день

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        |        | Минеральные вещества |          |        |          |        |       |        |              |      |  | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|----------------------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|--|--------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Mg, мг               | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |  |              |                  |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |  |              |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)                                      | 200/5        | 6.6              | 7.2     | 30.6        | 213.3                         | 0.09     | 0.36  | 0.02  | 0.05  | 0.07   | 0.14   | 127.49 | 29.48                | 151.81   | 1.34   | 227.54   | 37.33  | 0.02  | 0.02   | ТК № 117д/22 | 2022 |  |              |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)                                      | 200          | 3.3              | 2.7     | 15.6        | 99.6                          | 0.02     | 0.17  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 66.55  | 37.14                | 81.75    | 1.60   | 189.03   | 4.44   | 0.01  | 0.00   | ТК № 124д/22 | 2022 |  |              |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                     | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.0        | 77.7                          | 0.05     | 0.00  | 0.00  | 0.51  | 0.00   | 0.02   | 6.60   | 9.90                 | 25.50    | 0.60   | 39.30    | 1.08   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10д/22  | 2022 |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 435          | 12.2             | 10.8    | 61.2        | 390.6                         | 0.16     | 0.53  | 0.03  | 0.56  | 0.07   | 0.22   | 200.64 | 76.52                | 259.06   | 3.54   | 455.87   | 42.85  | 0.03  | 0.02   |              |      |  |              |                  |
| II Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |  |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности                                     | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70  | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00 | 14.00                | 95.00    | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70  | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00 | 14.00                | 95.00    | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |  |              |                  |
| Обед                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |  |              |                  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями                                                | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.8         | 5.5                           | 0.01     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.34  | 6.88                 | 11.80    | 0.30   | 68.47    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 39д/22  | 2022 |  |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ рыбными фрикадельками (С)                              | 180/20       | 4.5              | 2.3     | 13.0        | 90.2                          | 0.08     | 4.27  | 0.10  | 1.12  | 0.17   | 0.06   | 21.20  | 25.22                | 81.05    | 0.84   | 504.96   | 27.14  | 0.13  | 0.00   | ТК № 301д/22 | 2022 |  |              |                  |
| ПЛОВ из птицы (И)                                                       | 150          | 11.9             | 13.6    | 25.9        | 273.4                         | 0.05     | 0.70  | 0.16  | 0.44  | 0.07   | 0.09   | 18.35  | 28.24                | 133.80   | 1.22   | 177.14   | 30.86  | 0.08  | 0.01   | ТК № 141д/22 | 2022 |  |              |                  |
| НАПИТОК яблочный (Р)                                                    | 180          | 0.1              | 0.1     | 15.3        | 62.4                          | 0.01     | 0.58  | 0.00  | 0.14  | 0.00   | 0.00   | 11.03  | 3.48                 | 2.20     | 0.44   | 61.98    | 0.45   | 0.00  | 0.00   | ТК № 348д/22 | 2022 |  |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00   | 2.80                 | 13.00    | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 6д/22   | 2022 |  |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80   | 9.40                 | 30.00    | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 620          | 19.7             | 16.5    | 72.7        | 518.1                         | 0.20     | 7.15  | 0.26  | 2.20  | 0.24   | 0.19   | 71.72  | 76.02                | 271.85   | 3.80   | 878.15   | 59.57  | 0.21  | 0.01   |              |      |  |              |                  |
| Полдник                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |  |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                                    | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11 | 23.12                | 148.65   | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022 |  |              |                  |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ, вафли, зефир, конфеты, шоколад, печенье) | 50           | 3.0              | 2.4     | 37.5        | 183.0                         | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 5.50   | 4.50                 | 25.00    | 0.40   | 35.50    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 18д/22  | 2022 |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 250          | 8.8              | 8.8     | 47.1        | 302.0                         | 0.09     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.22   | 216.61 | 27.62                | 173.65   | 0.57   | 333.24   | 18.63  | 0.03  | 0.00   |              |      |  |              |                  |
| Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |        |                      |          |        |          |        |       |        |              |      |  |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (С)                                      | 160          | 12.3             | 17.2    | 25.5        | 306.3                         | 0.15     | 7.90  | 0.02  | 1.70  | 0.12   | 0.15   | 22.01  | 40.50                | 159.98   | 2.36   | 1,003.35 | 11.30  | 0.07  | 0.00   | ТК № 270д/22 | 2022 |  |              |                  |
| СОКИ в ассортименте                                                     | 200          | 1.0              | 0.0     | 25.4        | 110.0                         | 0.04     | 8.00  | 0.54  | 0.00  | 0.00   | 0.08   | 40.00  | 20.00                | 36.00    | 0.40   | 490.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |  |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00   | 3.50                 | 16.25    | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |  |              |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)          | 135          | 0.6              | 0.5     | 13.8        | 61.7                          | 0.03     | 4.32  | 0.00  | 0.49  | 0.00   | 0.04   | 25.29  | 15.93                | 21.24    | 3.05   | 203.20   | 1.34   | 0.01  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022 |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 520          | 15.8             | 17.9    | 77.0        | 536.8                         | 0.25     | 20.22 | 0.56  | 2.47  | 0.12   | 0.28   | 92.30  | 79.93                | 233.47   | 6.09   | 1,719.80 | 12.64  | 0.08  | 0.00   |              |      |  |              |                  |
| Всего за день:                                                          |              | 59.4             | 56.5    | 262.0       | 1,800.5                       | 0.74     | 29.30 | 0.90  | 5.30  | 0.43   | 1.08   | 701.27 | 274.09               | 1,033.03 | 14.10  | 3,533.06 | 142.69 | 0.37  | 0.03   |              |      |  |              |                  |



## 14 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |              |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|-------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |             |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)                                     | 200          | 4.7              | 4.7     | 15.6        | 123.3                         | 0.07     | 0.33   | 0.01  | 0.14  | 0.02   | 0.13   | 109.82               | 40.24  | 113.42 | 1.04   | 201.37   | 29.10  | 0.02  | 0.00   | ТК № 372д/22 | 2022 |             |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)                                              | 200          | 0.2              | 0.0     | 14.8        | 60.0                          | 0.00     | 0.73   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.52                | 4.66   | 5.74   | 0.47   | 26.51    | 0.01   | 0.00  | 0.00   | ТК № 264д/22 | 2022 |             |                  |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            | 30           | 2.3              | 0.9     | 15.0        | 77.7                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.51  | 0.00   | 0.02   | 6.60                 | 9.90   | 25.50  | 0.60   | 39.30    | 1.08   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10д/22  | 2022 |             |                  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                                     | 5            | 0.0              | 3.6     | 0.1         | 32.6                          | 0.00     | 0.00   | 0.02  | 0.05  | 0.07   | 0.01   | 1.18                 | 0.00   | 1.47   | 0.01   | 1.46     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 210д/22 | 2022 |             |                  |
| СЫР (порциями)                                                 | 6            | 1.4              | 1.7     | 0.0         | 21.3                          | 0.00     | 0.03   | 0.01  | 0.02  | 0.06   | 0.02   | 52.04                | 2.06   | 29.49  | 0.06   | 5.13     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 212д/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 441          | 8.6              | 10.9    | 45.5        | 314.9                         | 0.12     | 1.09   | 0.04  | 0.72  | 0.15   | 0.19   | 182.16               | 56.86  | 175.62 | 2.18   | 273.77   | 30.19  | 0.02  | 0.00   |              |      |             |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                            | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90   | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90   | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ с сыром (С)                                    | 50           | 2.3              | 4.7     | 3.5         | 65.6                          | 0.01     | 1.10   | 0.02  | 1.18  | 0.07   | 0.04   | 79.76                | 10.72  | 52.92  | 0.60   | 122.50   | 14.69  | 0.01  | 0.00   | ТК № 44д/22  | 2022 |             |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)               | 180/20       | 6.6              | 7.4     | 13.9        | 149.2                         | 0.07     | 2.95   | 0.12  | 0.33  | 0.08   | 0.08   | 23.33                | 20.26  | 79.97  | 1.00   | 361.00   | 36.08  | 0.05  | 0.00   | ТК № 24д/22  | 2022 |             |                  |
| ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ (С)                                           | 70           | 12.9             | 12.6    | 8.9         | 200.6                         | 0.14     | 5.91   | 2.96  | 4.48  | 0.04   | 1.03   | 7.86                 | 11.32  | 180.23 | 3.91   | 199.52   | 4.34   | 0.13  | 0.02   | ТК № 58д/22  | 2022 |             |                  |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (С)                                         | 130          | 2.6              | 3.5     | 20.4        | 123.8                         | 0.11     | 6.66   | 0.01  | 0.17  | 0.06   | 0.08   | 19.02                | 27.45  | 68.33  | 1.06   | 718.66   | 41.89  | 0.04  | 0.00   | ТК № 363д/22 | 2022 |             |                  |
| СОКИ в ассортименте                                            | 180          | 0.9              | 0.2     | 18.2        | 77.4                          | 0.02     | 3.60   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 216.00   | 1.80   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00   | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00  | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00  | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 670          | 28.1             | 28.8    | 82.6        | 703.2                         | 0.40     | 20.22  | 3.11  | 6.66  | 0.25   | 1.28   | 152.37               | 89.15  | 437.05 | 10.09  | 1683.28  | 99.92  | 0.23  | 0.02   |              |      |             |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| НАПИТОК из плодов шиповника (Р)                                | 200          | 0.7              | 0.3     | 25.7        | 120.5                         | 0.01     | 80.00  | 0.16  | 0.00  | 0.00   | 0.05   | 19.20                | 4.86   | 3.06   | 0.54   | 11.11    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 213д/22 | 2022 |             |                  |
| ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ с картофелем (С)                              | 50           | 2.9              | 2.0     | 20.5        | 111.9                         | 0.06     | 1.33   | 0.01  | 0.39  | 0.03   | 0.02   | 10.40                | 9.33   | 37.84  | 0.56   | 139.52   | 9.40   | 0.01  | 0.00   | ТК № 287д/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 250          | 3.6              | 2.3     | 46.2        | 232.4                         | 0.07     | 81.33  | 0.17  | 0.38  | 0.03   | 0.07   | 29.60                | 14.19  | 40.90  | 1.10   | 150.63   | 9.40   | 0.01  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (С)                                      | 80           | 15.8             | 14.0    | 2.8         | 200.4                         | 0.04     | 0.29   | 0.01  | 0.80  | 0.18   | 0.11   | 13.72                | 16.49  | 140.00 | 1.99   | 288.28   | 7.70   | 0.05  | 0.00   | ТК № 298д/22 | 2022 |             |                  |
| АССОРТИ ОВОЩНОЕ (С)                                            | 150          | 2.3              | 6.2     | 12.1        | 113.3                         | 0.06     | 4.96   | 0.39  | 0.42  | 0.11   | 0.05   | 30.75                | 24.68  | 59.43  | 0.86   | 339.44   | 12.05  | 0.03  | 0.00   | ТК № 299д/22 | 2022 |             |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД С/М (И)                                         | 180          | 0.1              | 0.0     | 22.5        | 92.7                          | 0.00     | 1.21   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 13.81                | 4.22   | 10.17  | 0.11   | 26.57    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 74д/22  | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25  | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 100          | 0.9              | 0.2     | 8.1         | 37.7                          | 0.04     | 38.40  | 0.01  | 0.22  | 0.00   | 0.03   | 33.51                | 12.78  | 22.61  | 0.29   | 191.31   | 1.97   | 0.02  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 535          | 21.0             | 20.6    | 57.8        | 502.9                         | 0.17     | 44.86  | 0.41  | 1.72  | 0.29   | 0.20   | 96.79                | 61.67  | 248.46 | 3.53   | 868.85   | 21.72  | 0.10  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 64.0             | 65.1    | 242.9       | 1,832.4                       | 0.79     | 148.40 | 23.73 | 9.49  | 0.72   | 1.87   | 580.92               | 235.87 | 997.03 | 16.90  | 3,122.53 | 161.23 | 0.38  | 0.02   |              |      |             |                  |

15 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КАША ПОЛЕЗНАЯ (пшенично-кукурузная) МОЛОЧНАЯ жидкая (Р)        | 200/5        | 6.4              | 7.2     | 33.7        | 225.3                         | 0.10     | 0.32  | 0.03  | 0.24  | 0.07   | 0.12   | 110.50               | 30.60  | 128.14 | 1.02   | 205.45   | 33.05  | 0.02  | 0.00   | ТК № 56д/22  | 2022             |
| ЧАЙ с сахаром (И)                                              | 200          | 0.1              | 0.0     | 12.9        | 52.5                          | 0.00     | 0.02  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.41                | 4.53   | 5.11   | 0.51   | 17.86    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 265д/22 | 2022             |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.6                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.43  | 0.00   | 0.01   | 5.50                 | 8.25   | 21.25  | 0.50   | 32.75    | 0.90   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10д/22  | 2022             |
| СЫР (порциями)                                                 | 7            | 1.6              | 2.0     | 0.0         | 24.8                          | 0.00     | 0.03  | 0.02  | 0.02  | 0.07   | 0.02   | 60.71                | 2.41   | 34.41  | 0.07   | 5.98     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 212д/22 | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 437          | 10.0             | 10.0    | 59.1        | 367.4                         | 0.14     | 0.37  | 0.05  | 0.69  | 0.14   | 0.16   | 188.12               | 45.79  | 188.91 | 2.10   | 262.04   | 33.95  | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2,5% жирности                            | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" разных овощей (И)                              | 50           | 0.9              | 5.1     | 5.0         | 68.9                          | 0.03     | 1.94  | 0.15  | 2.31  | 0.00   | 0.02   | 9.42                 | 11.32  | 24.57  | 0.37   | 167.68   | 1.73   | 0.01  | 0.00   | ТК № 111д/22 | 2022             |
| СВЕКОЛЬНИК со сметаной (б/м) (И)                               | 180/6        | 1.6              | 3.5     | 9.4         | 75.8                          | 0.04     | 2.91  | 0.10  | 1.31  | 0.00   | 0.04   | 32.07                | 19.47  | 42.18  | 0.91   | 316.29   | 36.96  | 0.02  | 0.00   | ТК № 50д/22  | 2022             |
| СУФЛЕ КУРИНОЕ (с/р) (И)                                        | 70           | 8.6              | 7.6     | 6.4         | 128.9                         | 0.04     | 0.37  | 0.05  | 0.27  | 0.53   | 0.13   | 23.89                | 11.98  | 97.07  | 0.96   | 121.58   | 18.34  | 0.05  | 0.01   | ТК № 365д/22 | 2022             |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ с маслом (И)                       | 130          | 5.9              | 4.4     | 37.4        | 213.1                         | 0.07     | 0.00  | 0.01  | 0.87  | 0.07   | 0.02   | 20.11                | 8.95   | 45.35  | 0.85   | 69.14    | 79.67  | 0.01  | 0.01   | ТК № 86д/22  | 2022             |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД СВ/М (Л)                                        | 180          | 0.1              | 0.0     | 14.5        | 59.6                          | 0.00     | 0.86  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 9.12                 | 3.51   | 1.43   | 0.08   | 18.09    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 103д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00  | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00  | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 656          | 19.9             | 21.0    | 90.4        | 632.9                         | 0.23     | 6.08  | 0.31  | 5.26  | 0.60   | 0.24   | 104.41               | 67.43  | 253.60 | 4.17   | 758.38   | 137.82 | 0.09  | 0.02   |              |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                           | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65 | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022             |
| БАНТИКИ С БРУСНИКОЙ (Р)                                        | 60           | 2.7              | 2.3     | 30.2        | 151.5                         | 0.05     | 2.00  | 3.19  | 0.99  | 0.04   | 0.02   | 12.41                | 9.51   | 31.59  | 0.60   | 81.90    | 0.79   | 0.02  | 0.02   | ТК № 364д/22 | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 260          | 8.5              | 8.7     | 39.8        | 270.5                         | 0.10     | 2.70  | 3.21  | 0.99  | 0.04   | 0.23   | 223.52               | 32.63  | 160.24 | 0.77   | 379.64   | 19.42  | 0.05  | 0.02   |              |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ с яблоками (Р)                             | 150          | 15.6             | 8.1     | 38.0        | 288.1                         | 0.06     | 0.67  | 0.04  | 0.60  | 0.11   | 0.15   | 108.63               | 24.82  | 162.52 | 1.36   | 194.54   | 6.79   | 0.03  | 0.02   | ТК № 373д/22 | 2022             |
| СОКИ в ассортименте                                            | 180          | 0.9              | 0.2     | 18.2        | 77.4                          | 0.02     | 3.80  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 216.00   | 1.80   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00  | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 100          | 0.9              | 0.2     | 7.4         | 35.1                          | 0.06     | 24.32 | 0.01  | 0.20  | 0.00   | 0.03   | 34.50                | 10.81  | 16.71  | 0.10   | 150.52   | 0.29   | 0.15  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 450          | 18.9             | 8.7     | 73.4        | 447.6                         | 0.16     | 28.59 | 0.05  | 1.02  | 0.11   | 0.21   | 159.73               | 45.63  | 204.83 | 4.20   | 579.66   | 8.88   | 0.18  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 60.1             | 50.9    | 267.2       | 1,774.9                       | 0.66     | 36.44 | 3.65  | 7.96  | 0.89   | 1.01   | 795.78               | 205.48 | 922.58 | 11.24  | 2,125.72 | 200.07 | 0.36  | 0.06   |              |                  |



16 день

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |          |        |          |        |       |        |              |      | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|----------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|-------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг    | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |             |                  |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)                                      | 200/5        | 6.8              | 7.8     | 26.9        | 204.7                         | 0.12     | 0.37  | 0.02  | 0.29  | 0.07   | 0.16   | 120.92               | 66.15  | 159.82   | 1.91   | 270.37   | 38.39  | 0.02  | 0.00   | ТК № 90д/22  | 2022 |             |                  |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (или цикорий) (И)                                      | 200          | 3.3              | 2.7     | 15.6        | 99.6                          | 0.02     | 0.17  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 66.55                | 37.14  | 81.75    | 1.60   | 189.03   | 4.44   | 0.01  | 0.00   | ТК № 124д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25    | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 430          | 12.0             | 10.7    | 54.8        | 363.1                         | 0.17     | 0.54  | 0.03  | 0.57  | 0.07   | 0.23   | 192.47               | 106.79 | 257.82   | 3.79   | 482.65   | 42.83  | 0.03  | 0.00   |              |      |             |                  |
| II Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                                     | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70  | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70  | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00    | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Обед                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| ИКРА МОРКОВНАЯ (б/т) (И)                                                | 50           | 0.7              | 2.5     | 4.0         | 40.8                          | 0.03     | 0.87  | 0.63  | 1.42  | 0.00   | 0.03   | 14.10                | 17.04  | 28.21    | 0.37   | 108.74   | 2.62   | 0.02  | 0.00   | ТК № 66д/22  | 2022 |             |                  |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной (б/м) (И)                          | 180/6        | 1.7              | 3.4     | 11.9        | 85.1                          | 0.05     | 3.08  | 0.11  | 1.16  | 0.00   | 0.05   | 20.72                | 18.01  | 48.44    | 0.62   | 344.46   | 3.65   | 0.02  | 0.00   | ТК № 125д/22 | 2022 |             |                  |
| МЯСО ЗАПЕЧЕННОЕ под белым соусом (И)                                    | 150          | 15.4             | 15.1    | 18.8        | 272.9                         | 0.12     | 5.40  | 0.03  | 0.54  | 0.22   | 0.16   | 106.55               | 35.70  | 194.70   | 2.26   | 772.47   | 42.10  | 0.06  | 0.00   | ТК № 118д/22 | 2022 |             |                  |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (С)                                                    | 180          | 0.9              | 0.1     | 29.7        | 123.1                         | 0.01     | 0.18  | 0.07  | 0.00  | 0.00   | 0.03   | 33.59                | 18.42  | 23.25    | 0.51   | 301.34   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 19д/22  | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00    | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00    | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 606          | 21.5             | 21.5    | 82.1        | 608.5                         | 0.26     | 9.53  | 0.84  | 3.62  | 0.22   | 0.30   | 184.76               | 101.37 | 337.60   | 4.76   | 1,592.61 | 49.49  | 0.10  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Полдник                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                                    | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65   | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022 |             |                  |
| кондитерские изделия (печенье, пряники, конфеты, шоколад, зефир, вафли) | 50           | 3.8              | 4.9     | 37.2        | 208.5                         | 0.04     | 0.00  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.03   | 14.50                | 10.00  | 45.00    | 1.05   | 55.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 17д/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 250          | 9.6              | 11.3    | 46.8        | 327.5                         | 0.09     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.24   | 225.61               | 33.12  | 193.65   | 1.22   | 352.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |          |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ из птицы (С)                                          | 70           | 11.5             | 12.0    | 11.4        | 199.3                         | 0.06     | 0.30  | 0.03  | 0.40  | 0.04   | 0.10   | 31.73                | 20.42  | 121.17   | 1.48   | 163.81   | 4.11   | 0.07  | 0.00   | ТК № 247д/22 | 2022 |             |                  |
| КАПУСТА тушеная (И)                                                     | 130          | 2.9              | 3.8     | 8.1         | 78.1                          | 0.04     | 17.93 | 0.08  | 0.20  | 0.07   | 0.06   | 72.21                | 24.92  | 50.63    | 0.95   | 477.65   | 36.51  | 0.02  | 0.00   | ТК № 60д/22  | 2022 |             |                  |
| СОКИ в ассортименте                                                     | 180          | 0.5              | 0.2     | 21.2        | 93.6                          | 0.11     | 19.80 | 0.00  | 0.36  | 0.00   | 0.04   | 30.60                | 23.40  | 14.40    | 0.54   | 241.20   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00    | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)          | 100          | 0.4              | 0.3     | 10.3        | 45.7                          | 0.02     | 3.20  | 0.00  | 0.36  | 0.00   | 0.03   | 18.73                | 11.80  | 15.73    | 2.26   | 150.52   | 0.99   | 0.01  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                                    | 500          | 16.8             | 16.5    | 60.8        | 463.7                         | 0.25     | 41.23 | 0.11  | 1.54  | 0.11   | 0.24   | 157.27               | 83.34  | 214.93   | 5.45   | 1,051.78 | 41.61  | 0.10  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Всего за день:                                                          |              | 62.8             | 62.5    | 248.5       | 1,815.8                       | 0.81     | 52.70 | 1.04  | 5.80  | 0.40   | 1.18   | 880.11               | 338.62 | 1,099.00 | 15.32  | 3,625.78 | 161.56 | 0.28  | 0.00   |              |      |             |                  |

## 17 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ОВСЯНЫЙ (И)                                       | 200          | 6.8              | 7.4     | 20.4        | 175.9                         | 0.12     | 0.53  | 0.02  | 0.66  | 0.03   | 0.18   | 177.03               | 39.01  | 177.08 | 0.87   | 300.07   | 46.63  | 0.04  | 0.00   | TK № 244д/22 | 2022             |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ (Р)                                              | 200          | 0.2              | 0.0     | 14.8        | 60.0                          | 0.00     | 0.73  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.52                | 4.66   | 5.74   | 0.47   | 26.51    | 0.01   | 0.00  | 0.00   | TK № 264д/22 | 2022             |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                            | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.43  | 0.00   | 0.01   | 5.50                 | 8.25   | 21.25  | 0.50   | 32.75    | 0.90   | 0.00  | 0.00   | TK № 10д/22  | 2022             |
| СЫР (порциями)                                                 | 7            | 1.6              | 2.0     | 0.0         | 24.8                          | 0.00     | 0.03  | 0.02  | 0.02  | 0.07   | 0.02   | 60.71                | 2.41   | 34.41  | 0.07   | 5.98     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 212д/22 | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 432          | 10.5             | 10.2    | 47.7        | 325.5                         | 0.16     | 1.29  | 0.04  | 1.11  | 0.10   | 0.22   | 255.76               | 54.33  | 238.48 | 1.91   | 365.31   | 47.54  | 0.04  | 0.00   |              |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                            | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70  | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   | TK № 28д/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70  | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, с мясом и сметаной (И)           | 180/15/6     | 5.4              | 6.9     | 7.6         | 113.8                         | 0.04     | 3.59  | 0.13  | 1.42  | 0.00   | 0.06   | 33.26                | 20.87  | 67.59  | 1.18   | 324.20   | 5.93   | 0.03  | 0.00   | TK № 146д/22 | 2022             |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ со сметанным соусом (С)                   | 70/20        | 11.9             | 14.1    | 8.7         | 209.3                         | 0.04     | 0.33  | 0.05  | 0.37  | 0.04   | 0.10   | 33.94                | 13.51  | 108.86 | 1.00   | 153.89   | 16.09  | 0.07  | 0.01   | TK № 251д/22 | 2022             |
| РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ и кукурузой (Р)                     | 130          | 3.4              | 4.1     | 31.5        | 176.6                         | 0.04     | 0.71  | 0.11  | 0.41  | 0.07   | 0.03   | 17.52                | 24.82  | 70.81  | 0.58   | 79.41    | 56.34  | 0.02  | 0.00   | TK № 55д/22  | 2022             |
| СОКИ в ассортименте                                            | 180          | 0.5              | 0.4     | 29.3        | 126.0                         | 0.04     | 3.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 36.00                | 16.20  | 21.60  | 0.72   | 270.00   | 10.80  | 0.00  | 0.00   | TK № 292д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25  | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8д/22   | 2022             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 25           | 1.7              | 0.3     | 9.9         | 49.5                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.35  | 0.00   | 0.02   | 7.25                 | 11.75  | 37.50  | 0.98   | 58.75    | 1.40   | 0.00  | 0.00   | TK № 9д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 651          | 24.8             | 26.0    | 99.3        | 734.0                         | 0.23     | 8.23  | 0.29  | 2.83  | 0.11   | 0.24   | 132.97               | 90.65  | 322.61 | 4.74   | 909.50   | 90.56  | 0.12  | 0.01   |              |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВ/М (И)                                        | 200          | 0.1              | 0.0     | 25.0        | 103.1                         | 0.00     | 1.34  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 15.33                | 4.68   | 11.27  | 0.12   | 29.47    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 74д/22  | 2022             |
| БАНИКИ С ТВОРОГОМ (Р)                                          | 60           | 8.0              | 6.1     | 24.0        | 183.3                         | 0.05     | 0.04  | 0.01  | 0.97  | 0.06   | 0.06   | 36.64                | 8.91   | 67.05  | 0.47   | 65.55    | 20.68  | 0.02  | 0.01   | TK № 370д/22 | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 260          | 8.1              | 6.1     | 49.0        | 286.4                         | 0.05     | 1.38  | 0.01  | 0.97  | 0.06   | 0.06   | 53.97                | 13.59  | 78.32  | 0.59   | 95.02    | 20.68  | 0.02  | 0.01   |              |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ПУДИНГ РЫБНЫЙ (горбуша) (И)                                    | 70           | 11.6             | 5.4     | 5.4         | 116.5                         | 0.08     | 0.44  | 0.02  | 0.33  | 0.15   | 0.10   | 31.65                | 17.69  | 117.99 | 0.57   | 214.49   | 42.79  | 0.20  | 0.02   | TK № 114д/22 | 2022             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)                                          | 130          | 2.8              | 4.8     | 17.7        | 125.0                         | 0.09     | 5.49  | 0.02  | 0.16  | 0.07   | 0.09   | 36.08                | 24.24  | 72.72  | 0.88   | 618.46   | 27.04  | 0.03  | 0.00   | TK № 113д/22 | 2022             |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (И)                                | 200          | 0.4              | 0.0     | 23.2        | 94.7                          | 0.00     | 0.01  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 53.94                | 3.84   | 3.98   | 0.06   | 0.95     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 89д/22  | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50  | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8д/22   | 2022             |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 130          | 0.5              | 0.6     | 12.6        | 52.4                          | 0.04     | 8.32  | 0.01  | 0.82  | 0.00   | 0.03   | 20.50                | 11.51  | 14.05  | 2.81   | 350.96   | 2.56   | 0.01  | 0.00   | TK № 1д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                           | 560          | 17.6             | 11.0    | 73.7        | 459.1                         | 0.24     | 14.26 | 0.07  | 1.64  | 0.22   | 0.23   | 148.17               | 61.48  | 228.24 | 4.65   | 1 212.75 | 72.39  | 0.24  | 0.02   |              |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 63.9             | 55.8    | 273.7       | 1 858.0                       | 0.72     | 25.86 | 0.44  | 6.62  | 0.49   | 0.92   | 710.87               | 234.05 | 962.65 | 11.99  | 2 728.59 | 240.17 | 0.44  | 0.04   |              |                  |



18 день

| Прием пищи, наименование блюда                                          | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        | № рецептуры  | Сборник рецептов |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------------------|
|                                                                         |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |                  |
| Завтрак                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (Л)                                        | 200/5        | 5.8              | 8.1     | 24.3        | 193.0                         | 0.09     | 0.44  | 0.03  | 0.11  | 0.07   | 0.14   | 144.59               | 29.04  | 133.64 | 0.58   | 227.73   | 44.11  | 0.03  | 0.00   | ТК № 90д/22  | 2022             |
| КАКАО с молоком (И)                                                     | 200          | 3.3              | 3.4     | 14.4        | 101.1                         | 0.03     | 0.33  | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.10   | 107.26               | 20.18  | 83.53  | 0.51   | 174.62   | 8.87   | 0.02  | 0.00   | ТК № 109д/22 | 2022             |
| БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                     | 25           | 1.9              | 0.8     | 12.5        | 64.8                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.43  | 0.00   | 0.01   | 5.50                 | 8.25   | 21.25  | 0.50   | 32.75    | 0.90   | 0.00  | 0.00   | ТК № 10а/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 430          | 11.0             | 12.3    | 51.2        | 358.9                         | 0.16     | 0.77  | 0.04  | 0.54  | 0.07   | 0.25   | 257.35               | 57.47  | 238.42 | 1.59   | 435.10   | 53.88  | 0.05  | 0.00   |              |                  |
| II Завтрак                                                              |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                                     | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90  | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 100          | 2.7              | 2.5     | 10.8        | 79.0                          | 0.03     | 0.90  | 20.00 | 0.00  | 0.00   | 0.13   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |                  |
| Обед                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ с зеленым горошком (И)                                 | 50           | 0.9              | 3.9     | 4.9         | 56.2                          | 0.03     | 1.94  | 0.10  | 1.77  | 0.00   | 0.02   | 10.94                | 11.13  | 24.65  | 0.43   | 162.84   | 1.96   | 0.01  | 0.00   | ТК № 77д/22  | 2022             |
| УХА С ГОРБУШЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ и пшеном (Р)                                 | 180/20       | 8.9              | 3.9     | 13.5        | 124.8                         | 0.12     | 3.24  | 0.11  | 0.16  | 0.03   | 0.09   | 26.08                | 29.65  | 111.37 | 0.90   | 460.86   | 64.25  | 0.15  | 0.01   | ТК № 355д/22 | 2022             |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (Бр) (С)                                                 | 70           | 9.4              | 10.8    | 9.8         | 173.8                         | 0.04     | 0.36  | 0.01  | 0.50  | 0.06   | 0.05   | 11.72                | 11.50  | 82.96  | 1.19   | 180.03   | 3.63   | 0.03  | 0.00   | ТК № 254д/22 | 2022             |
| ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ (И)                                                      | 130          | 2.3              | 4.7     | 12.3        | 100.2                         | 0.06     | 8.81  | 0.16  | 0.21  | 0.07   | 0.06   | 37.26                | 23.25  | 53.02  | 0.86   | 488.61   | 28.36  | 0.02  | 0.00   | ТК № 83д/22  | 2022             |
| НАПИТОК брусничный (С)                                                  | 180          | 0.2              | 0.1     | 22.7        | 92.1                          | 0.00     | 0.85  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 12.69                | 3.01   | 3.13   | 0.08   | 20.51    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 202д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00  | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                                    | 20           | 1.3              | 0.2     | 7.9         | 39.6                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.02   | 5.80                 | 9.40   | 30.00  | 0.78   | 47.00    | 1.12   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 670          | 24.5             | 23.8    | 80.9        | 635.7                         | 0.30     | 15.20 | 0.38  | 3.14  | 0.16   | 0.25   | 108.49               | 90.74  | 318.13 | 4.46   | 1,378.45 | 99.32  | 0.21  | 0.01   |              |                  |
| Полдник                                                                 |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (С)                                                    | 200          | 5.8              | 6.4     | 9.6         | 119.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.21   | 211.11               | 23.12  | 148.65 | 0.17   | 297.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   | ТК № 26д/22  | 2022             |
| кондитерские изделия (зефир, печенье, вафли, пряники, конфеты, шоколад) | 50           | 0.4              | 0.1     | 39.9        | 163.0                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 12.50                | 3.00   | 6.00   | 0.70   | 23.00    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 25д/22  | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 250          | 6.2              | 6.5     | 49.5        | 282.0                         | 0.05     | 0.70  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.22   | 223.61               | 26.12  | 154.65 | 0.87   | 320.74   | 18.63  | 0.03  | 0.00   |              |                  |
| Ужин                                                                    |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |                  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ порциями                                                | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.8         | 5.5                           | 0.01     | 1.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.34                | 6.88   | 11.80  | 0.30   | 68.47    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 39д/22  | 2022             |
| ПЛОВ из птицы (И)                                                       | 150          | 11.9             | 13.6    | 25.9        | 273.4                         | 0.05     | 0.70  | 0.16  | 0.44  | 0.07   | 0.09   | 18.35                | 28.24  | 133.80 | 1.22   | 177.14   | 30.86  | 0.08  | 0.01   | ТК № 141д/22 | 2022             |
| СОКИ в ассортименте                                                     | 180          | 0.9              | 0.2     | 18.2        | 77.4                          | 0.02     | 3.60  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.02   | 12.60                | 7.20   | 12.60  | 2.52   | 216.00   | 1.80   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022             |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                                      | 20           | 1.5              | 0.2     | 9.8         | 47.0                          | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.22  | 0.00   | 0.01   | 4.00                 | 2.80   | 13.00  | 0.22   | 18.60    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022             |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы)          | 105          | 0.9              | 0.2     | 7.8         | 36.8                          | 0.06     | 25.54 | 0.01  | 0.21  | 0.00   | 0.03   | 36.23                | 11.35  | 17.55  | 0.11   | 158.05   | 0.30   | 0.16  | 0.00   | ТК № 1д/22   | 2022             |
| Итого за прием пищи:                                                    | 505          | 15.6             | 14.3    | 62.5        | 440.1                         | 0.16     | 31.44 | 0.17  | 0.87  | 0.07   | 0.16   | 82.52                | 56.47  | 188.75 | 4.37   | 638.26   | 32.96  | 0.24  | 0.01   |              |                  |
| Всего за день:                                                          |              | 60.0             | 59.4    | 254.9       | 1,795.7                       | 0.70     | 49.01 | 20.61 | 4.55  | 0.30   | 1.01   | 791.97               | 244.80 | 994.95 | 11.29  | 2,918.55 | 204.79 | 0.55  | 0.02   |              |                  |

19 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |       |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |              |      | № рецеп-туры | Сборник рецептур |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|--------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг | A, мг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |              |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ жидкая (И)                               | 200/5        | 5.1              | 7.1     | 31.6        | 210.8                         | 0.04     | 0.36  | 0.02  | 0.17  | 0.07   | 0.12   | 119.74               | 26.27  | 119.72 | 0.39   | 187.05   | 49.59  | 0.03  | 0.00   | TK № 133a/22 | 2022 |              |                  |
| ЧАЙ с сахаром (И)                                              | 200          | 0.1              | 0.0     | 12.9        | 52.5                          | 0.00     | 0.02  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.41                | 4.53   | 5.11   | 0.51   | 17.86    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 265a/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25  | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8a/22   | 2022 |              |                  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                                     | 5            | 0.0              | 3.6     | 0.1         | 32.6                          | 0.00     | 0.00  | 0.02  | 0.05  | 0.07   | 0.01   | 1.18                 | 0.00   | 1.47   | 0.01   | 1.46     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 210a/22 | 2022 |              |                  |
| СЫР (порциями)                                                 | 6            | 1.4              | 1.7     | 0.0         | 21.3                          | 0.00     | 0.03  | 0.01  | 0.02  | 0.06   | 0.02   | 52.04                | 2.06   | 29.49  | 0.06   | 5.13     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 212a/22 | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 441          | 8.5              | 12.6    | 56.9        | 376.0                         | 0.07     | 0.41  | 0.05  | 0.52  | 0.20   | 0.17   | 189.37               | 36.36  | 172.04 | 1.25   | 234.75   | 49.59  | 0.03  | 0.00   |              |      |              |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                            | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   | TK № 28a/22  | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.8              | 2.5     | 4.5         | 56.5                          | 0.03     | 0.70  | 0.03  | 0.00  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.00   | 146.00   | 0.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |              |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| САЛАТ ВИТАМИНКА (И)                                            | 50           | 1.5              | 3.4     | 3.9         | 51.4                          | 0.04     | 2.14  | 0.19  | 2.01  | 0.00   | 0.03   | 13.64                | 13.84  | 32.80  | 0.42   | 85.73    | 0.81   | 0.01  | 0.00   | TK № 92a/22  | 2022 |              |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ ДОМАШНЕЙ и курицей (И)               | 180/20       | 5.4              | 6.2     | 13.9        | 132.6                         | 0.07     | 2.92  | 0.11  | 0.31  | 0.08   | 0.07   | 22.31                | 19.12  | 69.46  | 0.90   | 347.44   | 35.80  | 0.04  | 0.00   | TK № 24a/22  | 2022 |              |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ (И)                                        | 70           | 10.3             | 4.5     | 7.5         | 111.5                         | 0.11     | 4.45  | 2.18  | 0.63  | 0.15   | 0.76   | 25.82                | 13.18  | 152.07 | 2.96   | 191.94   | 5.94   | 0.10  | 0.02   | TK № 63a/22  | 2022 |              |                  |
| КАРТОФЕЛЬ и ОВОЩИ, тушенные в сметанном соусе (С)              | 130          | 2.9              | 9.5     | 21.1        | 181.7                         | 0.10     | 6.29  | 0.09  | 3.71  | 0.00   | 0.08   | 20.62                | 27.73  | 71.81  | 1.06   | 685.59   | 14.86  | 0.04  | 0.00   | TK № 227a/22 | 2022 |              |                  |
| СОКИ в ассортименте                                            | 180          | 1.3              | 0.4     | 20.5        | 91.8                          | 0.02     | 13.32 | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.04   | 30.60                | 10.80  | 32.40  | 0.54   | 450.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 262a/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 25           | 1.9              | 0.2     | 12.3        | 58.8                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.28  | 0.00   | 0.01   | 5.00                 | 3.50   | 16.25  | 0.28   | 23.25    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8a/22   | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 25           | 1.7              | 0.3     | 9.9         | 49.5                          | 0.04     | 0.00  | 0.00  | 0.35  | 0.00   | 0.02   | 7.25                 | 11.75  | 37.50  | 0.98   | 58.75    | 1.40   | 0.00  | 0.00   | TK № 9a/22   | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 680          | 25.0             | 24.5    | 89.1        | 677.3                         | 0.41     | 29.12 | 2.59  | 7.29  | 0.23   | 1.01   | 125.24               | 99.92  | 412.29 | 7.14   | 1842.70  | 58.81  | 0.19  | 0.02   |              |      |              |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (Р)                                       | 200          | 0.3              | 0.1     | 17.1        | 70.2                          | 0.01     | 4.93  | 0.00  | 0.07  | 0.00   | 0.01   | 16.51                | 5.15   | 6.53   | 0.08   | 62.35    | 0.63   | 0.01  | 0.00   | TK № 293a/22 | 2022 |              |                  |
| БУЛОЧКА ПЛЮШКА (н/в) (Р)                                       | 50           | 2.2              | 2.6     | 24.7        | 130.6                         | 0.05     | 0.03  | 2.31  | 1.93  | 0.03   | 0.04   | 14.21                | 6.48   | 36.40  | 0.48   | 56.98    | 1.26   | 0.01  | 0.01   | TK № 339a/22 | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 250          | 2.5              | 2.7     | 41.8        | 200.8                         | 0.06     | 4.96  | 2.31  | 2.00  | 0.03   | 0.05   | 30.72                | 11.63  | 42.93  | 0.56   | 119.33   | 1.89   | 0.02  | 0.01   |              |      |              |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |       |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |              |                  |
| ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ (С)                                       | 180/10       | 15.4             | 15.0    | 38.3        | 349.8                         | 0.08     | 0.08  | 0.06  | 0.78  | 0.34   | 0.15   | 97.03                | 19.90  | 151.23 | 1.09   | 135.07   | 7.01   | 0.03  | 0.02   | TK № 370a/22 | 2022 |              |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯГОД С/М (Л)                                         | 200          | 0.1              | 0.0     | 16.1        | 66.3                          | 0.00     | 0.96  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 10.13                | 3.90   | 1.58   | 0.09   | 20.10    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 103a/22 | 2022 |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00  | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50  | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | TK № 8a/22   | 2022 |              |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 130          | 1.1              | 0.3     | 10.5        | 49.0                          | 0.05     | 49.92 | 0.01  | 0.29  | 0.00   | 0.04   | 43.56                | 16.61  | 29.39  | 0.38   | 248.70   | 2.56   | 0.03  | 0.00   | TK № 1a/22   | 2022 |              |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 550          | 18.9             | 15.5    | 79.7        | 535.6                         | 0.16     | 50.96 | 0.07  | 1.40  | 0.34   | 0.20   | 156.72               | 44.61  | 201.70 | 1.89   | 431.77   | 9.57   | 0.06  | 0.02   |              |      |              |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 57.7             | 57.8    | 272.0       | 1,846.2                       | 0.73     | 86.15 | 5.05  | 11.21 | 0.80   | 1.60   | 622.05               | 206.52 | 923.96 | 10.84  | 2,774.55 | 119.86 | 0.32  | 0.05   |              |      |              |                  |



20 день

| Прием пищи, наименование блюда                                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |       |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |          |        |       |        |              |      | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------|--------|--------------|------|-------------|------------------|
|                                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | В1, мг   | С, мг  | А, мг | Е, мг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг    | I, мкг | F, мг | Se, мг |              |      |             |                  |
| Завтрак                                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ (С)                                     | 200          | 4.7              | 4.7     | 15.6        | 123.3                         | 0.07     | 0.33   | 0.01  | 0.14  | 0.02   | 0.13   | 109.82               | 40.24  | 113.42 | 1.04   | 201.37   | 29.10  | 0.02  | 0.00   | ТК № 372д/22 | 2022 |             |                  |
| ЧАЙ с молоком (И)                                              | 200          | 1.7              | 1.7     | 12.2        | 71.1                          | 0.01     | 0.20   | 0.01  | 0.00  | 0.00   | 0.06   | 62.19                | 9.23   | 43.74  | 0.48   | 93.84    | 4.93   | 0.01  | 0.00   | ТК № 266д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50  | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 6д/22   | 2022 |             |                  |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями)                                     | 5            | 0.0              | 3.6     | 0.1         | 32.6                          | 0.00     | 0.00   | 0.02  | 0.05  | 0.07   | 0.01   | 1.18                 | 0.00   | 1.47   | 0.01   | 1.46     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 210д/22 | 2022 |             |                  |
| СЫР (порциями)                                                 | 7            | 1.6              | 2.0     | 0.0         | 24.8                          | 0.00     | 0.03   | 0.02  | 0.02  | 0.07   | 0.02   | 60.71                | 2.41   | 34.41  | 0.07   | 5.98     | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 212д/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 442          | 10.3             | 12.2    | 42.7        | 322.3                         | 0.11     | 0.56   | 0.06  | 0.54  | 0.16   | 0.23   | 239.90               | 56.08  | 212.54 | 1.93   | 330.55   | 34.03  | 0.03  | 0.00   |              |      |             |                  |
| II Завтрак                                                     |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК 2.5% жирности                            | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70   | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   | ТК № 28д/22  | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 100          | 2.9              | 2.5     | 4.0         | 53.0                          | 0.04     | 0.70   | 0.03  | 0.07  | 0.00   | 0.17   | 120.00               | 14.00  | 95.00  | 0.10   | 146.00   | 9.00   | 0.02  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Обед                                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| ОГУРЦЫ СОЛЕНЫЕ порциями                                        | 50           | 0.4              | 0.1     | 0.8         | 5.5                           | 0.01     | 1.60   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.01   | 11.34                | 6.88   | 11.80  | 0.30   | 68.47    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 39д/22  | 2022 |             |                  |
| СВЕКОЛЬНИК со сметаной (б/м) (И)                               | 180/5        | 1.5              | 3.4     | 9.3         | 74.2                          | 0.04     | 2.91   | 0.10  | 1.31  | 0.00   | 0.04   | 31.34                | 19.40  | 41.70  | 0.91   | 315.20   | 36.87  | 0.02  | 0.00   | ТК № 50д/22  | 2022 |             |                  |
| ПЛОВ с говядиной (без т/л) (С)                                 | 170          | 19.0             | 19.6    | 30.9        | 375.3                         | 0.06     | 0.34   | 0.17  | 3.27  | 0.00   | 0.11   | 19.61                | 37.94  | 194.26 | 2.41   | 357.09   | 70.79  | 0.07  | 0.00   | ТК № 253д/22 | 2022 |             |                  |
| СОКИ в ассортименте                                            | 180          | 1.3              | 0.2     | 23.8        | 108.0                         | 0.07     | 72.00  | 0.00  | 0.36  | 0.00   | 0.04   | 32.40                | 19.80  | 23.40  | 0.54   | 322.20   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 292д/22 | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50  | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                                           | 30           | 2.0              | 0.4     | 11.9        | 59.4                          | 0.05     | 0.00   | 0.00  | 0.42  | 0.00   | 0.02   | 8.70                 | 14.10  | 45.00  | 1.17   | 70.50    | 1.68   | 0.00  | 0.00   | ТК № 9д/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 645          | 26.5             | 23.9    | 91.5        | 692.9                         | 0.26     | 76.85  | 0.27  | 5.69  | 0.00   | 0.23   | 109.39               | 102.32 | 335.66 | 5.66   | 1,161.36 | 109.34 | 0.09  | 0.00   |              |      |             |                  |
| Полдник                                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| НАПИТОК из плодов шиповника (Р)                                | 200          | 0.7              | 0.3     | 25.7        | 120.5                         | 0.01     | 80.00  | 0.16  | 0.00  | 0.00   | 0.05   | 19.20                | 4.86   | 3.06   | 0.54   | 11.11    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 213д/22 | 2022 |             |                  |
| БАНТИКИ С КУРАГОЙ (Р)                                          | 60           | 2.7              | 2.3     | 30.2        | 151.4                         | 0.05     | 1.99   | 3.19  | 0.99  | 0.04   | 0.02   | 12.40                | 9.51   | 31.57  | 0.60   | 81.85    | 0.79   | 0.02  | 0.02   | ТК № 367д/22 | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 260          | 3.4              | 2.6     | 55.9        | 271.9                         | 0.06     | 81.99  | 3.35  | 0.99  | 0.04   | 0.07   | 31.60                | 14.37  | 34.63  | 1.14   | 92.96    | 0.79   | 0.02  | 0.02   |              |      |             |                  |
| Ужин                                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |       |       |        |        |                      |        |        |        |          |        |       |        |              |      |             |                  |
| КОТЛЕТА РЫБНАЯ по-волжски (б/м) (И)                            | 70           | 8.5              | 4.2     | 4.7         | 90.8                          | 0.05     | 0.35   | 0.01  | 1.52  | 0.21   | 0.08   | 36.46                | 25.84  | 122.25 | 0.59   | 230.53   | 80.25  | 0.29  | 0.01   | ТК № 88д/22  | 2022 |             |                  |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (И)                                          | 130          | 2.8              | 4.8     | 17.7        | 125.0                         | 0.09     | 5.49   | 0.02  | 0.16  | 0.07   | 0.09   | 36.08                | 24.24  | 72.72  | 0.88   | 618.46   | 27.04  | 0.03  | 0.00   | ТК № 113а/22 | 2022 |             |                  |
| КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД СВМ (И)                                         | 180          | 0.1              | 0.0     | 22.5        | 92.7                          | 0.00     | 1.20   | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 13.79                | 4.21   | 10.16  | 0.11   | 26.45    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 74д/22  | 2022 |             |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С                                             | 30           | 2.3              | 0.2     | 14.8        | 70.5                          | 0.03     | 0.00   | 0.00  | 0.33  | 0.00   | 0.01   | 6.00                 | 4.20   | 19.50  | 0.33   | 27.90    | 0.00   | 0.00  | 0.00   | ТК № 8д/22   | 2022 |             |                  |
| ФРУКТЫ ПО СЕЗОНУ (яблоки, апельсины, мандарины, груша, бананы) | 125          | 0.5              | 0.4     | 12.8        | 57.1                          | 0.03     | 4.00   | 0.00  | 0.45  | 0.00   | 0.04   | 23.41                | 14.75  | 19.66  | 2.83   | 188.15   | 1.24   | 0.01  | 0.00   | ТК № 1а/22   | 2022 |             |                  |
| Итого за прием пищи:                                           | 535          | 14.2             | 9.6     | 72.5        | 436.1                         | 0.20     | 11.04  | 0.03  | 2.46  | 0.28   | 0.22   | 115.74               | 73.24  | 244.29 | 4.74   | 1,091.49 | 108.53 | 0.33  | 0.01   |              |      |             |                  |
| Всего за день:                                                 |              | 57.3             | 50.8    | 266.6       | 1,776.2                       | 0.67     | 171.14 | 3.74  | 9.75  | 0.48   | 0.92   | 616.63               | 260.01 | 922.12 | 13.57  | 2,822.36 | 261.69 | 0.49  | 0.03   |              |      |             |                  |

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

| Итого                                                                    | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |          |        |        |        |        |           | Минеральные вещества |           |        |           |          |       |        |  |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|-----------|----------------------|-----------|--------|-----------|----------|-------|--------|--|
|                                                                          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | B1, мг   | C, мг    | A, мг  | E, мг  | D, мкг | B2, мг | Ca, мг    | Mg, мг               | P, мг     | Fe, мг | K, мг     | I, мкг   | F, мг | Se, мг |  |
| Итого за весь период                                                     | 1,226.7          | 1,184.1 | 5,068.1     | 36,000.7                            | 14.61    | 1,343.89 | 146.70 | 153.03 | 17.99  | 24.69  | 15,221.12 | 5,043.18             | 20,333.14 | 255.59 | 61,094.15 | 3,927.22 | 8.13  | 0.66   |  |
| Среднее значение за период                                               | 61.3             | 59.2    | 253.4       | 1,800.0                             | 0.73     | 67.19    | 7.34   | 7.65   | 0.90   | 1.23   | 761.06    | 252.16               | 1,016.66  | 12.78  | 3,054.71  | 196.36   | 0.41  | 0.03   |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 13.6             | 29.6    | 56.8        |                                     |          |          |        |        |        |        |           |                      |           |        |           |          |       |        |  |

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

| Возраст детей     | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|-------------------|---------|------------|------|---------|------|
| Сад 12 часов 100% | 435     | 100        | 654  | 254     | 520  |