

День 1

| № рец                  | Приём пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая | Витамины     |              |               |              |              | Минеральные вещества |              |               |              |                |              |
|------------------------|---|-----------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
|                        |   |                 | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                | B1           | B2           | C             | A            | E            | Ca                   | I            | Mg            | Se           | P              | Fe           |
| <b>Завтрак</b>         |   |                 |                     |               |               |                |              |              |               |              |              |                      |              |               |              |                |              |
| <b>1</b>               | <b>Бутерброд с сыром</b>                        | <b>60</b>       | <b>7,042</b>        | <b>13,535</b> | <b>14,623</b> | <b>210,09</b>  | <b>0,057</b> | <b>0,089</b> | <b>0,139</b>  | <b>0,103</b> | <b>0,588</b> | <b>183,588</b>       | <b>0,001</b> | <b>16,881</b> | <b>0,005</b> | <b>128,169</b> | <b>0,818</b> |
|                        | Масло сливочное                                 | 10,2/10,2       | 0,082               | 7,395         | 0,133         | 67,52          | 0,001        | 0,012        | 0             | 0,046        | 0,102        | 2,448                | 0            | 0,051         | 0            | 3,069          | 0,02         |
|                        | Сыр Российский                                  | 21/19,8         | 4,59                | 5,84          | 0             | 72,07          | 0,008        | 0,059        | 0,139         | 0,057        | 0,096        | 174,24               | 0            | 6,93          | 0,003        | 99             | 0,198        |
|                        | Пшеничный хлеб                                  | 30/30           | 2,37                | 0,3           | 14,49         | 70,5           | 0,048        | 0,018        | 0             | 0            | 0,39         | 6,9                  | 0,001        | 9,9           | 0,002        | 26,1           | 0,6          |
| <b>211</b>             | <b>Запеканка из макарон с творогом</b>          | <b>200</b>      | <b>15,202</b>       | <b>14,452</b> | <b>49,72</b>  | <b>387,73</b>  | <b>0,087</b> | <b>0,295</b> | <b>0,655</b>  | <b>0,074</b> | <b>0,443</b> | <b>120,986</b>       | <b>0,009</b> | <b>17,168</b> | <b>0,119</b> | <b>102,245</b> | <b>0,635</b> |
|                        | Молоко стерилизованное 3,5% жирности            | 51,7/51,7       | 1,55                | 1,81          | 2,43          | 32,57          | 0,02         | 0,077        | 0,31          | 0,011        | 0            | 62,04                | 0,005        | 7,238         |              | 0,001          | 0,031        |
|                        | Масло подсолнечное                              | 2,92/2,92       | 0                   | 2,92          | 0             | 26,25          | 0            | 0            | 0             | 0            | 0,269        | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Творог  | 39,42/39,02     | 6,52                | 3,51          | 0,78          | 60,6           | 0,015        | 0,105        | 0,195         | 0,021        | 0,078        | 0,064                | 0,003        | 8,97          | 0,117        | 85,8           | 0,156        |
|                        | Сухари панировочные                             | 3,9/3,9         | 0,522               | 0,207         | 2,63          | 15,4           | 0,038        | 0,016        | 0             | 0            | 0            | 7,137                | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,188        |
|                        | Масло сливочное                                 | 4,88/4,88       | 0,06                | 3             | 0,08          | 27,62          | 0            | 0,006        | 0             | 0,022        | 0,049        | 1,171                | 0            | 0,024         | 0            | 1,464          | 0,01         |
|                        | Яйцо  | 7,8/7,8         | 0,99                | 0,9           | 0,05          | 12,25          | 0,005        | 0,034        | 0             | 0,02         | 0,047        | 4,29                 | 0,001        | 0,936         | 0,002        | 14,98          | 0,197        |
|                        | Сахарный песок                                  | 7,8/7,8         | 0                   | 0             | 7,78          | 29,56          | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0,234                | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,023        |
|                        | Соль пищевая йодированная                       | 0,15/0,15       | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Макаронные изделия, высшего сорта, яичные       | 39,61/39,61     | 4,48                | 0,83          | 27,57         | 135,48         | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Молоко сгущённое                                | 15/15           | 1,08                | 1,275         | 8,4           | 48             | 0,009        | 0,057        | 0,15          | 0            | 0            | 46,05                | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,03         |
| <b>397</b>             | <b>Какао с молоком</b>                          | <b>200</b>      | <b>4,21</b>         | <b>4,61</b>   | <b>17,07</b>  | <b>125,56</b>  | <b>0,012</b> | <b>0,151</b> | <b>0</b>      | <b>0,027</b> | <b>0,007</b> | <b>32,504</b>        | <b>0,011</b> | <b>26,545</b> | <b>0,002</b> | <b>124,54</b>  | <b>0,761</b> |
|                        | Вода  | 88,88/88,88     | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Какао-порошок                                   | 2,22/2,22       | 0,54                | 0,33          | 0,23          | 6,42           | 0            | 0,004        | 0             | 0            | 0,007        | 2,84                 | 0            | 9,435         | 0            | 14,54          | 0,488        |
|                        | Молоко стерилизованное 3,5% жирности            | 122,22/122,22   | 3,67                | 4,28          | 5,74          | 77             | 0,012        | 0,147        | 0             | 0,027        | 0            | 29,33                | 0,011        | 17,11         | 0,002        | 110            | 0,24         |
|                        | Сахарный песок                                  | 11,12/11,12     | 0                   | 0             | 11,1          | 42,14          | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0,334                | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,033        |
| <b>140</b>             | <b>Фрукты и ягоды свежие</b>                    | <b>100</b>      | <b>0,4</b>          | <b>0,3</b>    | <b>9,5</b>    | <b>42</b>      | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5</b>      | <b>0,002</b> | <b>0,4</b>   | <b>19</b>            | <b>0,001</b> | <b>12</b>     | <b>0</b>     | <b>16</b>      | <b>2,3</b>   |
|                        | Груша   | 111,2/100       | 0,4                 | 0,3           | 9,5           | 42             | 0,02         | 0,03         | 5             | 0,002        | 0,4          | 19                   | 0,001        | 12            | 0            | 16             | 2,3          |
| <b>итого за приём:</b> |   |                 | <b>26,854</b>       | <b>32,897</b> | <b>90,913</b> | <b>765,38</b>  | <b>0,176</b> | <b>0,565</b> | <b>5,794</b>  | <b>0,206</b> | <b>1,438</b> | <b>356,078</b>       | <b>0,022</b> | <b>72,594</b> | <b>0,126</b> | <b>370,954</b> | <b>4,514</b> |
| <b>Обед</b>            |   |                 |                     |               |               |                |              |              |               |              |              |                      |              |               |              |                |              |
| <b>14</b>              | <b>Огурец свежий в нарезке</b>                  | <b>60</b>       | <b>0,48</b>         | <b>0,06</b>   | <b>1,5</b>    | <b>8,4</b>     | <b>0,018</b> | <b>0,024</b> | <b>6</b>      | <b>0,006</b> | <b>0,06</b>  | <b>13,8</b>          | <b>0,002</b> | <b>8,4</b>    | <b>0</b>     | <b>25,2</b>    | <b>0,36</b>  |
|                        | Огурец свежий                                   | 61,2/60         | 0,48                | 0,06          | 1,5           | 8,4            | 0,018        | 0,024        | 6             | 0,006        | 0,06         | 13,8                 | 0,002        | 8,4           | 0            | 25,2           | 0,36         |
| <b>39</b>              | <b>Суп овощной</b>                              | <b>200</b>      | <b>13,282</b>       | <b>2,364</b>  | <b>21,476</b> | <b>156,66</b>  | <b>0,151</b> | <b>0,532</b> | <b>18,222</b> | <b>0,165</b> | <b>0,153</b> | <b>41,38</b>         | <b>0,002</b> | <b>34,94</b>  | <b>0,002</b> | <b>129,54</b>  | <b>1,386</b> |
|                        | Картофель                                       | 53,4/40         | 0,8                 | 0,16          | 6,52          | 30,8           | 0,048        | 0,28         | 8,            | 0,001        | 0,04         | 4,                   | 0,002        | 9,2           | 0,           | 23,2           | 0,36         |
|                        | Горошек зелёный консервированный                | 9,2/6           | 4,6                 | 0,24          | 10,66         | 60,54          | 0,008        | 0,004        | 0,75          | 0,004        | 0,001        | 1,5                  | 0            | 1,14          | 0            | 3,78           | 0,052        |
|                        | Морковь   | 10/8            | 0,074               | 0,008         | 0,576         | 2,72           | 0,005        | 0,006        | 0,472         | 0,16         | 0,032        | 4,08                 | 0,           | 3,04          | 0,           | 4,4            | 0,056        |
|                        | Капуста белокачанная                            | 20/16           | 0,5                 | 0,06          | 0,84          | 6              | 0,006        | 0,008        | 9             | 0            | 0,016        | 9,6                  | 0            | 2,56          | 0            | 4,96           | 0,12         |
|                        | Соль пищевая йодированная                       | 0,4/0,4         | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Мясной бульон                                   | 240/240         | 4,728               | 0,216         | 2,88          | 31,2           | 0,079        | 0,218        | 0             | 0            | 0,024        | 19,2                 | 0            | 16,8          | 0,002        | 74,4           | 0,648        |
|                        | Говядина (I категории)                          | 13,6/10         | 2,58                | 1,68          | 0,            | 25,4           | 0,005        | 0,016        | 0,            | 0,           | 0,04         | 3,                   | 0,           | 2,2           | 0,           | 18,8           | 0,15         |
| <b>392</b>             | <b>Фрикадельки из говядины, тушёные в соусе</b> | <b>100</b>      | <b>12,23</b>        | <b>13,09</b>  | <b>6,777</b>  | <b>195,32</b>  | <b>0,065</b> | <b>0,143</b> | <b>0,39</b>   | <b>0,027</b> | <b>0,431</b> | <b>48,095</b>        | <b>0,007</b> | <b>20,183</b> | <b>0,002</b> | <b>137,975</b> | <b>1,852</b> |
|                        | Вода  | 18,2/18,2       | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Пшеничный хлеб                                  | 10,5/10,5       | 0,62                | 0,08          | 3,57          | 18,71          | 0,015        | 0,006        | 0             | 0            | 0,136        | 2,162                | 0            | 3,465         | 0,001        | 9,135          | 0,188        |
|                        | Масло сливочное                                 | 2/2             | 0,03                | 1,48          | 0,04          | 13,58          | 0            | 0,003        | 0             | 0,009        | 0,02         | 0,552                | 0            | 0,01          | 0            | 0,6            | 0,005        |
|                        | Говядина (I категории)                          | 73/52           | 10,4                | 5,1           | 0             | 87,36          | 0,031        | 0,078        | 0             | 0            | 0,208        | 4,68                 | 0,004        | 11,44         | 0            | 97,76          | 1,404        |
|                        | Мука пшеничная                                  | 2,4/2,4         | 0,25                | 0,03          | 1,66          | 8,02           | 0,006        | 0,002        | 0             | 0            | 0,043        | 0,576                | 0            | 1,056         | 0            | 2,76           | 0,05         |



|     |   |               |               |                |                |               |              |               |               |              |                |               |                |               |                |                |              |
|-----|---|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 34  | <b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> | <b>200</b>    | <b>15,486</b> | <b>10,332</b>  | <b>17,006</b>  | <b>228,68</b> | <b>0,152</b> | <b>0,465</b>  | <b>7,596</b>  | <b>0,286</b> | <b>0,345</b>   | <b>23,05</b>  | <b>0,004</b>   | <b>28,013</b> | <b>0,01</b>    | <b>151,89</b>  | <b>1,468</b> |
|     | Картофель                                       | 40/28         | 0,56          | 0,11           | 4,56           | 29,11         | 0,033        | 0,196         | 5,6           | 0,001        | 0,028          | 2,8           | 0,001          | 6,44          | 0              | 16,24          | 0,252        |
|     | Морковь, красная                                | 16/12,8       | 0,17          | 0,01           | 0,88           | 4,48          | 0,007        | 0,008         | 0,64          | 0,256        | 0,051          | 6,375         | 0,001          | 4,864         | 0              | 7,04           | 0,089        |
|     | Соль пищевая йодированная                       | 0,4/0,4       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|     | Макаронные изделия                              | 16/16         | 1,81          | 0,34           | 11,14          | 54,72         | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|     | Лук   | 2,4/1,92      | 0,03          | 0              | 0,16           | 0,79          | 0,001        | 0             | 0,192         | 0            | 0,004          | 0,595         | 0              | 0,269         | 0              | 1,11           | 0,015        |
|     | Бульон куриный                                  | 240/240       | 6             | 2,88           | 0              | 48            | 0,084        | 0,204         | 0,48          | 0,002        | 0,072          | 7,2           | 0              | 9,6           | 0,005          | 64,8           | 0,504        |
|     | Курица, грудка                                  | 42,8/38       | 6,916         | 6,992          | 0,266          | 91,58         | 0,027        | 0,057         | 0,684         | 0,027        | 0,19           | 6,08          | 0,002          | 6,84          | 0,005          | 62,7           | 0,608        |
| 86  | <b>Котлеты рыбные любительские</b>              | <b>100</b>    | <b>13,14</b>  | <b>3,835</b>   | <b>5,219</b>   | <b>118,3</b>  | <b>0,095</b> | <b>0,116</b>  | <b>2,51</b>   | <b>0,446</b> | <b>0,816</b>   | <b>37,614</b> | <b>0,093</b>   | <b>32,731</b> | <b>0,018</b>   | <b>183,632</b> | <b>1,058</b> |
|     | Треска  | 85/67         | 10,72         | 0,4            | 0              | 53,5          | 0,06         | 0,047         | 0,67          | 0,007        | 0,603          | 16,75         | 0,09           | 20,1          | 0,015          | 140,7          | 0,435        |
|     | Морковь, красная                                | 25/20         | 0,26          | 0,02           | 1,38           | 7             | 0,012        | 0,014         | 1             | 0,4          | 0,002          | 10,2          | 0,001          | 7,6           | 0              | 11             | 0,14         |
|     | Масло сливочное                                 | 3/3           | 0,24          | 2,175          | 0,039          | 19,86         | 0            | 0,004         | 0             | 0,013        | 0,03           | 0,72          | 0              | 0,015         | 0              | 0,9            | 0,006        |
|     | Лук   | 10/8,4        | 0,12          | 0,02           | 0,69           | 3,44          | 0,004        | 0,002         | 0,84          | 0            | 0,017          | 2,604         | 0              | 1,176         | 0              | 4,872          | 0,067        |
|     | Вода питьевая                                   | 10/10         | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|     | Соль пищевая йодированная                       | 0,5/0,5       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|     | Яйцо 1С   | 10/10         | 1,27          | 1,15           | 0,07           | 15,7          | 0,007        | 0,044         | 0             | 0,026        | 0,06           | 5,5           | 0,002          | 1,2           | 0,003          | 19,2           | 0,25         |
|     | Пшеничный хлеб                                  | 8/8           | 0,53          | 0,07           | 3,04           | 18,8          | 0,012        | 0,005         | 0             | 0            | 0,104          | 1,84          | 0              | 2,64          | 0              | 6,96           | 0,16         |
| 56  | <b>Пюре картофельное</b>                        | <b>150</b>    | <b>3,402</b>  | <b>4,63</b>    | <b>19,979</b>  | <b>143,69</b> | <b>0,149</b> | <b>0,837</b>  | <b>22,586</b> | <b>0,029</b> | <b>0,147</b>   | <b>62,32</b>  | <b>0,009</b>   | <b>31,249</b> | <b>0,001</b>   | <b>102,845</b> | <b>1,024</b> |
|     | Картофель                                       | 175,5/110,25  | 2,2           | 0,44           | 17,96          | 93,27         | 0,132        | 0,77          | 22,04         | 0,003        | 0,11           | 11,02         | 0,005          | 25,35         | 0              | 63,92          | 0,992        |
|     | Масло сливочное                                 | 3,75/3,75     | 0,03          | 2,72           | 0,049          | 24,8          | 0            | 0,004         | 0             | 0,017        | 0,037          | 0,9           | 0              | 0,019         | 0              | 1,125          | 0,007        |
|     | Молоко  | 42/42         | 1,172         | 1,47           | 1,97           | 25,62         | 0,017        | 0,063         | 0,546         | 0,009        | 0              | 50,4          | 0,004          | 5,88          | 0,001          | 37,8           | 0,025        |
|     | Соль пищевая йодированная                       | 0,37/0,37     | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
| 545 | <b>Напиток апельсиновый или лимонный</b>        | <b>200</b>    | <b>0,2</b>    | <b>0,04</b>    | <b>25,73</b>   | <b>100,42</b> | <b>0,009</b> | <b>0,007</b>  | <b>13,2</b>   | <b>0,002</b> | <b>0,044</b>   | <b>8,2</b>    | <b>0</b>       | <b>2,86</b>   | <b>0</b>       | <b>5,06</b>    | <b>0,138</b> |
|     | Апельсин  | 22/22         | 0,2           | 0,04           | 1,78           | 9,46          | 0,009        | 0,007         | 13,2          | 0,002        | 0,044          | 7,48          | 0              | 2,86          | 0              | 5,06           | 0,066        |
|     | Вода  | 210/210       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|     | Сахарный песок                                  | 24/24         | 0             | 0              | 23,95          | 90,96         | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0,72          | 0              | 0             | 0              | 0              | 0,072        |
| 11  | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>30</b>     | <b>1,98</b>   | <b>0,36</b>    | <b>10,8</b>    | <b>54,35</b>  | <b>0,054</b> | <b>0,024</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>       | <b>10,5</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>       | <b>1,17</b>  |
|     | Ржаной хлеб                                     | 30/30         | 1,98          | 0,36           | 10,8           | 54,35         | 0,054        | 0,024         | 0             | 0            | 0              | 10,5          | 0              | 0             | 0              | 0              | 1,17         |
|     | <b>итого за приём:</b>                          | <b>35,161</b> | <b>23,457</b> | <b>81,714</b>  | <b>700,04</b>  | <b>0,479</b>  | <b>1,475</b> | <b>68,082</b> | <b>0,956</b>  | <b>1,82</b>  | <b>169,824</b> | <b>0,107</b>  | <b>105,381</b> | <b>0,029</b>  | <b>462,037</b> | <b>5,216</b>   |              |
|     | <b>итого за день:</b>                           | <b>62,681</b> | <b>49,167</b> | <b>139,172</b> | <b>1274,65</b> | <b>0,775</b>  | <b>2,391</b> | <b>70,092</b> | <b>1,121</b>  | <b>3</b>     | <b>445,004</b> | <b>0,133</b>  | <b>196,051</b> | <b>0,047</b>  | <b>785,977</b> | <b>11,507</b>  |              |

День 3

| № рец          | Приём пищи, наименование блюда                                      | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая | Витамины     |              |              |              |              | Минеральные вещества |              |               |              |              |              |
|----------------|---|-----------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                |   |                 | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                | B1           | B2           | C            | A            | E            | Ca                   | I            | Mg            | Se           | P            | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                     |               |               |                |              |              |              |              |              |                      |              |               |              |              |              |
| 26/1           | <b>Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом</b> | <b>60</b>       | <b>0,86</b>         | <b>5,09</b>   | <b>12,55</b>  | <b>99,47</b>   | <b>0,012</b> | <b>0,028</b> | <b>4,1</b>   | <b>0,002</b> | <b>0,649</b> | <b>25,92</b>         | <b>0,003</b> | <b>18,06</b>  | <b>0</b>     | <b>25,99</b> | <b>0,992</b> |
|                | Масло подсолнечное  | 5/5             | 0                   | 4,99          | 0             | 44,93          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0,46         | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0            | 0            |
|                | Свекла  | 56,3/45         | 0,68                | 0,04          | 3,96          | 18,9           | 0,01         | 0,02         | 3,86         | 0,001        | 0,045        | 19,4                 | 0,003        | 9,9           | 0            | 19,35        | 0,74         |
|                | Чернослив (слива сушеная)   | 10,7/8          | 0,18                | 0,06          | 4,6           | 20,47          | 0,002        | 0,008        | 0,24         | 0,001        | 0,144        | 6,4                  | 0            | 8,16          | 0            | 6,64         | 0,24         |
|                | Сахарный песок  | 4/4             | 0                   | 0             | 3,99          | 15,17          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0,12                 | 0            | 0             | 0            | 0            | 0,012        |
| 221            | <b>Омлет с рисом</b>  | <b>150</b>      | <b>14,64</b>        | <b>22,536</b> | <b>28,503</b> | <b>385,34</b>  | <b>0,144</b> | <b>0,455</b> | <b>0,157</b> | <b>0,277</b> | <b>0,991</b> | <b>120,902</b>       | <b>0,02</b>  | <b>35,247</b> | <b>0,028</b> | <b>250,2</b> | <b>2,54</b>  |
|                | 3,5% жирности   | 58,2/58,2       | 1,624               | 2,037         | 0,384         | 35,5           | 0,023        | 0,087        | 0,157        | 0,012        | 0            | 69,84                | 0,005        | 8,148         | 0,001        | 52,38        | 0,035        |
|                | Пшеничная мука, первого сорта                                       | 21,2/21,2       | 2,247               | 0,276         | 14,37         | 70,17          | 0,053        | 0,017        | 0            | 0            | 0,317        | 5,088                | 0            | 9,328         | 0,001        | 24,38        | 0,445        |

|            |   |              |               |               |               |               |              |               |              |              |                |               |                |               |               |                |              |
|------------|---|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
|            | Рис, зерно продовольственное                    | 17,6/17,6    | 1,232         | 0,176         | 13,024        | 58,08         | 0,014        | 0,007         | 0            | 0            | 0,07           | 1,408         | 0              | 8,8           | 0,003         | 26,4           | 0,176        |
|            | Масло сливочное                                 | 7,1/7,1      | 0,057         | 5,147         | 0,092         | 47,           | 0,001        | 0,008         | 0            | 0,032        | 0,071          | 1,704         | 0              | 0,035         | 0             | 2,13           | 0,014        |
|            | Масло сливочное                                 | 8,8/8,8      | 0,07          | 6,38          | 0,114         | 58,26         | 0,001        | 0,01          | 0            | 0,04         | 0,088          | 2,112         | 0              | 0,044         | 0             | 2,64           | 0,018        |
|            | Яйцо  | 74,1/74,1    | 9,41          | 8,52          | 0,519         | 116,33        | 0,052        | 0,326         | 0            | 0,193        | 0,445          | 40,75         | 0,015          | 8,892         | 0,023         | 142,27         | 1,852        |
|            | Соль пищевая йодированная                       | 0,15/0,15    | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0             | 0            | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0             | 0              | 0            |
| <b>395</b> | <b>Кофейный напиток с молоком</b>               | <b>200</b>   | <b>3,59</b>   | <b>3,43</b>   | <b>16,83</b>  | <b>111,79</b> | <b>0,02</b>  | <b>0,075</b>  | <b>0,6</b>   | <b>0,022</b> | <b>0</b>       | <b>60,6</b>   | <b>0,009</b>   | <b>14</b>     | <b>0</b>      | <b>30</b>      | <b>0,09</b>  |
|            | Вода  | 120/120      | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0             | 0            | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0             | 0              | 0            |
|            | Молоко стерилизованное 3,5% жирности            | 100/100      | 3,5           | 3             | 4,7           | 63            | 0            | 0             | 0,6          | 0,022        | 0              | 0             | 0,009          | 14            | 0             | 30             | 0            |
|            | Сахарный песок                                  | 11,12/11,12  | 0             | 0             | 11,1          | 42,14         | 0            | 0             | 0            | 0            | 0              | 0,6           | 0              | 0             | 0             | 0              | 0,06         |
|            | Кофейный напиток                                | 3,34/3,34    | 0,09          | 0,43          | 1,03          | 6,65          | 0,02         | 0,075         | 0            | 0            | 0              | 60            | 0              | 0             | 0             | 0              | 0,03         |
| <b>10</b>  | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | <b>40</b>    | <b>3,16</b>   | <b>0,4</b>    | <b>19,32</b>  | <b>94,</b>    | <b>0,064</b> | <b>0,024</b>  | <b>0,</b>    | <b>0,</b>    | <b>0,52</b>    | <b>9,2</b>    | <b>0,002</b>   | <b>13,2</b>   | <b>0,002</b>  | <b>34,8</b>    | <b>0,8</b>   |
|            | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 40/40        | 3,16          | 0,4           | 19,32         | 94            | 0,064        | 0,024         | 0            | 0            | 0,52           | 9,2           | 0,002          | 13,2          | 0,002         | 34,8           | 0,8          |
| <b>140</b> | <b>Фрукты и ягоды свежие</b>                    | <b>100</b>   | <b>1,5</b>    | <b>0,5</b>    | <b>21</b>     | <b>96</b>     | <b>0,04</b>  | <b>0,05</b>   | <b>10</b>    | <b>0,02</b>  | <b>0,4</b>     | <b>8</b>      | <b>0</b>       | <b>42</b>     | <b>0,001</b>  | <b>28</b>      | <b>0,6</b>   |
|            | Банан   | 142,9/100    | 1,5           | 0,5           | 21            | 96            | 0,04         | 0,05          | 10           | 0,02         | 0,4            | 8             | 0              | 42            | 0,001         | 28             | 0,6          |
|            | <b>итого за приём:</b>                          | <b>23,75</b> | <b>31,956</b> | <b>98,203</b> | <b>786,6</b>  | <b>0,28</b>   | <b>0,632</b> | <b>14,857</b> | <b>0,321</b> | <b>2,56</b>  | <b>224,622</b> | <b>0,034</b>  | <b>122,507</b> | <b>0,031</b>  | <b>368,99</b> | <b>5,022</b>   |              |
|            | <b>Обед</b>                                     |              |               |               |               |               |              |               |              |              |                |               |                |               |               |                |              |
| <b>2</b>   | <b>Салат витаминный</b>                         | <b>60</b>    | <b>0,625</b>  | <b>7,081</b>  | <b>3,331</b>  | <b>80,35</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b>   | <b>30,61</b> | <b>0,314</b> | <b>0,755</b>   | <b>21,396</b> | <b>0,002</b>   | <b>10,848</b> | <b>0,</b>     | <b>17,34</b>   | <b>0,517</b> |
|            | Капуста белокачанная                            | 30/24        | 0,432         | 0,024         | 1,128         | 6,72          | 0,007        | 0,009         | 10,8         | 0,001        | 0,024          | 11,52         | 0,001          | 3,84          | 0,            | 7,44           | 0,144        |
|            | Яблоко  | 13,6/12      | 0,048         | 0,048         | 1,08          | 5,4           | 0,004        | 0,002         | 19,8         | 0,001        | 0,024          | 1,92          | 0              | 1,08          | 0             | 1,32           | 0,264        |
|            | Морковь   | 19,2/15,6    | 0,145         | 0,016         | 1,123         | 5,3           | 0,009        | 0,009         | 0,01         | 0,312        | 0,062          | 7,956         | 0,001          | 5,928         | 0,            | 8,58           | 0,109        |
|            | Масло растительное                              | 7/7          | 0             | 6,993         | 0             | 62,93         | 0            | 0             | 0            | 0            | 0,645          | 0             | 0              | 0             | 0             | 0              | 0            |
| <b>32</b>  | <b>Рассольник на мясном бульоне со сметаной</b> | <b>200</b>   | <b>10,016</b> | <b>3,036</b>  | <b>18,01</b>  | <b>189,71</b> | <b>0,17</b>  | <b>0,648</b>  | <b>12,56</b> | <b>0,264</b> | <b>0,294</b>   | <b>50,563</b> | <b>0,005</b>   | <b>41,07</b>  | <b>0,004</b>  | <b>165,614</b> | <b>1,787</b> |
|            | Картофель                                       | 80/56        | 1,12          | 0,22          | 9,13          | 49,52         | 0,067        | 0,392         | 11,2         | 0,002        | 0,056          | 5,6           | 0,003          | 12,88         | 0             | 32,48          | 0,5          |
|            | Крупа перловая                                  | 6/6          | 0,56          | 0,1           | 4             | 25,3          | 0,007        | 0,004         | 0            | 0            | 0,066          | 2,28          | 0              | 0,002         | 19,38         | 0,108          |              |
|            | Морковь, красная                                | 16/12,8      | 0,17          | 0,01          | 0,88          | 10,88         | 0,007        | 0,008         | 0,64         | 0,256        | 0,051          | 6,375         | 0,001          | 4,75          | 0             | 7,04           | 0,089        |
|            | Лук   | 8/6,8        | 0,1           | 0,01          | 0,56          | 9,19          | 0,003        | 0,002         | 0,68         | 0            | 0,014          | 2,108         | 0              | 0,952         | 0             | 3,944          | 0,054        |
|            | Сметана   | 8/8          | 0,22          | 0,8           | 0,31          | 15,92         | 0,002        | 0,008         | 0,04         | 0,005        | 0,024          | 7,2           | 0,001          | 0,8           | 0             | 4,96           | 0,008        |
|            | Соль пищевая йодированная                       | 0,4/0,4      | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0             | 0            | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0             | 0              | 0            |
|            | Огурцы соленые                                  | 24/19,2      | 0,538         | 0             | 0,25          | 9,5           | 0            | 0             | 0            | 0,001        | 0,019          | 4,8           | 0              | 2,688         | 0             | 4,61           | 0,23         |
|            | Мясной бульон                                   | 240/240      | 4,728         | 0,216         | 2,88          | 37,6          | 0,079        | 0,218         | 0            | 0            | 0,024          | 19,2          | 0              | 16,8          | 0,002         | 74,4           | 0,648        |
|            | Говядина (I категории)                          | 13,6/10      | 2,58          | 1,68          | 0,            | 31,8          | 0,005        | 0,016         | 0,           | 0,           | 0,04           | 3,            | 0,             | 2,2           | 0,            | 18,8           | 0,15         |
| <b>102</b> | <b>Рагу из птицы</b>                            | <b>200</b>   | <b>16,038</b> | <b>18,513</b> | <b>18,789</b> | <b>378,94</b> | <b>0,198</b> | <b>0,817</b>  | <b>26,46</b> | <b>0,502</b> | <b>1,199</b>   | <b>37,037</b> | <b>0,011</b>   | <b>48,804</b> | <b>0,009</b>  | <b>193,304</b> | <b>2,383</b> |
|            | Картофель                                       | 131/98       | 2,84          | 0,098         | 13,6          | 82,76         | 0,118        | 0,686         | 19,6         | 0,003        | 0,098          | 9,8           | 0,005          | 22,54         | 0,            | 56,84          | 0,882        |
|            | Лук   | 14,8/12,3    | 0,172         | 0             | 1,119         | 12,22         | 0,006        | 0,003         | 1,23         | 0,           | 0,025          | 3,813         | 0,             | 1,722         | 0,            | 7,134          | 0,098        |
|            | Морковь, красная                                | 27/21,5      | 0,28          | 0,02          | 1,49          | 14,84         | 0,013        | 0,015         | 1,27         | 0,43         | 0,086          | 10,96         | 0,001          | 8,17          | 0,            | 11,8           | 0,15         |
|            | Мука пшеничная                                  | 1,8/1,8      | 0,2           | 0,03          | 1,25          | 13,35         | 0,004        | 0,001         | 0,           | 0,           | 0,032          | 0,324         | 0,             | 0,792         | 0,            | 2,07           | 0,022        |
|            | Масло растительное                              | 6/6          | 0,            | 5,99          | 0,            | 74,59         | 0,           | 0,            | 0,           | 0            | 0,553          | 0             | 0              | 0             | 0             | 0              | 0,           |
|            | Курица, грудка                                  | 75,5/67,1    | 12,21         | 12,34         | 0             | 166,95        | 0,047        | 0,1           | 1,21         | 0,048        | 0,335          | 10,74         | 0,004          | 12,08         | 0,009         | 110,7          | 1,07         |
|            | Томат-паста                                     | 7/7          | 0,336         | 0,035         | 1,33          | 14,23         | 0,01         | 0,012         | 3,15         | 0,021        | 0,07           | 1,4           | 0,001          | 3,5           | 0             | 4,76           | 0,161        |
|            | Соль пищевая йодированная                       | 0,5/0,5      | 0,            | 0,            | 0,            | 0,            | 0,           | 0,            | 0,           | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0             | 0              | 0,           |
| <b>118</b> | <b>Кисель витаминизированный</b>                | <b>200</b>   | <b>0,</b>     | <b>0,</b>     | <b>2,5</b>    | <b>9,76</b>   | <b>0,</b>    | <b>0,</b>     | <b>0,</b>    | <b>0,</b>    | <b>0,</b>      | <b>0,</b>     | <b>0,</b>      | <b>0,</b>     | <b>0,</b>     | <b>0,</b>      | <b>0</b>     |
|            | Вода питьевая                                   | 200/200      | 0,            | 0,            | 0,            | 0,            | 0,           | 0,            | 0,           | 0,           | 0,             | 0,            | 0,             | 0,            | 0,            | 0,             | 0            |
|            | Концентрат киселя                               | 20/20        | 0,            | 0,            | 2,5           | 9,76          | 0,           | 0,            | 0,           | 0,           | 0,             | 0,            | 0,             | 0,            | 0,            | 0,             | 0,           |
| <b>11</b>  | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>30</b>    | <b>1,98</b>   | <b>0,36</b>   | <b>10,8</b>   | <b>54,35</b>  | <b>0,054</b> | <b>0,024</b>  | <b>0,</b>    | <b>0,</b>    | <b>0,</b>      | <b>10,5</b>   | <b>0,</b>      | <b>0,</b>     | <b>0,</b>     | <b>0,</b>      | <b>1,17</b>  |
|            | Ржаной хлеб                                     | 30/30        | 1,98          | 0,36          | 10,8          | 54,35         | 0,054        | 0,024         | 0,           | 0            | 0              | 10,5          | 0              | 0             | 0             | 0              | 1,17         |

|                 |        |        |         |         |       |       |        |       |       |         |       |         |       |         |        |
|-----------------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|--------|
| итого за приём: | 28,659 | 28,99  | 53,43   | 713,11  | 0,442 | 1,509 | 69,63  | 1,08  | 2,248 | 119,496 | 0,018 | 100,722 | 0,013 | 376,258 | 5,857  |
| итого за день:  | 52,409 | 60,946 | 151,633 | 1499,71 | 0,722 | 2,141 | 84,487 | 1,401 | 4,808 | 344,118 | 0,052 | 223,229 | 0,044 | 745,248 | 10,879 |

День 4

| № рец                  | Приём пищи,<br>наименование блюда  | Масса<br>порции, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетич<br>еская | Витамины     |              |               |              |              | Минеральные вещества |              |               |              |                |              |
|------------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
|                        |                                    |                    | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                    | B1           | B2           | C             | A            | E            | Ca                   | I            | Mg            | Se           | P              | Fe           |
| <b>Завтрак</b>         |                                    |                    |                     |               |               |                    |              |              |               |              |              |                      |              |               |              |                |              |
| 1                      | <b>Бутерброд с сыром</b>           | <b>60</b>          | <b>7,042</b>        | <b>13,535</b> | <b>14,623</b> | <b>210,09</b>      | <b>0,057</b> | <b>0,089</b> | <b>0,139</b>  | <b>0,103</b> | <b>0,588</b> | <b>183,588</b>       | <b>0,001</b> | <b>16,881</b> | <b>0,005</b> | <b>128,169</b> | <b>0,818</b> |
|                        | Масло сливочное                    | 10,2/10,2          | 0,082               | 7,395         | 0,133         | 67,52              | 0,001        | 0,012        | 0             | 0,046        | 0,102        | 2,448                | 0            | 0,051         | 0            | 3,069          | 0,02         |
|                        | Сыр Российский                     | 21/19,8            | 4,59                | 5,84          | 0             | 72,07              | 0,008        | 0,059        | 0,139         | 0,057        | 0,096        | 174,24               | 0            | 6,93          | 0,003        | 99             | 0,198        |
|                        | Пшеничный хлеб                     | 30/30              | 2,37                | 0,3           | 14,49         | 70,5               | 0,048        | 0,018        | 0             | 0            | 0,39         | 6,9                  | 0,001        | 9,9           | 0,002        | 26,1           | 0,6          |
| 68                     | <b>Каша пшеничная жидкая</b>       | <b>200</b>         | <b>6,73</b>         | <b>9,15</b>   | <b>26,44</b>  | <b>223,1</b>       | <b>0,145</b> | <b>0,24</b>  | <b>1,95</b>   | <b>0,061</b> | <b>0,12</b>  | <b>187,02</b>        | <b>0,014</b> | <b>37,63</b>  | <b>0,004</b> | <b>183,4</b>   | <b>0,66</b>  |
|                        | Масло сливочное                    | 6/6                | 0,08                | 3,69          | 0,1           | 35,66              | 0,001        | 0,007        | 0             | 0,027        | 0,06         | 1,44                 | 0            | 0,03          | 0            | 1,8            | 0,012        |
|                        | Молоко                             | 150/150            | 4,35                | 4,8           | 7,05          | 91,7               | 0,06         | 0,225        | 1,95          | 0,033        | 0            | 180                  | 0,013        | 21            | 0,003        | 135            | 0,09         |
|                        | Вода питьевая                      | 24/24              | 0                   | 0             | 0             | 0                  | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Соль пищевая йодированная          | 0,5/0,5            | 0                   | 0             | 0             | 0                  | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Сахар                              | 6/6                | 0                   | 0             | 5,99          | 25,64              | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0,18                 | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,018        |
|                        | Пшено                              | 20/20              | 2,3                 | 0,66          | 13,3          | 70,1               | 0,084        | 0,008        | 0             | 0,001        | 0,06         | 5,4                  | 0,001        | 16,6          | 0,001        | 46,6           | 0,54         |
| 133                    | <b>Чай сладкий с лимоном</b>       | <b>200</b>         | <b>0,111</b>        | <b>0,129</b>  | <b>13,268</b> | <b>55,68</b>       | <b>0,004</b> | <b>0,008</b> | <b>3,66</b>   | <b>0</b>     | <b>0,018</b> | <b>6,96</b>          | <b>0</b>     | <b>3,72</b>   | <b>0</b>     | <b>6,92</b>    | <b>0,611</b> |
|                        | Чай                                | 0,6/0,6            | 0,03                | 0,12          | 0,024         | 0,84               | 0            | 0,006        | 0,06          | 0            | 0            | 2,97                 | 0            | 2,64          | 0            | 4,94           | 0,492        |
|                        | Вода питьевая                      | 176/176            | 0                   | 0             | 0             | 0                  | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|                        | Сахар                              | 13/13              | 0                   | 0             | 12,974        | 51,87              | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0,39                 | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,039        |
|                        | Лимоны                             | 10/9               | 0,081               | 0,009         | 0,27          | 2,97               | 0,004        | 0,002        | 3,6           | 0            | 0,018        | 3,6                  | 0            | 1,08          | 0            | 1,98           | 0,08         |
| 140                    | <b>Фрукты и ягоды свежие</b>       | <b>100</b>         | <b>0,4</b>          | <b>0,3</b>    | <b>9,5</b>    | <b>42</b>          | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5</b>      | <b>0,002</b> | <b>0,4</b>   | <b>19</b>            | <b>0,001</b> | <b>12</b>     | <b>0</b>     | <b>16</b>      | <b>2,3</b>   |
|                        | Груша                              | 111,2/100          | 0,4                 | 0,3           | 9,5           | 42                 | 0,02         | 0,03         | 5             | 0,002        | 0,4          | 19                   | 0,001        | 12            | 0            | 16             | 2,3          |
| <b>итого за приём:</b> |                                    |                    | <b>14,283</b>       | <b>23,114</b> | <b>63,831</b> | <b>530,87</b>      | <b>0,226</b> | <b>0,367</b> | <b>10,749</b> | <b>0,166</b> | <b>1,126</b> | <b>396,568</b>       | <b>0,016</b> | <b>70,231</b> | <b>0,009</b> | <b>334,489</b> | <b>4,389</b> |
| <b>Обед</b>            |                                    |                    |                     |               |               |                    |              |              |               |              |              |                      |              |               |              |                |              |
| 40                     | <b>Салат из моркови с яблоком</b>  | <b>60</b>          | <b>0,51</b>         | <b>3,13</b>   | <b>9,71</b>   | <b>90,18</b>       | <b>0,027</b> | <b>0,029</b> | <b>4,17</b>   | <b>0,637</b> | <b>0,179</b> | <b>26,28</b>         | <b>0,001</b> | <b>14,402</b> | <b>0</b>     | <b>20,328</b>  | <b>0,552</b> |
|                        | Яблоки                             | 29,34/25,8         | 0,1                 | 0,1           | 2,53          | 12,13              | 0,023        | 0,027        | 2,58          | 0,001        | 0,052        | 19,89                | 0            | 2,322         | 0            | 2,838          | 0,273        |
|                        | Морковь, красная                   | 39,78/31,8         | 0,41                | 0,03          | 2,19          | 11,13              | 0,004        | 0,002        | 1,59          | 0,636        | 0,127        | 6,24                 | 0,001        | 12,08         | 0            | 17,49          | 0,264        |
|                        | Сахар                              | 5/5                | 0                   | 0             | 4,99          | 39,95              | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0,15                 | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,015        |
|                        | Масло подсолнечное                 | 3/3                | 0                   | 3             | 0             | 26,97              | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
| 144                    | <b>Суп картофельный с бобовыми</b> | <b>200</b>         | <b>11,574</b>       | <b>2,384</b>  | <b>18,544</b> | <b>141,</b>        | <b>0,271</b> | <b>0,546</b> | <b>9,272</b>  | <b>0,161</b> | <b>0,152</b> | <b>51,16</b>         | <b>0,002</b> | <b>32,36</b>  | <b>0,002</b> | <b>125,44</b>  | <b>2,366</b> |
|                        | Картофель                          | 53,4/40            | 0,8                 | 0,16          | 6,52          | 30,8               | 0,048        | 0,28         | 8,            | 0,001        | 0,04         | 4,                   | 0,002        | 9,2           | 0,           | 23,2           | 0,36         |
|                        | Лук                                | 9,6/8              | 0,112               | 0,            | 0,728         | 3,2                | 0,004        | 0,002        | 0,8           | 0,           | 0,016        | 2,48                 | 0,           | 1,12          | 0,           | 4,64           | 0,064        |
|                        | Морковь                            | 10/8               | 0,074               | 0,008         | 0,576         | 2,72               | 0,005        | 0,006        | 0,472         | 0,16         | 0,032        | 4,08                 | 0,           | 3,04          | 0,           | 4,4            | 0,056        |
|                        | Мясной бульон                      | 240/240            | 4,728               | 0,216         | 2,88          | 31,2               | 0,079        | 0,218        | 0             | 0            | 0,024        | 19,2                 | 0            | 16,8          | 0,002        | 74,4           | 0,648        |
|                        | Соль пищевая йодированная          | 2/2                | 0,                  | 0,            | 0,            | 0,                 | 0,           | 0,           | 0,            | 0,           | 0,           | 0,                   | 0,           | 0,            | 0,           | 0,             | 0,           |
|                        | Горох шлифованный                  | 16,2/16            | 3,28                | 0,32          | 7,84          | 47,68              | 0,13         | 0,024        | 0,            | 0,           | 0,           | 18,4                 | 0,           | 0,            | 0,           | 0,             | 1,088        |
|                        | Говядина (I категории)             | 13,6/10            | 2,58                | 1,68          | 0,            | 25,4               | 0,005        | 0,016        | 0,            | 0,           | 0,04         | 3,                   | 0,           | 2,2           | 0,           | 18,8           | 0,15         |
| 277                    | <b>Гуляш из отварного мяса</b>     | <b>90</b>          | <b>14,092</b>       | <b>13,684</b> | <b>3,527</b>  | <b>188,416</b>     | <b>0,06</b>  | <b>0,128</b> | <b>2,829</b>  | <b>0,191</b> | <b>0,442</b> | <b>15,141</b>        | <b>0,005</b> | <b>22,956</b> | <b>0,</b>    | <b>151,24</b>  | <b>2,352</b> |
|                        | Говядина I кат.                    | 98,4/72,5          | 13,48               | 11,6          | 0             | 158,05             | 0,04         | 0,109        | 0             | 0            | 0,29         | 6,52                 | 0,005        | 15,95         | 0,           | 136,3          | 1,96         |
|                        | Лук репчатый                       | 9,5/7,9            | 0,111               | 0             | 0,72          | 3,16               | 0,004        | 0,002        | 0,79          | 0            | 0,016        | 2,449                | 0,           | 1,11          | 0,           | 4,58           | 0,063        |
|                        | Пшеничная мука, первого сорта      | 2,25/2,25          | 0,238               | 0,029         | 1,525         | 7,44               | 0,006        | 0,002        | 0             | 0            | 0,04         | 0,54                 | 0,           | 0,99          | 0,           | 2,59           | 0,08         |
|                        | Томатная паста. Консервы           | 3,4/3,4            | 0,163               | 0,017         | 0,646         | 3,37               | 0,005        | 0,006        | 1,53          | 0,01         | 0,034        | 0,68                 | 0,           | 1,7           | 0,           | 2,31           | 0,184        |

|            |                                   |               |               |                |                 |              |              |               |              |              |                |               |                |                |                |               |              |
|------------|-----------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
|            | Морковь, красная                  | 10,7/8,4      | 0,078         | 0,008          | 0,6             | 2,856        | 0,005        | 0,006         | 0,496        | 0,168        | 0,034          | 4,28          | 0,             | 3,192          | 0,             | 4,62          | 0,059        |
|            | Вода                              | 29,8/29,8     | 0             | 0              | 0               | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0              | 0             | 0              | 0              | 0              | 0             | 0            |
|            | Масло сливочное                   | 2,8/2,8       | 0,022         | 2,03           | 0,036           | 13,54        | 0,           | 0,003         | 0,013        | 0,013        | 0,028          | 0,672         | 0,             | 0,014          | 0,             | 0,84          | 0,006        |
|            | Соль пищевая йодированная         | 0,9/0,9       | 0,            | 0,             | 0,              | 0,           | 0,           | 0,            | 0,           | 0,           | 0,             | 0,            | 0,             | 0,             | 0,             | 0,            | 0,           |
| <b>165</b> | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b> | <b>150</b>    | <b>8,797</b>  | <b>4,76</b>    | <b>46,744</b>   | <b>255,7</b> | <b>0,257</b> | <b>0,135</b>  | <b>0,</b>    | <b>0,016</b> | <b>0,591</b>   | <b>14,736</b> | <b>0,002</b>   | <b>139,217</b> | <b>0,004</b>   | <b>208,43</b> | <b>4,667</b> |
|            | Вода                              | 103,9/103,9   | 0,            | 0,             | 0,              | 0,           | 0,           | 0,            | 0            | 0            | 0              | 0,            | 0,             | 0,             | 0,             | 0,            | 0,           |
|            | Гречневая крупа ядрица            | 69,6/69,6     | 8,77          | 2,3            | 46,7            | 233,2        | 0,257        | 0,131         | 0            | 0,001        | 0,557          | 13,92         | 0,002          | 139,2          | 0,004          | 207,41        | 4,66         |
|            | Соль поваренная пищевая           | 0,35/0,35     | 0,            | 0,             | 0,              | 0,           | 0,           | 0,            | 0            | 0            | 0              | 0,            | 0,             | 0,             | 0,             | 0,            | 0,           |
|            | Масло сливочное                   | 3,6/3,6       | 0,027         | 2,46           | 0,044           | 22,5         | 0,           | 0,004         | 0,           | 0,015        | 0,034          | 0,816         | 0,             | 0,017          | 0,             | 1,02          | 0,007        |
| <b>124</b> | <b>Компот из свежих фруктов</b>   | <b>200</b>    | <b>0,078</b>  | <b>0,078</b>   | <b>16,116</b>   | <b>66,19</b> | <b>0,006</b> | <b>0,004</b>  | <b>32,01</b> | <b>0,001</b> | <b>0,039</b>   | <b>3,584</b>  | <b>0</b>       | <b>1,746</b>   | <b>0</b>       | <b>2,134</b>  | <b>0,478</b> |
|            | Вода питьевая                     | 240/240       | 0             | 0              | 0               | 0            | 0            | 0             | 0            | 0            | 0              | 0             | 0              | 0              | 0              | 0             | 0            |
|            | Сахар                             | 16/16         | 0             | 0              | 14,37           | 57,46        | 0            | 0             | 0            | 0            | 0              | 0,48          | 0              | 0              | 0              | 0             | 0,048        |
|            | Яблоко                            | 22/19,4       | 0,078         | 0,078          | 1,746           | 8,73         | 0,006        | 0,004         | 32,01        | 0,001        | 0,039          | 3,104         | 0              | 1,746          | 0              | 2,134         | 0,43         |
| <b>11</b>  | <b>Хлеб ржаной</b>                | <b>30</b>     | <b>1,98</b>   | <b>0,36</b>    | <b>10,8</b>     | <b>54,35</b> | <b>0,054</b> | <b>0,024</b>  | <b>0,</b>    | <b>0,</b>    | <b>0,</b>      | <b>10,5</b>   | <b>0,</b>      | <b>0,</b>      | <b>0,</b>      | <b>0,</b>     | <b>1,17</b>  |
|            | Ржаной хлеб                       | 30/30         | 1,98          | 0,36           | 10,8            | 54,35        | 0,054        | 0,024         | 0,           | 0,           | 0,             | 10,5          | 0              | 0              | 0              | 0             | 1,17         |
|            | <b>итого за приём:</b>            | <b>37,031</b> | <b>24,396</b> | <b>105,441</b> | <b>795,836</b>  | <b>0,675</b> | <b>0,866</b> | <b>48,281</b> | <b>1,006</b> | <b>1,403</b> | <b>121,401</b> | <b>0,01</b>   | <b>210,681</b> | <b>0,006</b>   | <b>507,572</b> | <b>11,585</b> |              |
|            | <b>итого за день:</b>             | <b>51,314</b> | <b>47,51</b>  | <b>169,272</b> | <b>1326,706</b> | <b>0,901</b> | <b>1,233</b> | <b>59,03</b>  | <b>1,172</b> | <b>2,529</b> | <b>517,969</b> | <b>0,026</b>  | <b>280,912</b> | <b>0,015</b>   | <b>842,061</b> | <b>15,974</b> |              |

День 5

| № рец      | Приём пищи, наименование блюда               | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая | Витамины     |               |              |              | Минеральные вещества |               |               |               |               |               |              |
|------------|--|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
|            |  |                 | Белки               | Жиры         | Углеводы      |                | В1           | В2            | С            | А            | Е                    | Ca            | I             | Mg            | Se            | P             | Fe           |
| Завтрак    |  |                 |                     |              |               |                |              |               |              |              |                      |               |               |               |               |               |              |
| <b>424</b> | <b>Яйца вареные</b>                          | <b>40</b>       | <b>5,08</b>         | <b>4,6</b>   | <b>0,28</b>   | <b>62,8</b>    | <b>0,028</b> | <b>0,176</b>  | <b>0</b>     | <b>0,1</b>   | <b>0,24</b>          | <b>22</b>     | <b>0,008</b>  | <b>4,8</b>    | <b>0,012</b>  | <b>76,8</b>   | <b>1</b>     |
|            | Яйцо 1С                                      | 40/40           | 5,08                | 4,6          | 0,28          | 62,8           | 0,028        | 0,176         | 0            | 0,1          | 0,24                 | 22            | 0,008         | 4,8           | 0,012         | 76,8          | 1            |
| <b>70</b>  | <b>Каша рисовая молочная жидкая с изюмом</b> | <b>200</b>      | <b>6,1</b>          | <b>9,05</b>  | <b>29,56</b>  | <b>224,35</b>  | <b>0,083</b> | <b>0,247</b>  | <b>2,088</b> | <b>0,06</b>  | <b>0,17</b>          | <b>186,22</b> | <b>0,013</b>  | <b>33,55</b>  | <b>0,006</b>  | <b>174,54</b> | <b>0,458</b> |
|            | Изюм   | 6/6             | 0,17                | 0,04         | 3,96          | 15,85          | 0,006        | 0,007         | 0,138        | 0            | 0,03                 | 3             | 0             | 2,52          | 0             | 7,74          | 0,138        |
|            | Масло сливочное                              | 6/6             | 0,08                | 3,69         | 0,1           | 33,96          | 0,001        | 0,007         | 0            | 0,027        | 0,06                 | 1,44          | 0             | 0,03          | 0             | 1,8           | 0,012        |
|            | Молоко                                       | 150/150         | 4,35                | 4,8          | 7,05          | 90             | 0,06         | 0,225         | 1,95         | 0,033        | 0                    | 180           | 0,013         | 21            | 0,003         | 135           | 0,09         |
|            | Вода питьевая                                | 24/24           | 0                   | 0            | 0             | 0              | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            |
|            | Соль пищевая йодированная                    | 0,5/0,5         | 0                   | 0            | 0             | 0              | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            |
|            | Сахар  | 6/6             | 0                   | 0            | 5,99          | 23,94          | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0,18          | 0             | 0             | 0             | 0             | 0,018        |
|            | Рис  | 20/20           | 1,5                 | 0,52         | 12,46         | 60,6           | 0,016        | 0,008         | 0            | 0            | 0,08                 | 1,6           | 0             | 10            | 0,003         | 30            | 0,2          |
| <b>397</b> | <b>Какао с молоком</b>                       | <b>200</b>      | <b>4,21</b>         | <b>4,61</b>  | <b>17,07</b>  | <b>125,56</b>  | <b>0,012</b> | <b>0,151</b>  | <b>0</b>     | <b>0,027</b> | <b>0,007</b>         | <b>32,504</b> | <b>0,011</b>  | <b>26,545</b> | <b>0,002</b>  | <b>124,54</b> | <b>0,761</b> |
|            | Вода   | 88,88/88,88     | 0                   | 0            | 0             | 0              | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0             | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            |
|            | Какао-порошок                                | 2,22/2,22       | 0,54                | 0,33         | 0,23          | 6,42           | 0            | 0,004         | 0            | 0            | 0,007                | 2,84          | 0             | 9,435         | 0             | 14,54         | 0,488        |
|            | Молоко стерилизованное 3,5% жирности         | 122,22/122,22   | 3,67                | 4,28         | 5,74          | 77             | 0,012        | 0,147         | 0            | 0,027        | 0                    | 29,33         | 0,011         | 17,11         | 0,002         | 110           | 0,24         |
|            | Сахарный песок                               | 11,12/11,12     | 0                   | 0            | 11,1          | 42,14          | 0            | 0             | 0            | 0            | 0                    | 0,334         | 0             | 0             | 0             | 0             | 0,033        |
| <b>10</b>  | <b>Хлеб пшеничный</b>                        | <b>40</b>       | <b>3,16</b>         | <b>0,4</b>   | <b>19,32</b>  | <b>94,</b>     | <b>0,064</b> | <b>0,024</b>  | <b>0,</b>    | <b>0,</b>    | <b>0,52</b>          | <b>9,2</b>    | <b>0,002</b>  | <b>13,2</b>   | <b>0,002</b>  | <b>34,8</b>   | <b>0,8</b>   |
|            | Хлеб пшеничный витаминизированный            | 40/40           | 3,16                | 0,4          | 19,32         | 94             | 0,064        | 0,024         | 0            | 0            | 0,52                 | 9,2           | 0,002         | 13,2          | 0,002         | 34,8          | 0,8          |
| <b>140</b> | <b>Плоды и ягоды свежие</b>                  | <b>100</b>      | <b>0,2</b>          | <b>0,9</b>   | <b>8,1</b>    | <b>40</b>      | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>   | <b>60</b>    | <b>0,008</b> | <b>0,2</b>           | <b>34</b>     | <b>0,002</b>  | <b>13</b>     | <b>0</b>      | <b>23</b>     | <b>0,3</b>   |
|            | Апельсин                                     | 142,9/100       | 0,2                 | 0,9          | 8,1           | 40             | 0,04         | 0,03          | 60           | 0,008        | 0,2                  | 34            | 0,002         | 13            | 0             | 23            | 0,3          |
|            | <b>итого за приём:</b>                       | <b>18,75</b>    | <b>19,56</b>        | <b>74,33</b> | <b>546,71</b> | <b>0,227</b>   | <b>0,628</b> | <b>62,088</b> | <b>0,195</b> | <b>1,137</b> | <b>283,924</b>       | <b>0,036</b>  | <b>91,095</b> | <b>0,022</b>  | <b>433,68</b> | <b>3,319</b>  |              |
| Обед       |  |                 |                     |              |               |                |              |               |              |              |                      |               |               |               |               |               |              |

|     |   |               |               |                |                |               |              |                |               |              |                |               |                |               |                |                |              |
|-----|---|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 25  | <b>Томаты свежие с растительным маслом</b>      | <b>60</b>     | <b>2,69</b>   | <b>4,2</b>     | <b>11,78</b>   | <b>93,3</b>   | <b>0,034</b> | <b>0,022</b>   | <b>25,245</b> | <b>0,075</b> | <b>0,78</b>    | <b>10,025</b> | <b>0,001</b>   | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>14,586</b>  | <b>0,5</b>   |
|     | Масло растительное                              | 4,2/4,2       | 0             | 4,2            | 0              | 37,76         | 0            | 0              | 0             | 0            | 0,387          | 0             | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|     | Томат   | 66/56,1       | 2,69          | 0              | 11,78          | 55,54         | 0,034        | 0,022          | 25,245        | 0,075        | 0,393          | 10,025        | 0,001          | 0             | 0              | 14,586         | 0,5          |
| 37  | <b>Суп крестьянский со сметаной</b>             | <b>200</b>    | <b>9,85</b>   | <b>3,186</b>   | <b>19,248</b>  | <b>155,48</b> | <b>0,198</b> | <b>0,647</b>   | <b>12,68</b>  | <b>0,263</b> | <b>0,235</b>   | <b>46,015</b> | <b>0,005</b>   | <b>45,304</b> | <b>0,002</b>   | <b>160,96</b>  | <b>1,679</b> |
|     | Картофель                                       | 80/56         | 1,12          | 0,22           | 9,13           | 44,72         | 0,067        | 0,392          | 11,2          | 0,002        | 0,056          | 5,6           | 0,003          | 12,88         | 0,             | 32,48          | 0,504        |
|     | Морковь, красная                                | 16/12,8       | 0,17          | 0,01           | 0,88           | 6,08          | 0,007        | 0,008          | 0,64          | 0,256        | 0,051          | 6,375         | 0,001          | 4,864         | 0              | 7,04           | 0,089        |
|     | Лук   | 10/8,4        | 0,112         | 0,             | 0,728          | 4,8           | 0,004        | 0,002          | 0,8           | 0,           | 0,016          | 2,48          | 0,             | 1,12          | 0,             | 4,64           | 0,064        |
|     | Сметана   | 8/8           | 0,22          | 0,8            | 0,31           | 11,12         | 0,002        | 0,008          | 0,04          | 0,005        | 0,024          | 7,2           | 0,001          | 0,8           | 0              | 4,96           | 0,008        |
|     | Мясной бульон                                   | 240/240       | 4,728         | 0,216          | 2,88           | 32,8          | 0,079        | 0,218          | 0             | 0            | 0,024          | 19,2          | 0              | 16,8          | 0,002          | 74,4           | 0,648        |
|     | Соль пищевая йодированная                       | 0,7/0,7       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0              | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|     | Пшено   | 8/8           | 0,92          | 0,26           | 5,32           | 28,96         | 0,034        | 0,003          | 0             | 0            | 0,024          | 2,16          | 0              | 6,64          | 0              | 18,64          | 0,216        |
|     | Говядина (I категории)                          | 13,6/10       | 2,58          | 1,68           | 0,             | 27,           | 0,005        | 0,016          | 0,            | 0,           | 0,04           | 3,            | 0,             | 2,2           | 0,             | 18,8           | 0,15         |
| 522 | <b>Жаркое по-домашнему</b>                      | <b>200</b>    | <b>10,547</b> | <b>19,896</b>  | <b>23,186</b>  | <b>321,27</b> | <b>0,517</b> | <b>1,027</b>   | <b>30,004</b> | <b>0,058</b> | <b>0,554</b>   | <b>24,129</b> | <b>3,258</b>   | <b>45,936</b> | <b>0</b>       | <b>164,495</b> | <b>1,932</b> |
|     | Свинина постная (лопатка)                       | 58/49,3       | 7,25          | 14,49          | 0              | 160,8         | 0,345        | 0,079          | 0             | 0            | 0,247          | 3,944         | 3,25           | 9,367         | 0              | 71,98          | 0,54         |
|     | Масло сливочное                                 | 6,66/6,66     | 0,053         | 4,83           | 0,086          | 45,69         | 0,001        | 0,008          | 0             | 0,03         | 0,067          | 1,6           | 0              | 0,033         | 0              | 1,998          | 0,013        |
|     | Картофель                                       | 178/133,34    | 2,67          | 0,53           | 21,73          | 104,27        | 0,16         | 0,933          | 26,67         | 0,004        | 0,133          | 13,33         | 0,007          | 30,668        | 0              | 77,34          | 1,2          |
|     | Лук репчатый                                    | 16/13,34      | 0,19          | 0,03           | 1,09           | 7,07          | 0,006        | 0,004          | 1,334         | 0            | 0,027          | 4,135         | 0              | 1,868         | 0              | 7,737          | 0,107        |
|     | Томат-поре                                      | 8/8           | 0,384         | 0,016          | 0,28           | 3,44          | 0,005        | 0,003          | 2             | 0,024        | 0,08           | 1,12          | 0,001          | 4             | 0              | 5,44           | 0,072        |
|     | Соль пищевая йодированная                       | 1,2/1,2       | 0,            | 0,             | 0,             | 0,            | 0,           | 0,             | 0,            | 0,           | 0,             | 0,            | 0,             | 0,            | 0,             | 0,             | 0,           |
| 130 | <b>Сок фруктовый или овощной в ассортименте</b> | <b>200</b>    | <b>0</b>      | <b>1</b>       | <b>18,2</b>    | <b>76</b>     | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b>    | <b>4</b>      | <b>0</b>     | <b>0,2</b>     | <b>14</b>     | <b>0,002</b>   | <b>8</b>      | <b>0</b>       | <b>14</b>      | <b>0,6</b>   |
|     | Сок яблочный                                    | 200/200       | 0             | 1              | 18,2           | 76            | 0,02         | 0,02           | 4             | 0            | 0,2            | 14            | 0,002          | 8             | 0              | 14             | 0,6          |
| 11  | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>30</b>     | <b>1,98</b>   | <b>0,36</b>    | <b>10,8</b>    | <b>54,35</b>  | <b>0,054</b> | <b>0,024</b>   | <b>0,</b>     | <b>0,</b>    | <b>0,</b>      | <b>10,5</b>   | <b>0,</b>      | <b>0,</b>     | <b>0,</b>      | <b>0,</b>      | <b>1,17</b>  |
|     | Ржаной хлеб                                     | 30/30         | 1,98          | 0,36           | 10,8           | 54,35         | 0,054        | 0,024          | 0,            | 0,           | 0              | 10,5          | 0              | 0             | 0              | 0              | 1,17         |
|     | <b>итого за приём:</b>                          | <b>25,067</b> | <b>28,642</b> | <b>83,214</b>  | <b>700,4</b>   | <b>0,823</b>  | <b>1,74</b>  | <b>71,929</b>  | <b>0,396</b>  | <b>1,769</b> | <b>104,669</b> | <b>3,266</b>  | <b>99,24</b>   | <b>0,002</b>  | <b>354,041</b> | <b>5,881</b>   |              |
|     | <b>итого за день:</b>                           | <b>43,817</b> | <b>48,202</b> | <b>157,544</b> | <b>1247,11</b> | <b>1,05</b>   | <b>2,368</b> | <b>134,017</b> | <b>0,591</b>  | <b>2,906</b> | <b>388,593</b> | <b>3,302</b>  | <b>190,335</b> | <b>0,024</b>  | <b>787,721</b> | <b>9,2</b>     |              |

День 6

| № рец   | Приём пищи, наименование блюда                 | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая | Витамины     |              |              |              | Минеральные вещества |                |              |               |              |                |              |
|---------|--|-----------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
|         |  |                 | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                | В1           | В2           | С            | А            | Е                    | Ca             | I            | Mg            | Se           | P              | Fe           |
| Завтрак |  |                 |                     |               |               |                |              |              |              |              |                      |                |              |               |              |                |              |
| 1       | <b>Бутерброд с сыром</b>                       | <b>60</b>       | <b>7,042</b>        | <b>13,535</b> | <b>14,623</b> | <b>210,09</b>  | <b>0,057</b> | <b>0,089</b> | <b>0,139</b> | <b>0,103</b> | <b>0,588</b>         | <b>183,588</b> | <b>0,001</b> | <b>16,881</b> | <b>0,005</b> | <b>128,169</b> | <b>0,818</b> |
|         | Масло сливочное                                | 10,2/10,2       | 0,082               | 7,395         | 0,133         | 67,52          | 0,001        | 0,012        | 0            | 0,046        | 0,102                | 2,448          | 0            | 0,051         | 0            | 3,069          | 0,02         |
|         | Сыр Российский                                 | 21/19,8         | 4,59                | 5,84          | 0             | 72,07          | 0,008        | 0,059        | 0,139        | 0,057        | 0,096                | 174,24         | 0            | 6,93          | 0,003        | 99             | 0,198        |
|         | Пшеничный хлеб                                 | 30/30           | 2,37                | 0,3           | 14,49         | 70,5           | 0,048        | 0,018        | 0            | 0            | 0,39                 | 6,9            | 0,001        | 9,9           | 0,002        | 26,1           | 0,6          |
| 67      | <b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b> | <b>200</b>      | <b>6,89</b>         | <b>9,73</b>   | <b>25,5</b>   | <b>218,3</b>   | <b>0,151</b> | <b>0,252</b> | <b>1,95</b>  | <b>0,24</b>  | <b>3,06</b>          | <b>192,02</b>  | <b>0,043</b> | <b>101,03</b> | <b>0,014</b> | <b>296,8</b>   | <b>0,84</b>  |
|         | Масло сливочное                                | 6/6             | 0,08                | 3,69          | 0,1           | 33,96          | 0,001        | 0,007        | 0            | 0,027        | 0,06                 | 1,44           | 0            | 0,03          | 0            | 1,8            | 0,012        |
|         | Молоко   | 150/150         | 4,35                | 4,8           | 7,05          | 90             | 0,06         | 0,225        | 1,95         | 0,033        | 0                    | 180            | 0,013        | 21            | 0,003        | 135            | 0,09         |
|         | Вода питьевая                                  | 24/24           | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0              | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|         | Соль пищевая йодированная                      | 0,5/0,5         | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0              | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|         | Сахар  | 6/6             | 0                   | 0             | 5,99          | 23,94          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0,18           | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,018        |
|         | Геркулес                                       | 20/20           | 2,46                | 1,24          | 12,36         | 70,4           | 0,09         | 0,02         | 0            | 0,18         | 3                    | 10,4           | 0,03         | 80            | 0,011        | 160            | 0,72         |
| 132     | <b>Чай с сахаром</b>                           | <b>200</b>      | <b>0,03</b>         | <b>0,12</b>   | <b>12,998</b> | <b>52,71</b>   | <b>0</b>     | <b>0,006</b> | <b>0,06</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>             | <b>3,36</b>    | <b>0</b>     | <b>2,64</b>   | <b>0</b>     | <b>4,94</b>    | <b>0,531</b> |
|         | Чай  | 0,6/0,6         | 0,03                | 0,12          | 0,024         | 0,84           | 0            | 0,006        | 0,06         | 0            | 0                    | 2,97           | 0            | 2,64          | 0            | 4,94           | 0,492        |
|         | Вода питьевая                                  | 190/190         | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0              | 0            | 0             | 0            | 0              | 0            |
|         | Сахар  | 13/13           | 0                   | 0             | 12,974        | 51,87          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0,39           | 0            | 0             | 0            | 0              | 0,039        |

|                        |  |               |               |                |                |               |              |               |               |              |                |               |                |              |                |               |              |
|------------------------|--|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------|--------------|
| 140                    | <b>Фрукты и ягоды свежие</b>   | <b>100</b>    | <b>12,7</b>   | <b>11,5</b>    | <b>0,7</b>     | <b>157</b>    | <b>0,07</b>  | <b>0,44</b>   | <b>0</b>      | <b>0,005</b> | <b>0,2</b>     | <b>55</b>     | <b>0,002</b>   | <b>9</b>     | <b>0</b>       | <b>11</b>     | <b>2,5</b>   |
|                        | Яблоко   | 113,7/100     | 12,7          | 11,5           | 0,7            | 157           | 0,07         | 0,44          | 0             | 0,005        | 0,2            | 55            | 0,002          | 9            | 0              | 11            | 2,5          |
| <b>итого за приём:</b> |  | <b>26,662</b> | <b>34,885</b> | <b>53,821</b>  | <b>638,1</b>   | <b>0,278</b>  | <b>0,787</b> | <b>2,149</b>  | <b>0,348</b>  | <b>3,848</b> | <b>433,968</b> | <b>0,046</b>  | <b>129,551</b> | <b>0,019</b> | <b>440,909</b> | <b>4,689</b>  |              |
| <b>Обед</b>            |  |               |               |                |                |               |              |               |               |              |                |               |                |              |                |               |              |
| 9                      | <b>Салат из капусты белокачанной, огурцов и сладкого перца с растительным маслом</b> | <b>60</b>     | <b>4,37</b>   | <b>0,609</b>   | <b>2,01</b>    | <b>49,91</b>  | <b>0,02</b>  | <b>0,021</b>  | <b>24,204</b> | <b>0,005</b> | <b>0,482</b>   | <b>17,15</b>  | <b>0,001</b>   | <b>7,83</b>  | <b>0</b>       | <b>17,98</b>  | <b>0,302</b> |
|                        | Капуста белокачанная   | 30/24         | 0,02          | 0,43           | 1,13           | 6,72          | 0,007        | 0,01          | 10,8          | 0,001        | 0,024          | 11,52         | 0,001          | 3,84         | 0              | 7,44          | 0,144        |
|                        | Масло растительное   | 4,2/4,2       | 4,2           | 0              | 0              | 37,76         | 0            | 0             | 0             | 0            | 0,387          | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Соль пищевая йодированная  | 0,15/0,15     | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Огурцы   | 19,2/18,24    | 0,02          | 0,15           | 0,46           | 2,55          | 0,005        | 0,007         | 1,824         | 0,002        | 0,018          | 4,19          | 0              | 2,55         | 0              | 7,66          | 0,109        |
|                        | Перец сладкий свежий   | 19,2/14,4     | 0,13          | 0,029          | 0,42           | 2,88          | 0,008        | 0,004         | 11,58         | 0,002        | 0,053          | 1,44          | 0              | 1,44         | 0              | 2,88          | 0,049        |
| 42                     | <b>Суп рыбный из консервов</b>   | <b>200</b>    | <b>6,194</b>  | <b>8,472</b>   | <b>15,718</b>  | <b>188,82</b> | <b>0,094</b> | <b>0,459</b>  | <b>12,64</b>  | <b>0,258</b> | <b>0,156</b>   | <b>15,095</b> | <b>0,004</b>   | <b>22,92</b> | <b>0,001</b>   | <b>56,392</b> | <b>1,889</b> |
|                        | Картофель  | 80/56         | 1,12          | 0,22           | 9,13           | 48,02         | 0,067        | 0,392         | 11,2          | 0,002        | 0,056          | 5,6           | 0,003          | 12,88        | 0              | 32,48         | 0,504        |
|                        | Морковь, красная   | 16/12,8       | 0,17          | 0,01           | 0,88           | 9,7           | 0,007        | 0,008         | 0,64          | 0,256        | 0,051          | 6,375         | 0,001          | 4,864        | 0              | 7,04          | 0,089        |
|                        | Лук  | 10/8,4        | 0,112         | 0              | 0,728          | 8,1           | 0,004        | 0,002         | 0,8           | 0            | 0,017          | 2,48          | 0              | 1,176        | 0              | 4,872         | 0,064        |
|                        | Вода питьевая  | 240/240       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Соль пищевая йодированная  | 0,4/0,4       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Рис  | 8/8           | 0,6           | 0,21           | 4,98           | 29,14         | 0,006        | 0,003         | 0             | 0            | 0,032          | 0,64          | 0              | 4            | 0,001          | 12            | 0,08         |
|                        | Консервы из рыбы   | 32/32         | 4,192         | 8,032          | 0              | 93,86         | 0,01         | 0,054         | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 1,152        |
|                        | <b>Котлета мясная рубленая паровая</b>   | <b>100</b>    | <b>15,99</b>  | <b>13,09</b>   | <b>5,32</b>    | <b>214,24</b> | <b>0,071</b> | <b>0,129</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0,506</b>   | <b>10,51</b>  | <b>0,006</b>   | <b>22,44</b> | <b>0,001</b>   | <b>164,46</b> | <b>2,467</b> |
|                        | Говядина (I категории)   | 89/81         | 15,07         | 12,96          | 0              | 181,48        | 0,049        | 0,121         | 0             | 0            | 0,324          | 7,29          | 0,006          | 17,82        | 0              | 152,28        | 2,187        |
|                        | Вода питьевая  | 19/19         | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Соль пищевая йодированная  | 1/1           | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Пшеничный хлеб   | 14/14         | 0,92          | 0,13           | 5,32           | 32,76         | 0,022        | 0,008         | 0             | 0            | 0,182          | 3,22          | 0              | 4,62         | 0,001          | 12,18         | 0,28         |
| 204                    | <b>Макаронные изделия отварные</b>   | <b>150</b>    | <b>3,066</b>  | <b>4,253</b>   | <b>16,168</b>  | <b>126,6</b>  | <b>0</b>     | <b>0,006</b>  | <b>0</b>      | <b>0,023</b> | <b>0,052</b>   | <b>1,248</b>  | <b>0</b>       | <b>0,026</b> | <b>0</b>       | <b>1,56</b>   | <b>0,01</b>  |
|                        | Масло сливочное  | 5,2/5,2       | 0,042         | 3,77           | 0,068          | 39,3          | 0            | 0,006         | 0             | 0,023        | 0,052          | 1,248         | 0              | 0,026        | 0              | 1,56          | 0,01         |
|                        | Вода   | 315/315       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Соль поваренная пищевая  | 1,7/1,7       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Макаронные изделия, высшего сорта, яичные  | 52,5/52,5     | 3,024         | 0,483          | 16,1           | 87,3          | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
| 124                    | <b>Компот из свежих фруктов</b>  | <b>200</b>    | <b>0,078</b>  | <b>0,078</b>   | <b>16,116</b>  | <b>66,19</b>  | <b>0,006</b> | <b>0,004</b>  | <b>32,01</b>  | <b>0,001</b> | <b>0,039</b>   | <b>3,584</b>  | <b>0</b>       | <b>1,746</b> | <b>0</b>       | <b>2,134</b>  | <b>0,478</b> |
|                        | Вода питьевая  | 240/240       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0            | 0              | 0             | 0            |
|                        | Сахар  | 16/16         | 0             | 0              | 14,37          | 57,46         | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0,48          | 0              | 0            | 0              | 0             | 0,048        |
|                        | Яблоко   | 22/19,4       | 0,078         | 0,078          | 1,746          | 8,73          | 0,006        | 0,004         | 32,01         | 0,001        | 0,039          | 3,104         | 0              | 1,746        | 0              | 2,134         | 0,43         |
| 11                     | <b>Хлеб ржаной</b>   | <b>30</b>     | <b>1,98</b>   | <b>0,36</b>    | <b>10,8</b>    | <b>54,35</b>  | <b>0,054</b> | <b>0,024</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>       | <b>10,5</b>   | <b>0</b>       | <b>0</b>     | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>1,17</b>  |
|                        | Ржаной хлеб  | 30/30         | 1,98          | 0,36           | 10,8           | 54,35         | 0,054        | 0,024         | 0             | 0            | 0              | 10,5          | 0              | 0            | 0              | 0             | 1,17         |
| <b>итого за приём:</b> |  | <b>31,678</b> | <b>26,862</b> | <b>66,132</b>  | <b>700,11</b>  | <b>0,245</b>  | <b>0,643</b> | <b>68,854</b> | <b>0,287</b>  | <b>1,235</b> | <b>58,087</b>  | <b>0,011</b>  | <b>54,962</b>  | <b>0,002</b> | <b>242,526</b> | <b>6,316</b>  |              |
| <b>итого за день:</b>  |  | <b>58,34</b>  | <b>61,747</b> | <b>119,953</b> | <b>1338,21</b> | <b>0,523</b>  | <b>1,43</b>  | <b>71,003</b> | <b>0,635</b>  | <b>5,083</b> | <b>492,055</b> | <b>0,057</b>  | <b>184,513</b> | <b>0,021</b> | <b>683,435</b> | <b>11,005</b> |              |

День 7

| № рец          | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая | Витамины |       |   |       |       | Минеральные вещества |   |        |       |      |       |
|----------------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------|----------|----------------|----------|-------|---|-------|-------|----------------------|---|--------|-------|------|-------|
|                |                                |                 | Белки               | Жиры  | Углеводы |                | В1       | В2    | С | А     | Е     | Ca                   | I | Mg     | Se    | P    | Fe    |
| <b>Завтрак</b> |                                |                 |                     |       |          |                |          |       |   |       |       |                      |   |        |       |      |       |
| 1/1            | Горошек зелёный                | 60              | 1,944               | 2,295 | 3,939    | 43,86          | 0,066    | 0,034 | 6 | 0,059 | 0,042 | 12,72                | 0 | 11,415 | 0,001 | 38,7 | 0,426 |





|           |                        |           |               |               |                |                 |              |              |               |              |              |                |              |                |              |                |               |      |
|-----------|------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|---------------|------|
|           | Вода питьевая          | 200/200   | 0,            | 0,            | 0,             | 0,              | 0,           | 0,           | 0,            | 0,           | 0,           | 0,             | 0,           | 0,             | 0,           | 0,             | 0,            | 0    |
|           | Концентрат киселя      | 20/20     | 0,            | 0,            | 2,5            | 9,76            | 0,           | 0,           | 0,            | 0,           | 0,           | 0,             | 0,           | 0,             | 0,           | 0,             | 0,            | 0,   |
| <b>11</b> | <b>Хлеб ржаной</b>     | <b>30</b> | <b>1,98</b>   | <b>0,36</b>   | <b>10,8</b>    | <b>54,35</b>    | <b>0,054</b> | <b>0,024</b> | <b>0,</b>     | <b>0,</b>    | <b>0,</b>    | <b>10,5</b>    | <b>0,</b>    | <b>0,</b>      | <b>0,</b>    | <b>0,</b>      | <b>1,17</b>   |      |
|           | Ржаной хлеб            | 30/30     | 1,98          | 0,36          | 10,8           | 54,35           | 0,054        | 0,024        | 0,            | 0            | 0            | 10,5           | 0            | 0              | 0            | 0              | 0             | 1,17 |
|           | <b>итого за приём:</b> |           | <b>43,971</b> | <b>46,536</b> | <b>68,69</b>   | <b>872,483</b>  | <b>0,931</b> | <b>0,974</b> | <b>29,451</b> | <b>0,87</b>  | <b>1,442</b> | <b>116,59</b>  | <b>6,477</b> | <b>104,484</b> | <b>0,01</b>  | <b>403,078</b> | <b>6,907</b>  |      |
|           | <b>итого за день:</b>  |           | <b>68,795</b> | <b>70,291</b> | <b>135,579</b> | <b>1454,793</b> | <b>1,227</b> | <b>1,721</b> | <b>47,455</b> | <b>1,253</b> | <b>2,998</b> | <b>387,506</b> | <b>6,516</b> | <b>211,046</b> | <b>0,044</b> | <b>806,198</b> | <b>11,149</b> |      |

День 8

| № рец          | Приём пищи, наименование блюда                  | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая | Витамины     |              |              |              |              | Минеральные вещества |              |               |              |               |              |  |
|----------------|---|-----------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--|
|                |   |                 | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                | В1           | В2           | С            | А            | Е            | Ca                   | I            | Mg            | Se           | P             | Fe           |  |
| <b>Завтрак</b> |   |                 |                     |               |               |                |              |              |              |              |              |                      |              |               |              |               |              |  |
| <b>82</b>      | <b>Суфле творожное</b>                          | <b>180</b>      | <b>27,88</b>        | <b>17,715</b> | <b>32,46</b>  | <b>399,76</b>  | <b>0,121</b> | <b>0,562</b> | <b>1,302</b> | <b>0,136</b> | <b>0,618</b> | <b>322,06</b>        | <b>0,019</b> | <b>38,683</b> | <b>0,404</b> | <b>374,9</b>  | <b>1,333</b> |  |
|                | Творог  | 135/132,3       | 22,09               | 11,91         | 2,65          | 205,46         | 0,053        | 0,357        | 0,661        | 0,073        | 0,265        | 216,97               | 0,012        | 30,43         | 0,397        | 291,06        | 0,529        |  |
|                | Масло сливочное                                 | 1,8/1,8         | 0,02                | 1,11          | 0,03          | 10,19          | 0            | 0,002        | 0            | 0,008        | 0,018        | 0,432                | 0            | 0,009         | 0            | 0,54          | 0,004        |  |
|                | Мука пшеничная                                  | 12,6/12,6       | 1,3                 | 0,14          | 8,69          | 42,08          | 0,031        | 0,01         | 0            | 0            | 0,227        | 3,024                | 0            | 0,792         | 0,001        | 14,72         | 0,265        |  |
|                | Молоко  | 37,8/37,8       | 1,1                 | 1,21          | 1,78          | 22,68          | 0,015        | 0,057        | 0,491        | 0,008        | 0            | 45,36                | 0,003        | 5,292         | 0,001        | 34,02         | 0,023        |  |
|                | Сахар   | 10,8/10,8       | 0                   | 0             | 10,78         | 43,09          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0,324                | 0            | 0             | 0            | 0             | 0,032        |  |
|                | Яйцо 1С   | 18/18           | 2,29                | 2,07          | 0,13          | 28,26          | 0,013        | 0,079        | 0            | 0,047        | 0,108        | 9,9                  | 0,004        | 2,16          | 0,005        | 34,56         | 0,45         |  |
|                | Молоко сгущённое                                | 15/15           | 1,08                | 1,275         | 8,4           | 48             | 0,009        | 0,057        | 0,15         | 0            | 0            | 46,05                | 0            | 0             | 0            | 0             | 0,03         |  |
| <b>133</b>     | <b>Чай сладкий с лимоном</b>                    | <b>200</b>      | <b>0,111</b>        | <b>0,129</b>  | <b>13,268</b> | <b>55,68</b>   | <b>0,004</b> | <b>0,008</b> | <b>3,66</b>  | <b>0</b>     | <b>0,018</b> | <b>6,96</b>          | <b>0</b>     | <b>3,72</b>   | <b>0</b>     | <b>6,92</b>   | <b>0,611</b> |  |
|                | Чай   | 0,6/0,6         | 0,03                | 0,12          | 0,024         | 0,84           | 0            | 0,006        | 0,06         | 0            | 0            | 2,97                 | 0            | 2,64          | 0            | 4,94          | 0,492        |  |
|                | Вода питьевая                                   | 176/176         | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0             | 0            |  |
|                | Сахар   | 13/13           | 0                   | 0             | 12,974        | 51,87          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0,39                 | 0            | 0             | 0            | 0             | 0,039        |  |
|                | Лимоны  | 10/9            | 0,081               | 0,009         | 0,27          | 2,97           | 0,004        | 0,002        | 3,6          | 0            | 0,018        | 3,6                  | 0            | 1,08          | 0            | 1,98          | 0,08         |  |
| <b>2</b>       | <b>Масло сливочное</b>                          | <b>10</b>       | <b>0,13</b>         | <b>6,15</b>   | <b>0,17</b>   | <b>56,6</b>    | <b>0</b>     | <b>0,012</b> | <b>0</b>     | <b>0,045</b> | <b>0,1</b>   | <b>2,4</b>           | <b>0</b>     | <b>0,05</b>   | <b>0</b>     | <b>3</b>      | <b>0,02</b>  |  |
|                | Масло сливочное                                 | 10/10           | 0,13                | 6,15          | 0,17          | 56,6           | 0            | 0,012        | 0            | 0,045        | 0,1          | 2,4                  | 0            | 0,05          | 0            | 3             | 0,02         |  |
| <b>10</b>      | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | <b>40</b>       | <b>3,16</b>         | <b>0,4</b>    | <b>19,32</b>  | <b>94,</b>     | <b>0,064</b> | <b>0,024</b> | <b>0,</b>    | <b>0,</b>    | <b>0,52</b>  | <b>9,2</b>           | <b>0,002</b> | <b>13,2</b>   | <b>0,002</b> | <b>34,8</b>   | <b>0,8</b>   |  |
|                | Хлеб пшеничный витаминизированный               | 40/40           | 3,16                | 0,4           | 19,32         | 94             | 0,064        | 0,024        | 0            | 0            | 0,52         | 9,2                  | 0,002        | 13,2          | 0,002        | 34,8          | 0,8          |  |
| <b>140</b>     | <b>Фрукты и ягоды свежие</b>                    | <b>100</b>      | <b>0,4</b>          | <b>0,3</b>    | <b>9,5</b>    | <b>42</b>      | <b>0,02</b>  | <b>0,03</b>  | <b>5</b>     | <b>0,002</b> | <b>0,4</b>   | <b>19</b>            | <b>0,001</b> | <b>12</b>     | <b>0</b>     | <b>16</b>     | <b>2,3</b>   |  |
|                | Груша   | 111,2/100       | 0,4                 | 0,3           | 9,5           | 42             | 0,02         | 0,03         | 5            | 0,002        | 0,4          | 19                   | 0,001        | 12            | 0            | 16            | 2,3          |  |
|                | <b>итого за приём:</b>                          |                 | <b>31,681</b>       | <b>24,694</b> | <b>74,718</b> | <b>648,04</b>  | <b>0,209</b> | <b>0,636</b> | <b>9,962</b> | <b>0,183</b> | <b>1,656</b> | <b>359,62</b>        | <b>0,022</b> | <b>67,653</b> | <b>0,406</b> | <b>435,62</b> | <b>5,064</b> |  |
| <b>Обед</b>    |   |                 |                     |               |               |                |              |              |              |              |              |                      |              |               |              |               |              |  |
| <b>17</b>      | <b>Салат из огурцов с растительным маслом</b>   | <b>60</b>       | <b>0,456</b>        | <b>3,653</b>  | <b>1,425</b>  | <b>40,344</b>  | <b>0,017</b> | <b>0,023</b> | <b>5,7</b>   | <b>0,006</b> | <b>0,388</b> | <b>13,11</b>         | <b>0,002</b> | <b>7,98</b>   | <b>0</b>     | <b>23,94</b>  | <b>0,342</b> |  |
|                | Масло растительное                              | 3,6/3,6         | 0                   | 3,596         | 0             | 32,364         | 0            | 0            | 0            | 0            | 0,331        | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0             | 0            |  |
|                | Соль пищевая йодированная                       | 0,15/0,15       | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0             | 0            |  |
|                | Огурцы грунтовые                                | 63/57           | 0,456               | 0,057         | 1,425         | 7,98           | 0,017        | 0,023        | 5,7          | 0,006        | 0,057        | 13,11                | 0,002        | 7,98          | 0            | 23,94         | 0,342        |  |
| <b>34</b>      | <b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b> | <b>200</b>      | <b>15,486</b>       | <b>10,332</b> | <b>17,006</b> | <b>221,13</b>  | <b>0,152</b> | <b>0,465</b> | <b>7,596</b> | <b>0,286</b> | <b>0,345</b> | <b>23,05</b>         | <b>0,004</b> | <b>28,013</b> | <b>0,01</b>  | <b>151,89</b> | <b>1,468</b> |  |
|                | Картофель                                       | 40/28           | 0,56                | 0,11          | 4,56          | 21,56          | 0,033        | 0,196        | 5,6          | 0,001        | 0,028        | 2,8                  | 0,001        | 6,44          | 0            | 16,24         | 0,252        |  |
|                | Морковь, красная                                | 16/12,8         | 0,17                | 0,01          | 0,88          | 4,48           | 0,007        | 0,008        | 0,64         | 0,256        | 0,051        | 6,375                | 0,001        | 4,864         | 0            | 7,04          | 0,089        |  |
|                | Соль пищевая йодированная                       | 0,4/0,4         | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0             | 0            |  |
|                | Макаронные изделия                              | 16/16           | 1,81                | 0,34          | 11,14         | 54,72          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0            | 0             | 0            | 0             | 0            |  |
|                | Лук   | 2,4/1,92        | 0,03                | 0             | 0,16          | 0,79           | 0,001        | 0            | 0,192        | 0            | 0,004        | 0,595                | 0            | 0,269         | 0            | 1,11          | 0,015        |  |
|                | Бульон куриный                                  | 240/240         | 6                   | 2,88          | 0             | 48             | 0,084        | 0,204        | 0,48         | 0,002        | 0,072        | 7,2                  | 0            | 9,6           | 0,005        | 64,8          | 0,504        |  |
|                | Курица  | 42,8/38         | 6,916               | 6,992         | 0,266         | 91,58          | 0,027        | 0,057        | 0,684        | 0,027        | 0,19         | 6,08                 | 0,002        | 6,84          | 0,005        | 62,7          | 0,608        |  |
| <b>106</b>     | <b>Тефтели мясо-крупяные</b>                    | <b>100</b>      | <b>9,404</b>        | <b>29,24</b>  | <b>8,248</b>  | <b>333,69</b>  | <b>0,416</b> | <b>0,111</b> | <b>0,8</b>   | <b>0,013</b> | <b>0,434</b> | <b>11,63</b>         | <b>4,489</b> | <b>20,64</b>  | <b>0,003</b> | <b>109,76</b> | <b>1,193</b> |  |
|                | Свинина постная (котлетное мясо)                | 79/68           | 7,752               | 28,36         | 0             | 286,28         | 0,4          | 0,082        | 0            | 0            | 0,34         | 5,44                 | 4,488        | 12,92         | 0            | 77,52         | 0,884        |  |

|            |   |               |               |               |                 |               |              |               |               |              |               |              |                |               |                |               |              |
|------------|---|---------------|---------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
|            | Лук репчатый                                    | 10/8          | 0,112         | 0             | 0,728           | 3,2           | 0,004        | 0,002         | 0,8           | 0            | 0,016         | 2,48         | 0              | 1,12          | 0              | 4,64          | 0,064        |
|            | Соль пищевая йодированная                       | 0,2/0,2       | 0             | 0             | 0               | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0            |
|            | Яйцо 1С   | 5/5           | 0,64          | 0,57          | 0,04            | 7,85          | 0,003        | 0,022         | 0             | 0,013        | 0,03          | 2,75         | 0,001          | 0,6           | 0,001          | 9,6           | 0,125        |
|            | Рис   | 12/12         | 0,9           | 0,31          | 7,48            | 36,36         | 0,009        | 0,005         | 0             | 0            | 0,048         | 0,96         | 0              | 6             | 0,002          | 18            | 0,12         |
| <b>48</b>  | <b>Капуста тушеная</b>                          | <b>150</b>    | <b>3,541</b>  | <b>6,838</b>  | <b>12,553</b>   | <b>127,41</b> | <b>0,154</b> | <b>0,089</b>  | <b>69,212</b> | <b>0,397</b> | <b>0,6685</b> | <b>87,02</b> | <b>0,006</b>   | <b>35,528</b> | <b>0</b>       | <b>73,205</b> | <b>1,292</b> |
|            | Капуста белокочанная                            | 180/144       | 2,592         | 0,144         | 6,768           | 40,32         | 0,043        | 0,058         | 64,8          | 0,004        | 0,144         | 69,12        | 0,004          | 23,04         | 0              | 44,64         | 0,864        |
|            | Морковь, красная                                | 22,5/18       | 0,167         | 0,018         | 1,296           | 6,12          | 0,01         | 0,013         | 1,062         | 0,36         | 0,072         | 9,18         | 0,001          | 6,84          | 0              | 9,9           | 0,126        |
|            | Масло сливочное                                 | 5,25/5,25     | 0,04          | 3,625         | 0,065           | 33,1          | 0            | 0,006         | 0             | 0,024        | 0,0525        | 1,2          | 0              | 0,028         | 0              | 1,575         | 0,01         |
|            | Лук   | 24/20,1       | 0,28          | 0             | 1,82            | 8             | 0,09         | 0,005         | 2             | 0            | 0,04          | 6,2          | 0,001          | 2,8           | 0              | 11,6          | 0,16         |
|            | Масло растительное                              | 3/3           | 0             | 2,997         | 0               | 26,97         | 0            | 0             | 0             | 0            | 0,276         | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0            |
|            | Мука пшеничная                                  | 3/3           | 0,318         | 0,039         | 2,034           | 9,93          | 0,007        | 0,002         | 0             | 0            | 0,054         | 0,72         | 0              | 1,32          | 0              | 3,45          | 0,063        |
|            | Вода питьевая                                   | 37,5/37,5     | 0             | 0             | 0               | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0            |
|            | Соль пищевая йодированная                       | 0,45/0,45     | 0             | 0             | 0               | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0             | 0            | 0              | 0             | 0              | 0             | 0            |
|            | Томат-паста                                     | 3/3           | 0,144         | 0,015         | 0,57            | 2,97          | 0,004        | 0,005         | 1,35          | 0,009        | 0,03          | 0,6          | 0              | 1,5           | 0              | 2,04          | 0,069        |
| <b>130</b> | <b>Сок фруктовый или овощной в ассортименте</b> | <b>200</b>    | <b>0</b>      | <b>1</b>      | <b>18,2</b>     | <b>76</b>     | <b>0,02</b>  | <b>0,02</b>   | <b>4</b>      | <b>0</b>     | <b>0,2</b>    | <b>14</b>    | <b>0,002</b>   | <b>8</b>      | <b>0</b>       | <b>14</b>     | <b>0,6</b>   |
|            | Сок яблочный                                    | 200/200       | 0             | 1             | 18,2            | 76            | 0,02         | 0,02          | 4             | 0            | 0,2           | 14           | 0,002          | 8             | 0              | 14            | 0,6          |
| <b>11</b>  | <b>Хлеб ржаной</b>                              | <b>30</b>     | <b>1,98</b>   | <b>0,36</b>   | <b>10,8</b>     | <b>54,35</b>  | <b>0,054</b> | <b>0,024</b>  | <b>0</b>      | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>10,5</b>  | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>0</b>       | <b>0</b>      | <b>1,17</b>  |
|            | Ржаной хлеб                                     | 30/30         | 1,98          | 0,36          | 10,8            | 54,35         | 0,054        | 0,024         | 0             | 0            | 0             | 10,5         | 0              | 0             | 0              | 0             | 1,17         |
|            | <b>итого за приём:</b>                          | <b>30,411</b> | <b>51,423</b> | <b>68,232</b> | <b>852,924</b>  | <b>0,813</b>  | <b>0,732</b> | <b>87,308</b> | <b>0,702</b>  | <b>2,036</b> | <b>159,31</b> | <b>4,503</b> | <b>100,161</b> | <b>0,013</b>  | <b>372,795</b> | <b>6,065</b>  |              |
|            | <b>итого за день:</b>                           | <b>62,092</b> | <b>76,117</b> | <b>142,95</b> | <b>1500,964</b> | <b>1,022</b>  | <b>1,368</b> | <b>97,27</b>  | <b>0,885</b>  | <b>3,692</b> | <b>518,93</b> | <b>4,525</b> | <b>167,814</b> | <b>0,419</b>  | <b>808,415</b> | <b>11,129</b> |              |

День 9

| № рецеп        | Приём пищи, наименование блюда                         | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая | Витамины     |              |              |              | Минеральные вещества |                |               |               |                |                |              |
|----------------|--|-----------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
|                |  |                 | Белки               | Жиры          | Углеводы      |                | В1           | В2           | С            | А            | Е                    | Ca             | I             | Mg            | Se             | P              | Fe           |
| <b>Завтрак</b> |  |                 |                     |               |               |                |              |              |              |              |                      |                |               |               |                |                |              |
| <b>1</b>       | <b>Бутерброд с сыром</b>                               | <b>60</b>       | <b>7,042</b>        | <b>13,535</b> | <b>14,623</b> | <b>210,09</b>  | <b>0,057</b> | <b>0,089</b> | <b>0,139</b> | <b>0,103</b> | <b>0,588</b>         | <b>183,588</b> | <b>0,001</b>  | <b>16,881</b> | <b>0,005</b>   | <b>128,169</b> | <b>0,818</b> |
|                | Масло сливочное  | 10,2/10,2       | 0,082               | 7,395         | 0,133         | 67,52          | 0,001        | 0,012        | 0            | 0,046        | 0,102                | 2,448          | 0             | 0,051         | 0              | 3,069          | 0,02         |
|                | Сыр Российский   | 21/19,8         | 4,59                | 5,84          | 0             | 72,07          | 0,008        | 0,059        | 0,139        | 0,057        | 0,096                | 174,24         | 0             | 6,93          | 0,003          | 99             | 0,198        |
|                | Пшеничный хлеб   | 30/30           | 2,37                | 0,3           | 14,49         | 70,5           | 0,048        | 0,018        | 0            | 0            | 0,39                 | 6,9            | 0,001         | 9,9           | 0,002          | 26,1           | 0,6          |
| <b>66</b>      | <b>Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")</b> | <b>200</b>      | <b>6,33</b>         | <b>9,08</b>   | <b>26,02</b>  | <b>212,4</b>   | <b>0,159</b> | <b>0,247</b> | <b>1,95</b>  | <b>0,06</b>  | <b>0,13</b>          | <b>185,12</b>  | <b>0,013</b>  | <b>34,33</b>  | <b>0,004</b>   | <b>175,1</b>   | <b>0,49</b>  |
|                | Масло сливочное  | 6/6             | 0,08                | 3,69          | 0,1           | 33,96          | 0,001        | 0,007        | 0            | 0,027        | 0,06                 | 1,44           | 0             | 0,03          | 0              | 1,8            | 0,012        |
|                | Молоко   | 150/150         | 4,35                | 4,8           | 7,05          | 90             | 0,06         | 0,225        | 1,95         | 0,033        | 0                    | 180            | 0,013         | 21            | 0,003          | 135            | 0,09         |
|                | Вода питьевая  | 24/24           | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0,001        | 0,001        | 0            | 0            | 0                    | 0              | 0             | 0             | 0              | 0              | 0            |
|                | Соль пищевая йодированная                              | 0,5/0,5         | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0              | 0             | 0             | 0              | 0              | 0            |
|                | Сахар  | 6/6             | 0                   | 0             | 5,99          | 23,94          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0,18           | 0             | 0             | 0              | 0              | 0,018        |
|                | Рис  | 10/10           | 0,75                | 0,26          | 6,23          | 30,3           | 0,084        | 0,008        | 0            | 0            | 0,04                 | 0,8            | 0             | 5             | 0,001          | 15             | 0,1          |
|                | Пшено  | 10/10           | 1,15                | 0,33          | 6,65          | 34,2           | 0,013        | 0,006        | 0            | 0            | 0,03                 | 2,7            | 0             | 8,3           | 0              | 23,3           | 0,27         |
| <b>397</b>     | <b>Какао с молоком</b>                                 | <b>200</b>      | <b>4,21</b>         | <b>4,61</b>   | <b>17,07</b>  | <b>125,56</b>  | <b>0,012</b> | <b>0,151</b> | <b>0</b>     | <b>0,027</b> | <b>0,007</b>         | <b>32,504</b>  | <b>0,011</b>  | <b>26,545</b> | <b>0,002</b>   | <b>124,54</b>  | <b>0,761</b> |
|                | Вода   | 88,88/88,88     | 0                   | 0             | 0             | 0              | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0              | 0             | 0             | 0              | 0              | 0            |
|                | Какао-порошок  | 2,22/2,22       | 0,54                | 0,33          | 0,23          | 6,42           | 0            | 0,004        | 0            | 0            | 0,007                | 2,84           | 0             | 9,435         | 0              | 14,54          | 0,488        |
|                | Молоко стерилизованное 3,5% жирности                   | 122,22/122,22   | 3,67                | 4,28          | 5,74          | 77             | 0,012        | 0,147        | 0            | 0,027        | 0                    | 29,33          | 0,011         | 17,11         | 0,002          | 110            | 0,24         |
|                | Сахарный песок   | 11,12/11,12     | 0                   | 0             | 11,1          | 42,14          | 0            | 0            | 0            | 0            | 0                    | 0,334          | 0             | 0             | 0              | 0              | 0,033        |
| <b>140</b>     | <b>Фрукты и ягоды свежие</b>                           | <b>100</b>      | <b>12,7</b>         | <b>11,5</b>   | <b>0,7</b>    | <b>157</b>     | <b>0,07</b>  | <b>0,44</b>  | <b>0</b>     | <b>0,005</b> | <b>0,2</b>           | <b>55</b>      | <b>0,002</b>  | <b>9</b>      | <b>0</b>       | <b>11</b>      | <b>2,5</b>   |
|                | Яблоко   | 113,7/100       | 12,7                | 11,5          | 0,7           | 157            | 0,07         | 0,44         | 0            | 0,005        | 0,2                  | 55             | 0,002         | 9             | 0              | 11             | 2,5          |
|                | <b>итого за приём:</b>                                 | <b>30,282</b>   | <b>38,725</b>       | <b>58,413</b> | <b>705,05</b> | <b>0,298</b>   | <b>0,927</b> | <b>2,089</b> | <b>0,195</b> | <b>0,925</b> | <b>456,212</b>       | <b>0,027</b>   | <b>86,756</b> | <b>0,011</b>  | <b>438,809</b> | <b>4,569</b>   |              |

| Обед |  |               |               |                |                |               |              |               |               |              |                |                |                |               |                |                |              |
|------|--|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| 19   | <b>Салат из помидоров и огурцов с ренчатым луком и растительным маслом</b> | <b>60</b>     | <b>0,587</b>  | <b>4,29</b>    | <b>2,203</b>   | <b>68,98</b>  | <b>0,027</b> | <b>0,022</b>  | <b>10,302</b> | <b>0,043</b> | <b>0,63</b>    | <b>10,897</b>  | <b>0,001</b>   | <b>3,707</b>  | <b>0</b>       | <b>20,136</b>  | <b>0,447</b> |
|      | Лук  | 7,8/6,54      | 0,09          | 0,01           | 0,54           | 7,28          | 0,003        | 0,002         | 0,654         | 0            | 0,013          | 2,027          | 0              | 0,91          | 0              | 3,79           | 0,052        |
|      | Масло растительное   | 4,2/4,2       | 0             | 4,2            | 0              | 42,36         | 0            | 0             | 0             | 0            | 0,387          | 0              | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|      | Соль пищевая йодированная  | 0,15/0,15     | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|      | Огурцы   | 21/19,98      | 0,16          | 0,02           | 0,5            | 7,4           | 0,006        | 0,008         | 1,998         | 0,002        | 0,02           | 4,59           | 0              | 2,797         | 0              | 8,39           | 0,12         |
|      | Томат  | 36/30,6       | 0,337         | 0,06           | 1,163          | 11,94         | 0,018        | 0,012         | 7,65          | 0,041        | 0,21           | 4,28           | 0,001          | 0             | 0              | 7,956          | 0,275        |
| 28   | <b>Борщ со сметаной</b>  | <b>200</b>    | <b>9,048</b>  | <b>2,846</b>   | <b>11,83</b>   | <b>150,18</b> | <b>0,134</b> | <b>0,405</b>  | <b>21,72</b>  | <b>0,198</b> | <b>0,212</b>   | <b>57,208</b>  | <b>0,004</b>   | <b>33,772</b> | <b>5,122</b>   | <b>138,074</b> | <b>1,471</b> |
|      | Капуста белокочанная   | 40/32         | 0,58          | 0,03           | 1,5            | 13,56         | 0,009        | 0,013         | 14,4          | 0,001        | 0,032          | 15,36          | 0,001          | 0             | 5,12           | 9,92           | 0,192        |
|      | Картофель  | 28/19,6       | 0,39          | 0,08           | 3,19           | 19,69         | 0,023        | 0,134         | 3,92          | 0            | 0,02           | 1,96           | 0,001          | 4,5           | 0              | 11,37          | 0,174        |
|      | Свекла   | 28/22,4       | 0,34          | 0,02           | 1,97           | 14            | 0,007        | 0,007         | 2,24          | 0            | 0,022          | 3,584          | 0,001          | 4,928         | 0              | 9,632          | 0,179        |
|      | Морковь, красная   | 12/9,6        | 0,12          | 0,01           | 0,66           | 8             | 0,006        | 0,007         | 0,48          | 0,192        | 0,038          | 4,896          | 0              | 3,648         | 0              | 5,28           | 0,067        |
|      | Лук  | 8/6,4         | 0,09          | 0,01           | 0,52           | 7,22          | 0,003        | 0,002         | 0,64          | 0            | 0,012          | 1,984          | 0              | 0,896         | 0              | 3,712          | 0,051        |
|      | Сметана  | 8/8           | 0,22          | 0,8            | 0,31           | 14,12         | 0,002        | 0,008         | 0,04          | 0,005        | 0,024          | 7,2            | 0,001          | 0,8           | 0              | 4,96           | 0,008        |
|      | Соль пищевая йодированная  | 0,4/0,4       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|      | Сахар  | 0,8/0,8       | 0             | 0              | 0,8            | 7,79          | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0,024          | 0              | 0             | 0              | 0              | 0,002        |
|      | Мясной бульон  | 240/240       | 4,728         | 0,216          | 2,88           | 35,8          | 0,079        | 0,218         | 0             | 0            | 0,024          | 19,2           | 0              | 16,8          | 0,002          | 74,4           | 0,648        |
|      | Говядина (I категории)   | 13,6/10       | 2,58          | 1,68           | 0,             | 30,           | 0,005        | 0,016         | 0,            | 0,           | 0,04           | 3,             | 0,             | 2,2           | 0,             | 18,8           | 0,15         |
| 87   | <b>Котлеты рыбные паровые</b>  | <b>100</b>    | <b>14,3</b>   | <b>1,08</b>    | <b>5,73</b>    | <b>105,33</b> | <b>0,099</b> | <b>0,083</b>  | <b>0,08</b>   | <b>0,018</b> | <b>0,939</b>   | <b>25,65</b>   | <b>0,109</b>   | <b>29,43</b>  | <b>0,02</b>    | <b>188,73</b>  | <b>0,92</b>  |
|      | Треска   | 101,6/80      | 12,8          | 0,48           | 0              | 60            | 0,072        | 0,056         | 0,08          | 0,008        | 0,72           | 20             | 0,108          | 24            | 0,018          | 168            | 0,52         |
|      | Вода питьевая  | 19/19         | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|      | Соль пищевая йодированная  | 0,5/0,5       | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
|      | Яйцо 1С  | 4/4           | 0,51          | 0,46           | 0,03           | 10,88         | 0,003        | 0,018         | 0             | 0,01         | 0,024          | 2,2            | 0,001          | 0,48          | 0,001          | 7,68           | 0,1          |
|      | Пшеничный хлеб   | 15/15         | 0,99          | 0,14           | 5,7            | 34,45         | 0,024        | 0,009         | 0             | 0            | 0,195          | 3,45           | 0              | 4,95          | 0,001          | 13,05          | 0,3          |
| 57   | <b>Рагу овощное</b>  | <b>180</b>    | <b>4,564</b>  | <b>6,024</b>   | <b>21,861</b>  | <b>188,77</b> | <b>0,159</b> | <b>0,651</b>  | <b>40,872</b> | <b>0,903</b> | <b>0,391</b>   | <b>124,601</b> | <b>0,013</b>   | <b>51,361</b> | <b>0,001</b>   | <b>143,826</b> | <b>1,746</b> |
|      | Капуста белокочанная   | 57,6/46,1     | 0,829         | 0,046          | 2,167          | 17,5          | 0,013        | 0,018         | 20,74         | 0,001        | 0,046          | 22,128         | 0,001          | 7,376         | 0              | 14,29          | 0,277        |
|      | Картофель  | 104,4/73,1    | 1,462         | 0,292          | 11,91          | 61            | 0,088        | 0,51          | 14,62         | 0,002        | 0,073          | 7,31           | 0,004          | 16,8          | 0              | 42,39          | 0,658        |
|      | Морковь, красная   | 54/43,2       | 0,4           | 0,043          | 3,11           | 19,29         | 0,026        | 0,03          | 2,54          | 0,864        | 0,173          | 22,03          | 0,002          | 16,42         | 0              | 23,76          | 0,3          |
|      | Масло сливочное  | 5,4/5,4       | 0,043         | 3,915          | 0,07           | 40,3          | 0            | 0,006         | 0             | 0,024        | 0,054          | 1,296          | 0              | 0,027         | 0              | 1,62           | 0,01         |
|      | Лук  | 27/22,7       | 0,318         | 0              | 2,066          | 13,68         | 0,01         | 0,006         | 2,27          | 0            | 0,045          | 7,037          | 0,001          | 3,178         | 0              | 13,166         | 0,181        |
|      | Молоко   | 54/54         | 1,512         | 1,728          | 2,538          | 37            | 0,022        | 0,081         | 0,702         | 0,012        | 0              | 64,8           | 0,005          | 7,56          | 0,001          | 48,6           | 0,32         |
|      | Соль пищевая йодированная  | 0,54/0,54     | 0             | 0              | 0              | 0             | 0            | 0             | 0             | 0            | 0              | 0              | 0              | 0             | 0              | 0              | 0            |
| 508  | <b>Компот из смеси сухофруктов</b>   | <b>200</b>    | <b>0,56</b>   | <b>0,</b>      | <b>30,22</b>   | <b>132,4</b>  | <b>0,006</b> | <b>0,002</b>  | <b>0,04</b>   | <b>0,</b>    | <b>0,</b>      | <b>3,12</b>    | <b>0,</b>      | <b>0,</b>     | <b>0,</b>      | <b>0,</b>      | <b>0,12</b>  |
|      | Сухофрукты (смесь)   | 25/30,5       | 0,56          | 0,             | 10,26          | 48,           | 0,006        | 0,002         | 0,04          | 0,           | 0,             | 2,52           | 0,             | 0,            | 0,             | 0,             | 0,06         |
|      | Вода питьевая  | 190/190       | 0,            | 0,             | 0,             | 0,            | 0,           | 0,            | 0,            | 0,           | 0,             | 0,             | 0,             | 0,            | 0,             | 0,             | 0,           |
|      | Сахар  | 15/15         | 0,            | 0,             | 19,96          | 84,4          | 0,           | 0,            | 0,            | 0,           | 0,             | 0,6            | 0,             | 0,            | 0,             | 0,             | 0,06         |
| 11   | <b>Хлеб ржаной</b>   | <b>30</b>     | <b>1,98</b>   | <b>0,36</b>    | <b>10,8</b>    | <b>54,35</b>  | <b>0,054</b> | <b>0,024</b>  | <b>0,</b>     | <b>0,</b>    | <b>0,</b>      | <b>10,5</b>    | <b>0,</b>      | <b>0,</b>     | <b>0,</b>      | <b>0,</b>      | <b>1,17</b>  |
|      | Ржаной хлеб  | 30/30         | 1,98          | 0,36           | 10,8           | 54,35         | 0,054        | 0,024         | 0,            | 0,           | 0,             | 10,5           | 0,             | 0,            | 0,             | 0,             | 1,17         |
|      | <b>итого за приём:</b>   | <b>31,039</b> | <b>14,6</b>   | <b>82,644</b>  | <b>700,01</b>  | <b>0,479</b>  | <b>1,187</b> | <b>73,014</b> | <b>1,162</b>  | <b>2,172</b> | <b>231,976</b> | <b>0,127</b>   | <b>118,27</b>  | <b>5,143</b>  | <b>490,766</b> | <b>5,874</b>   |              |
|      | <b>итого за день:</b>  | <b>61,321</b> | <b>53,325</b> | <b>141,057</b> | <b>1405,06</b> | <b>0,777</b>  | <b>2,114</b> | <b>75,103</b> | <b>1,357</b>  | <b>3,097</b> | <b>688,188</b> | <b>0,154</b>   | <b>205,026</b> | <b>5,154</b>  | <b>929,575</b> | <b>10,443</b>  |              |

День 10

| № рец   | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая | Витамины |    |   |   | Минеральные вещества |    |   |    |    |   |
|---------|--------------------------------|-----------------|---------------------|------|----------|----------------|----------|----|---|---|----------------------|----|---|----|----|---|
|         |                                |                 | Белки               | Жиры | Углеводы |                | В1       | В2 | С | А | Е                    | Ca | I | Mg | Se | P |
| Завтрак |                                |                 |                     |      |          |                |          |    |   |   |                      |    |   |    |    |   |

|                        |   |              |               |               |               |               |              |              |              |              |               |               |               |                |               |                |              |
|------------------------|---|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|--------------|
| <b>424</b>             | <b>Яйца вареные</b>                         | <b>40</b>    | <b>5,08</b>   | <b>4,6</b>    | <b>0,28</b>   | <b>65</b>     | <b>0,028</b> | <b>0,176</b> | <b>0</b>     | <b>0,1</b>   | <b>0,24</b>   | <b>22</b>     | <b>0,008</b>  | <b>4,8</b>     | <b>0,012</b>  | <b>76,8</b>    | <b>1</b>     |
|                        | Яйцо 1С                                     | 40/40        | 5,08          | 4,6           | 0,28          | 65            | 0,028        | 0,176        | 0            | 0,1          | 0,24          | 22            | 0,008         | 4,8            | 0,012         | 76,8           | 1            |
| <b>33</b>              | <b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> | <b>200</b>   | <b>8,3</b>    | <b>6,67</b>   | <b>25,04</b>  | <b>211,1</b>  | <b>0,06</b>  | <b>0,231</b> | <b>1,95</b>  | <b>0,055</b> | <b>0,05</b>   | <b>181,32</b> | <b>0,013</b>  | <b>21,025</b>  | <b>0,003</b>  | <b>136,5</b>   | <b>0,112</b> |
|                        | Масло сливочное                             | 5/5          | 3,08          | 0,06          | 0,08          | 30,1          | 0            | 0,006        | 0            | 0,022        | 0,05          | 1,2           | 0             | 0,025          | 0             | 1,5            | 0,01         |
|                        | Молоко                                      | 150/150      | 4,8           | 4,35          | 7,05          | 92            | 0,06         | 0,225        | 1,95         | 0,033        | 0             | 180           | 0,013         | 21             | 0,003         | 135            | 0,09         |
|                        | Вода питьевая                               | 120/120      | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Соль пищевая йодированная                   | 0,5/0,5      | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Сахар                                       | 4/4          | 0             | 0             | 3,99          | 18            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,12          | 0             | 0              | 0             | 0              | 0,012        |
|                        | Макаронные изделия                          | 20/20        | 0,42          | 2,26          | 13,92         | 71            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
| <b>132</b>             | <b>Чай с сахаром</b>                        | <b>200</b>   | <b>0,03</b>   | <b>0,12</b>   | <b>12,998</b> | <b>56,64</b>  | <b>0</b>     | <b>0,006</b> | <b>0,06</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>3,36</b>   | <b>0</b>      | <b>2,64</b>    | <b>0</b>      | <b>4,94</b>    | <b>0,531</b> |
|                        | Чай   | 0,6/0,6      | 0,03          | 0,12          | 0,024         | 2,64          | 0            | 0,006        | 0,06         | 0            | 0             | 2,97          | 0             | 2,64           | 0             | 4,94           | 0,492        |
|                        | Вода питьевая                               | 190/190      | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Сахар                                       | 13/13        | 0             | 0             | 12,974        | 54            | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,39          | 0             | 0              | 0             | 0              | 0,039        |
| <b>2</b>               | <b>Масло сливочное</b>                      | <b>10</b>    | <b>0,13</b>   | <b>6,15</b>   | <b>0,17</b>   | <b>59</b>     | <b>0</b>     | <b>0,012</b> | <b>0</b>     | <b>0,045</b> | <b>0,1</b>    | <b>2,4</b>    | <b>0</b>      | <b>0,05</b>    | <b>0</b>      | <b>3</b>       | <b>0,02</b>  |
|                        | Масло сливочное                             | 10/10        | 0,13          | 6,15          | 0,17          | 59            | 0            | 0,012        | 0            | 0,045        | 0,1           | 2,4           | 0             | 0,05           | 0             | 3              | 0,02         |
| <b>10</b>              | <b>Хлеб пшеничный</b>                       | <b>40</b>    | <b>3,16</b>   | <b>0,4</b>    | <b>19,32</b>  | <b>96,</b>    | <b>0,064</b> | <b>0,024</b> | <b>0,</b>    | <b>0,</b>    | <b>0,52</b>   | <b>9,2</b>    | <b>0,002</b>  | <b>13,2</b>    | <b>0,002</b>  | <b>34,8</b>    | <b>0,8</b>   |
|                        | Хлеб пшеничный витаминизированный           | 40/40        | 3,16          | 0,4           | 19,32         | 96            | 0,064        | 0,024        | 0            | 0            | 0,52          | 9,2           | 0,002         | 13,2           | 0,002         | 34,8           | 0,8          |
| <b>140</b>             | <b>Флоды и ягоды свежие</b>                 | <b>100</b>   | <b>0,2</b>    | <b>0,9</b>    | <b>8,1</b>    | <b>42</b>     | <b>0,04</b>  | <b>0,03</b>  | <b>60</b>    | <b>0,008</b> | <b>0,2</b>    | <b>34</b>     | <b>0,002</b>  | <b>13</b>      | <b>0</b>      | <b>23</b>      | <b>0,3</b>   |
|                        | Апельсин                                    | 142,9/100    | 0,2           | 0,9           | 8,1           | 42            | 0,04         | 0,03         | 60           | 0,008        | 0,2           | 34            | 0,002         | 13             | 0             | 23             | 0,3          |
| <b>итого за приём:</b> |   | <b>16,77</b> | <b>12,69</b>  | <b>65,738</b> | <b>470,74</b> | <b>0,192</b>  | <b>0,467</b> | <b>62,01</b> | <b>0,163</b> | <b>1,01</b>  | <b>249,88</b> | <b>0,025</b>  | <b>54,665</b> | <b>0,017</b>   | <b>276,04</b> | <b>2,743</b>   |              |
| <b>Обед</b>            |   |              |               |               |               |               |              |              |              |              |               |               |               |                |               |                |              |
| <b>58</b>              | <b>Салат из свеклы с сыром и чесноком</b>   | <b>60</b>    | <b>3,09</b>   | <b>5,43</b>   | <b>4,69</b>   | <b>79,83</b>  | <b>0,016</b> | <b>0,049</b> | <b>5,142</b> | <b>0,027</b> | <b>0,371</b>  | <b>102,16</b> | <b>0</b>      | <b>15,88</b>   | <b>0,001</b>  | <b>70,09</b>   | <b>0,828</b> |
|                        | Масло подсолнечное                          | 3/3          | 0             | 3             | 0             | 26,97         | 0            | 0            | 0            | 0            | 0,276         | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Свекла                                      | 61,98/48,6   | 0,73          | 0,05          | 4,28          | 20,41         | 0,01         | 0,02         | 4,86         | 0,001        | 0,049         | 18,37         | 0             | 12,64          | 0             | 24,79          | 0,7          |
|                        | Сыр твердый                                 | 9,9/9        | 2,34          | 2,38          | 0,32          | 32            | 0,004        | 0,027        | 0,252        | 0,026        | 0,045         | 79,2          | 0             | 3,15           | 0,001         | 45             | 0,09         |
|                        | Чеснок                                      | 0,38/0,3     | 0,02          | 0             | 0,09          | 0,45          | 0,002        | 0,002        | 0,03         | 0            | 0,001         | 4,59          | 0             | 0,09           | 0             | 0,3            | 0,038        |
| <b>144</b>             | <b>Суп картофельный с бобовыми</b>          | <b>200</b>   | <b>11,574</b> | <b>2,384</b>  | <b>18,544</b> | <b>141,</b>   | <b>0,271</b> | <b>0,546</b> | <b>9,272</b> | <b>0,161</b> | <b>0,152</b>  | <b>51,16</b>  | <b>0,002</b>  | <b>32,36</b>   | <b>0,002</b>  | <b>125,44</b>  | <b>2,366</b> |
|                        | Картофель                                   | 53,4/40      | 0,8           | 0,16          | 6,52          | 30,8          | 0,048        | 0,28         | 8            | 0,001        | 0,04          | 4             | 0,002         | 9,2            | 0             | 23,2           | 0,36         |
|                        | Лук   | 9,6/8        | 0,112         | 0             | 0,728         | 3,2           | 0,004        | 0,002        | 0,8          | 0            | 0,016         | 2,48          | 0             | 1,12           | 0             | 4,64           | 0,064        |
|                        | Морковь                                     | 10/8         | 0,074         | 0,008         | 0,576         | 2,72          | 0,005        | 0,006        | 0,472        | 0,16         | 0,032         | 4,08          | 0             | 3,04           | 0             | 4,4            | 0,056        |
|                        | Мясной бульон                               | 240/240      | 4,728         | 0,216         | 2,88          | 31,2          | 0,079        | 0,218        | 0            | 0            | 0,024         | 19,2          | 0             | 16,8           | 0,002         | 74,4           | 0,648        |
|                        | Соль пищевая йодированная                   | 2/2          | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Горох шлифованный                           | 16,2/16      | 3,28          | 0,32          | 7,84          | 47,68         | 0,13         | 0,024        | 0            | 0            | 0             | 18,4          | 0             | 0              | 0             | 0              | 1,088        |
|                        | Говядина (I категории)                      | 13,6/10      | 2,58          | 1,68          | 0             | 25,4          | 0,005        | 0,016        | 0            | 0            | 0,04          | 3             | 0             | 2,2            | 0             | 18,8           | 0,15         |
| <b>301</b>             | <b>Птица тушенная</b>                       | <b>90</b>    | <b>22,096</b> | <b>22,764</b> | <b>3,447</b>  | <b>317,52</b> | <b>0,093</b> | <b>0,19</b>  | <b>2,149</b> | <b>0,093</b> | <b>0,682</b>  | <b>29,932</b> | <b>0,008</b>  | <b>19,066</b>  | <b>0,015</b>  | <b>204,754</b> | <b>1,973</b> |
|                        | Курица, грудка                              | 69/61,3      | 21,4          | 21,6          | 0,822         | 283,2         | 0,082        | 0,176        | 2,115        | 0,085        | 0,587         | 18,8          | 0,007         | 16,45          | 0,015         | 193,9          | 1,88         |
|                        | Вода  | 33,7/33,7    | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0,684         | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Пшеничная мука, первого сорта               | 3,4/3,4      | 0,36          | 0,044         | 2,3           | 11,25         | 0,008        | 0,003        | 0            | 0            | 0,061         | 0,816         | 0             | 1,496          | 0             | 3,91           | 0,071        |
|                        | Соль поваренная пищевая                     | 0,36/0,36    | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Сметана 10,0% жирности                      | 11,2/11,2    | 0,336         | 1,12          | 0,325         | 23,07         | 0,003        | 0,011        | 0,034        | 0,008        | 0,034         | 9,632         | 0,001         | 1,12           | 0             | 6,944          | 0,022        |
| <b>165</b>             | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>           | <b>150</b>   | <b>8,797</b>  | <b>4,76</b>   | <b>46,744</b> | <b>255,7</b>  | <b>0,257</b> | <b>0,135</b> | <b>0,</b>    | <b>0,016</b> | <b>0,591</b>  | <b>14,736</b> | <b>0,002</b>  | <b>139,217</b> | <b>0,004</b>  | <b>208,43</b>  | <b>4,667</b> |
|                        | Вода  | 103,9/103,9  | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Гречневая крупа ядрица                      | 69,6/69,6    | 8,77          | 2,3           | 46,7          | 233,2         | 0,257        | 0,131        | 0            | 0,001        | 0,557         | 13,92         | 0,002         | 139,2          | 0,004         | 207,41         | 4,66         |
|                        | Соль поваренная пищевая                     | 0,35/0,35    | 0             | 0             | 0             | 0             | 0            | 0            | 0            | 0            | 0             | 0             | 0             | 0              | 0             | 0              | 0            |
|                        | Масло сливочное                             | 3,6/3,6      | 0,027         | 2,46          | 0,044         | 22,5          | 0            | 0,004        | 0            | 0,015        | 0,034         | 0,816         | 0             | 0,017          | 0             | 1,02           | 0,007        |

|                 |  |         |        |        |         |         |       |       |        |       |       |         |       |         |       |         |        |
|-----------------|--|---------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|--------|
| 130             | Сок фруктовый или овощной в ассортименте | 200     | 0      | 1      | 18,2    | 76      | 0,02  | 0,02  | 4      | 0     | 0,2   | 14      | 0,002 | 8       | 0     | 14      | 0,6    |
|                 | Сок яблочный                             | 200/200 | 0      | 1      | 18,2    | 76      | 0,02  | 0,02  | 4      | 0     | 0,2   | 14      | 0,002 | 8       | 0     | 14      | 0,6    |
| 11              | Хлеб ржаной                              | 30      | 1,98   | 0,36   | 10,8    | 54,35   | 0,054 | 0,024 | 0,     | 0,    | 0,    | 10,5    | 0,    | 0,      | 0,    | 0,      | 1,17   |
|                 | Ржаной хлеб                              | 30/30   | 1,98   | 0,36   | 10,8    | 54,35   | 0,054 | 0,024 | 0,     | 0,    | 0,    | 10,5    | 0,    | 0,      | 0,    | 0,      | 1,17   |
| итого за приём: |  |         | 47,537 | 36,698 | 102,425 | 924,4   | 0,711 | 0,964 | 20,563 | 0,297 | 1,996 | 222,488 | 0,014 | 214,523 | 0,022 | 622,714 | 11,604 |
| итого за день:  |  |         | 64,307 | 49,388 | 168,163 | 1395,14 | 0,903 | 1,431 | 82,573 | 0,46  | 3,006 | 472,368 | 0,039 | 269,188 | 0,039 | 898,754 | 14,347 |

| Химический состав за период (всего) |            |                     |         |          |                |          |        |         |       |        |                      |        |          |       |          |         |  |
|-------------------------------------|------------|---------------------|---------|----------|----------------|----------|--------|---------|-------|--------|----------------------|--------|----------|-------|----------|---------|--|
| № п/п                               | Прием пищи | Пищевые вещества, г |         |          | Энергетическая | Витамины |        |         |       |        | Минеральные вещества |        |          |       |          |         |  |
|                                     |            | белки               | жиры    | углеводы |                | В1       | В2     | С       | А     | Е      | Са                   | І      | Мg       | Se    | Р        | Fe      |  |
| 1                                   | ЗАВТРАК    | 241,376             | 267,986 | 704,314  | 6248,41        | 2,478    | 6,672  | 189,712 | 2,325 | 16,436 | 3306,968             | 0,293  | 892,284  | 0,693 | 3826,551 | 44,842  |  |
| 2                                   | ОБЕД       | 342,746             | 300,457 | 821,139  | 7690,903       | 5,933    | 10,84  | 561,764 | 6,969 | 17,009 | 1425,702             | 14,544 | 1197,914 | 5,252 | 4203,372 | 70,719  |  |
| Итого                               |            | 584,122             | 568,443 | 1525,453 | 13939,313      | 8,411    | 17,512 | 751,476 | 9,294 | 33,445 | 4732,67              | 14,837 | 2090,198 | 5,945 | 8029,923 | 115,561 |  |

| Химический состав за период (в среднем за день) |            |                     |        |          |                |          |       |        |       |       |                      |       |         |       |         |        |  |
|---|------------|---------------------|--------|----------|----------------|----------|-------|--------|-------|-------|----------------------|-------|---------|-------|---------|--------|--|
| № п/п   | Прием пищи | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая | Витамины |       |        |       |       | Минеральные вещества |       |         |       |         |        |  |
|   |            | белки               | жиры   | углеводы |                | В1       | В2    | С      | А     | Е     | Са                   | І     | Мg      | Se    | Р       | Fe     |  |
| 1   | ЗАВТРАК    | 21,943              | 24,362 | 64,029   | 568,037        | 0,225    | 0,607 | 17,247 | 0,211 | 1,494 | 300,633              | 0,027 | 81,117  | 0,063 | 347,868 | 4,077  |  |
| 2   | ОБЕД       | 34,275              | 30,046 | 82,114   | 769,09         | 0,593    | 1,084 | 56,176 | 0,697 | 1,701 | 142,57               | 1,454 | 119,791 | 0,525 | 420,337 | 7,072  |  |
| Итого   |            | 56,218              | 54,408 | 146,142  | 1337,128       | 0,819    | 1,691 | 73,423 | 0,908 | 3,195 | 443,204              | 1,481 | 200,908 | 0,588 | 768,205 | 11,148 |  |