

СОГЛАСОВАНО  
Директор



2024г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор



2024г.

Примерное циклическое меню  
для образовательных учреждений на 2024г.  
Возрастная категория 7-11 лет  
Столовые-догоготовочные  
3 неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Пищевые вещества |          | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |             |        |       |       | Минеральные вещества |        |        |       | № рецептур | Сборник рецептов |        |
|--------------------------------|------------------|----------|-------------------------------|----------|-------------|--------|-------|-------|----------------------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
|                                | Масса порции     | Белки, г |                               | Жиры, г  | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг                | Са, мг | Mg, мг | P, мг |            |                  | Fe, мг |
| <b>Завтрак</b>                 |                  |          |                               |          |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 250/5            | 8,9      | 8,3                           | 42,9     | 283,5       | 0,1    | 0,6   | 0     | 0,1                  | 148,3  | 41,1   | 204,3 | 2,1        | 548              | 2002   |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 200/15           | 0,2      | 0                             | 15,0     | 60,5        | 0      | 0     | 0     | 0                    | 13,1   | 5,9    | 7,4   | 0,7        | 627              | 1994   |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                 | 50               | 3,8      | 1,5                           | 25,7     | 131         | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 9,5    | 6,5    | 32,5  | 0,5        | Сб.р.            | Сб.р.  |
| Итого за прием пищи:           | 520              | 12,9     | 9,8                           | 83,6     | 475,0       | 0,2    | 0,6   | 0     | 0,1                  | 170,9  | 53,5   | 244,2 | 3,3        |                  |        |
| <b>Обед</b>                    |                  |          |                               |          |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ       | 250/5            | 3,4      | 6,3                           | 15,8     | 136,6       | 0,1    | 6,7   | 0,2   | 2,3                  | 32,4   | 26,0   | 58,6  | 1,2        | 129              | 1994   |
| ПЮФ                            | 180              | 13,0     | 12,3                          | 36,6     | 317,0       | 0      | 1,3   | 0,2   | 3,5                  | 22,2   | 39,4   | 157,8 | 2,0        | 422              | 1994   |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ                    | 40               | 2,6      | 0,5                           | 15,8     | 79,2        | 0,1    | 0     | 0     | 0                    | 11,6   | 18,8   | 60    | 1,6        | Сб.р.            | Сб.р.  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                  | 210/15           | 0,2      | 0                             | 15,8     | 63,7        | 0      | 0     | 0     | 0                    | 13,9   | 6,2    | 8,2   | 0,8        | 627              | 1994   |
| Итого за прием пищи:           | 700              | 19,2     | 19,1                          | 87,0     | 596,5       | 0,2    | 8,0   | 0,4   | 5,8                  | 80,1   | 90,4   | 284,6 | 5,6        |                  |        |
| <b>Полдник</b>                 |                  |          |                               |          |             |        |       |       |                      |        |        |       |            |                  |        |
| СОК в Улаковке                 | 200              | 1        | 0,2                           | 20,2     | 86          | 0      | 4     | 0     | 0                    | 14     | 8      | 14    | 2,8        | 389              | 2011   |
| Выпечное изделие               | 100              | 10,6     | 13,0                          | 36,0     | 303,1       | 0,1    | 0     | 0,1   | 2,8                  | 35,2   | 12,9   | 120,8 | 1,4        | 685,687          | 1994   |
| Итого за прием пищи:           | 300              | 11,6     | 13,2                          | 56,2     | 389,1       | 0,1    | 4     | 0,1   | 2,8                  | 49,2   | 20,9   | 134,8 | 4,2        |                  |        |
| Всего за день:                 |                  | 43,7     | 42,1                          | 226,8    | 1460,6      | 0,5    | 12,6  | 0,5   | 8,7                  | 300,2  | 164,8  | 663,6 | 13,1       |                  |        |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            | Минеральные вещества |              |              |              | № рецептур  | Сборник рецептур |        |
|----------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------|
|                                  |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | А, мг       | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг       |             |                  |        |
|                                  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  | В1, мг |
| <b>Завтрак</b>                   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| ***МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ     | 200          | 11,3             | 11,4        | 43,5         | 322,8                         | 0,1        | 0,1         | 1,5        | 179,5                | 16,6         | 133,6        | 1,5          | 442         | 1983             |        |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 40           | 2,6              | 0,5         | 15,8         | 79,2                          | 0,1        | 0           | 0          | 11,6                 | 18,8         | 60           | 1,6          | Сб.р.       | Сб.р.            |        |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 50           | 6,2              | 5,6         | 0,4          | 76,1                          | 0          | 0,2         | 1          | 24,8                 | 5,4          | 86,4         | 1,2          | 208         | 2011             |        |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ                 | 200/15       | 0,2              | 0           | 15,0         | 60,5                          | 0          | 0           | 0          | 13,1                 | 5,9          | 7,4          | 0,7          | 627         | 1994             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>505</b>   | <b>20,3</b>      | <b>17,5</b> | <b>74,7</b>  | <b>538,6</b>                  | <b>0,2</b> | <b>0,3</b>  | <b>2,5</b> | <b>229,0</b>         | <b>46,7</b>  | <b>287,4</b> | <b>5,0</b>   |             |                  |        |
| <b>Обед</b>                      |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИЩЕЛЬЮ | 250/5        | 4,0              | 6,3         | 20,2         | 153,3                         | 0,1        | 6,6         | 0,2        | 2,5                  | 33,8         | 24,4         | 1,2          | 139         | 1994             |        |
| ***ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ           | 180          | 11,7             | 11,4        | 20,1         | 229,8                         | 0,1        | 10,1        | 0,2        | 2,9                  | 27,0         | 38,3         | 2,5          | 394         | 1994             |        |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                  | 25           | 0,2              | 0           | 0,4          | 3,3                           | 0          | 1,3         | 0          | 0                    | 5,8          | 3,5          | 0,2          | 2008        | 2008             |        |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                   | 40           | 2,6              | 0,5         | 15,8         | 79,2                          | 0,1        | 0           | 0          | 11,6                 | 18,8         | 60           | 1,6          | Сб.р.       | Сб.р.            |        |
| ***НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК       | 200          | 0,1              | 0,1         | 25,6         | 104,2                         | 0          | 1           | 0          | 0,2                  | 12,6         | 3,7          | 2,4          | 1234        | 2002             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>700</b>   | <b>18,6</b>      | <b>18,3</b> | <b>82,1</b>  | <b>569,8</b>                  | <b>0,3</b> | <b>19,0</b> | <b>0,4</b> | <b>5,6</b>           | <b>90,8</b>  | <b>88,7</b>  | <b>6,0</b>   |             |                  |        |
| <b>Полдник</b>                   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |                      |              |              |              |             |                  |        |
| ***СОК в упаковке                | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0                    | 14           | 8            | 14           | 2,8         | 389              | 2011   |
| Кондитерское изделие             | 60           | 4,0              | 14,3        | 48,2         | 335,4                         | 0          | 1,9         | 0          | 0                    | 20,5         | 14,6         | 46,8         | 0,9         |                  |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>      | <b>260</b>   | <b>5,0</b>       | <b>14,5</b> | <b>68,4</b>  | <b>421,4</b>                  | <b>0</b>   | <b>5,9</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>             | <b>34,5</b>  | <b>22,6</b>  | <b>60,8</b>  | <b>3,7</b>  |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>            |              | <b>43,9</b>      | <b>50,3</b> | <b>225,2</b> | <b>1529,8</b>                 | <b>0,5</b> | <b>24,9</b> | <b>0,7</b> | <b>8,1</b>           | <b>354,3</b> | <b>188,0</b> | <b>623,2</b> | <b>14,7</b> |                  |        |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------------|
|                                 |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг        | Fe, мг      |            |                  |
|                                 |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| <b>Завтрак</b>                  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| ***НАПИТОК                      | 200          | 0,1              | 0,1         | 25,6         | 104,2                         | 0          | 1           | 0          | 0,2        | 12,6                 | 3,7          | 2,4          | 0,5         | 1234       | 2002             |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ         | 250/5        | 9,1              | 7,7         | 43,3         | 278,7                         | 0,2        | 0,8         | 0          | 0,1        | 154,6                | 41,8         | 208,7        | 2,1         | 548        | 2002             |
| ***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ               | 50           | 3,8              | 1,5         | 25,7         | 131                           | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 9,5                  | 6,5          | 32,5         | 0,5         | Сб.р.      | Сб.р.            |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>505</b>   | <b>13,0</b>      | <b>9,3</b>  | <b>94,6</b>  | <b>514,9</b>                  | <b>0,3</b> | <b>1,6</b>  | <b>0</b>   | <b>0,3</b> | <b>176,7</b>         | <b>52,0</b>  | <b>243,6</b> | <b>3,1</b>  |            |                  |
| <b>Обед</b>                     |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| ***БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250/5        | 3,0              | 6,0         | 12,7         | 116,7                         | 0          | 8,1         | 0,2        | 2,3        | 49,4                 | 24,3         | 46,8         | 1,3         | 110        | 1994             |
| ***МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 150          | 5,5              | 4,9         | 35,2         | 207,0                         | 0,1        | 0           | 0          | 1,2        | 14,3                 | 7,7          | 42,1         | 0,9         | 469        | 1994             |
| ***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом      | 90           | 5,7              | 8,7         | 12,6         | 151,3                         | 0          | 0,1         | 0          | 2,4        | 13,8                 | 9,6          | 41,5         | 0,8         | 268        | 2011             |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                  | 40           | 2,6              | 0,5         | 15,8         | 79,2                          | 0,1        | 0           | 0          | 0          | 11,6                 | 18,8         | 60           | 1,6         | Сб.р.      | Сб.р.            |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/15       | 0,2              | 0           | 15,0         | 60,5                          | 0          | 0           | 0          | 0          | 13,1                 | 5,9          | 7,4          | 0,7         | 627        | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>750</b>   | <b>17,0</b>      | <b>20,1</b> | <b>91,3</b>  | <b>614,7</b>                  | <b>0,2</b> | <b>8,2</b>  | <b>0,2</b> | <b>5,9</b> | <b>102,2</b>         | <b>66,3</b>  | <b>187,8</b> | <b>5,3</b>  |            |                  |
| <b>Полдник</b>                  |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |              |             |            |                  |
| ***СОК в упаковке               | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0          | 4           | 0          | 0          | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389        | 2011             |
| Булочка                         | 100          | 7,1              | 8,2         | 35,6         | 244,3                         | 0,1        | 4,4         | 0,2        | 1,8        | 52,8                 | 15,0         | 74,3         | 1,2         | 687,735    | 1994             |
| <b>Итого за прием пищи:</b>     | <b>300</b>   | <b>8,1</b>       | <b>8,4</b>  | <b>55,8</b>  | <b>330,3</b>                  | <b>0,1</b> | <b>8,4</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,8</b> | <b>66,8</b>          | <b>23,0</b>  | <b>88,3</b>  | <b>4,0</b>  |            |                  |
| <b>Всего за день:</b>           |              | <b>38,1</b>      | <b>37,8</b> | <b>241,7</b> | <b>1459,9</b>                 | <b>0,6</b> | <b>18,2</b> | <b>0,4</b> | <b>8,0</b> | <b>345,7</b>         | <b>141,3</b> | <b>529,7</b> | <b>12,4</b> |            |                  |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |              |            |             | Минеральные вещества |              |              |             | № рецептур | Сборник рецептур |        |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------------|--------|
|                                      |              | Белки, г         |             | Жиры, г      |                               | Углеводы, г | В1, мг       | С, мг      | А, мг       | Е, мг                | Са, мг       | Mg, мг       | P, мг       |            |                  | Fe, мг |
|                                      |              | Белки, г         | Жиры, г     |              |                               |             |              |            |             |                      |              |              |             |            |                  |        |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                  |             |              |                               |             |              |            |             |                      |              |              |             |            |                  |        |
| ***ПЛОВ С ФИЛЕ КУРЫ                  | 250          | 16,5             | 20,1        | 51,2         | 452,6                         | 0,2         | 2,3          | 0,3        | 4,9         | 24,4                 | 39,8         | 109,1        | 1,0         | 422        | 1994             |        |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 50           | 3,3              | 0,6         | 19,8         | 99                            | 0,1         | 0            | 0          | 0           | 14,5                 | 23,5         | 75           | 2           | Сб.р.      | Сб.р.            |        |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200/15       | 0,2              | 0           | 15,0         | 60,5                          | 0           | 0            | 0          | 0           | 13,1                 | 5,9          | 7,4          | 0,7         | 627        | 1994             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>515</b>   | <b>20,0</b>      | <b>20,7</b> | <b>86,0</b>  | <b>612,1</b>                  | <b>0,3</b>  | <b>2,3</b>   | <b>0,3</b> | <b>4,9</b>  | <b>52,0</b>          | <b>69,2</b>  | <b>191,5</b> | <b>3,7</b>  |            |                  |        |
| <b>Обед</b>                          |              |                  |             |              |                               |             |              |            |             |                      |              |              |             |            |                  |        |
| ***ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 250/15       | 3,0              | 6,1         | 8,8          | 101,7                         | 0           | 12,2         | 0,2        | 2,2         | 48,5                 | 21,2         | 43,0         | 1,1         | 120        | 1994             |        |
| ***ЦЫПЛЕНОК ОТВАРНОЙ ПОРЦИОН         | 80           | 18,5             | 15,9        | 0,2          | 218,6                         | 0,1         | 0,9          | 0,1        | 0,3         | 18,4                 | 18,1         | 149,0        | 1,2         | 439        | 1994             |        |
| ***КАПУСТА ТУШЕНАЯ                   | 150          | 3,5              | 5,2         | 15,0         | 122,9                         | 0,1         | 31,8         | 0,1        | 2,3         | 83,4                 | 28,7         | 57,3         | 1,7         | 482        | 1994             |        |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 30           | 2                | 0,4         | 11,9         | 59,4                          | 0,1         | 0            | 0          | 0           | 8,7                  | 14,1         | 45           | 1,2         | Сб.р.      | Сб.р.            |        |
| ***НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА              | 200          | 0,7              | 0,3         | 28,8         | 132,5                         | 0           | 80           | 0,2        | 0,8         | 19,3                 | 4,9          | 3,1          | 0,5         | 773        | 1994             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>715</b>   | <b>27,7</b>      | <b>27,9</b> | <b>64,7</b>  | <b>635,1</b>                  | <b>0,3</b>  | <b>124,9</b> | <b>0,5</b> | <b>5,6</b>  | <b>178,3</b>         | <b>87,0</b>  | <b>297,4</b> | <b>5,7</b>  |            |                  |        |
| <b>Полдник</b>                       |              |                  |             |              |                               |             |              |            |             |                      |              |              |             |            |                  |        |
| ***СОК в упаковке                    | 200          | 1                | 0,2         | 20,2         | 86                            | 0           | 4            | 0          | 0           | 14                   | 8            | 14           | 2,8         | 389        | 2011             |        |
| Кондитерское изделие                 | 60           | 3,2              | 11,3        | 35,4         | 256,5                         | 0           | 0            | 0,1        | 0,9         | 44,4                 | 7,3          | 58,0         | 0,5         | 36         | 2012             |        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>          | <b>260</b>   | <b>4,2</b>       | <b>11,5</b> | <b>55,6</b>  | <b>342,5</b>                  | <b>0</b>    | <b>4</b>     | <b>0,1</b> | <b>0,9</b>  | <b>58,4</b>          | <b>15,3</b>  | <b>72,0</b>  | <b>3,3</b>  |            |                  |        |
| <b>Всего за день:</b>                |              | <b>51,9</b>      | <b>60,1</b> | <b>206,3</b> | <b>1589,7</b>                 | <b>0,6</b>  | <b>131,2</b> | <b>1,0</b> | <b>11,4</b> | <b>288,7</b>         | <b>171,5</b> | <b>560,9</b> | <b>12,7</b> |            |                  |        |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда           | Пищевые вещества |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины     |               |            | Минеральные вещества |            |             |              | № рецептур   | Сборник рецептур |             |        |        |
|--|------------------|-------------|-------------------------------|--------------|---------------|------------|----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------------|-------------|--------|--------|
|  | Масса порции     | Жиры, г     |                               | Углеводы, г  | В1, мг        | С, мг      | А, мг                | Е, мг      | Са, мг      | Mg, мг       |              |                  | P, мг       | Fe, мг |        |
|  |                  |             | Белки, г                      |              |               |            |                      |            |             |              | Жиры, г      | Углевод          |             |        | Б1, мг |
| <b>Завтрак</b>                           |                  |             |                               |              |               |            |                      |            |             |              |              |                  |             |        |        |
| ***КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                  | 250/5            | 6,2         | 7,9                           | 33,2         | 228,8         | 0,1        | 0,5                  | 0          | 0,7         | 118,0        | 34,0         | 138,0            | 0,8         | 149    | 1994   |
| ***ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50               | 3,8         | 1,5                           | 25,7         | 131           | 0,1        | 0                    | 0          | 0           | 9,5          | 6,5          | 32,5             | 0,5         | Сб.р.  | Сб.р.  |
| ***КАКАО С МОЛОКОМ                       | 200              | 3,8         | 3,7                           | 24,4         | 146,9         | 0          | 0,5                  | 0          | 0           | 111,5        | 27,5         | 95,6             | 0,9         | 642    | 1994   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>505</b>       | <b>13,8</b> | <b>13,1</b>                   | <b>83,3</b>  | <b>506,7</b>  | <b>0,2</b> | <b>1,0</b>           | <b>0</b>   | <b>0,7</b>  | <b>239,0</b> | <b>68,0</b>  | <b>266,1</b>     | <b>2,2</b>  |        |        |
| <b>Обед</b>                              |                  |             |                               |              |               |            |                      |            |             |              |              |                  |             |        |        |
| ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250/20           | 3,0         | 6,0                           | 19,3         | 142,8         | 0,1        | 9,6                  | 0,2        | 2,4         | 35,5         | 30,6         | 79,5             | 1,4         | 60     | 1994   |
| ***КОТЛЕТА МЯСНАЯ с соусом               | 90               | 8,9         | 12,4                          | 13,8         | 202,4         | 0          | 0,6                  | 0          | 2,9         | 18,4         | 11,9         | 48,9             | 1,1         | 268    | 2011   |
| ***РАГУ ОВОЩНОЕ                          | 150              | 2,7         | 6,1                           | 19,2         | 144,8         | 0,1        | 14,8                 | 0,3        | 2,7         | 40,7         | 32,5         | 71,0             | 1,5         | 344    | 2011   |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                           | 30               | 2           | 0,4                           | 11,9         | 59,4          | 0,1        | 0                    | 0          | 0           | 8,7          | 14,1         | 45               | 1,2         | Сб.р.  | Сб.р.  |
| ***КОМПОТ                                | 200              | 0,5         | 0,1                           | 27,4         | 112,6         | 0          | 0                    | 0          | 0           | 14,7         | 7,6          | 23,2             | 0,5         | 588    | 1994   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>740</b>       | <b>17,1</b> | <b>25,0</b>                   | <b>91,6</b>  | <b>662,0</b>  | <b>0,3</b> | <b>25,0</b>          | <b>0,5</b> | <b>8,0</b>  | <b>118,0</b> | <b>96,7</b>  | <b>267,6</b>     | <b>5,7</b>  |        |        |
| <b>Полдник</b>                           |                  |             |                               |              |               |            |                      |            |             |              |              |                  |             |        |        |
| ***СОК в упаковке                        | 200              | 1           | 0,2                           | 20,2         | 86            | 0          | 4                    | 0          | 0           | 14           | 8            | 14               | 2,8         | 389    | 2011   |
| Булочка                                  | 100              | 10,4        | 12,9                          | 33,5         | 282,4         | 0,1        | 0,1                  | 0          | 3,9         | 55,6         | 13,2         | 99,4             | 0,6         | 1082   | 1983   |
| <b>Итого за прием пищи:</b>              | <b>300</b>       | <b>11,4</b> | <b>13,1</b>                   | <b>53,7</b>  | <b>378,4</b>  | <b>0,1</b> | <b>4,1</b>           | <b>0</b>   | <b>3,9</b>  | <b>69,6</b>  | <b>21,2</b>  | <b>113,4</b>     | <b>3,4</b>  |        |        |
| <b>Всего за день:</b>                    |                  | <b>42,3</b> | <b>51,2</b>                   | <b>228,6</b> | <b>1547,1</b> | <b>0,6</b> | <b>30,1</b>          | <b>0,5</b> | <b>12,6</b> | <b>426,6</b> | <b>185,9</b> | <b>647,1</b>     | <b>11,3</b> |        |        |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая ценность, ккал | Витамины    |        |       | Минеральные вещества |       |        |        | № рецептур | Сборник рецептур |       |        |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|---------|-------------------------------|-------------|--------|-------|----------------------|-------|--------|--------|------------|------------------|-------|--------|
|                                |              | Белки, г         |      | Жиры, г |                               | Углеводы, г | В1, мг | С, мг | А, мг                | Е, мг | Са, мг | Mg, мг |            |                  | P, мг | Fe, мг |
|                                |              | 1                | 2    |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |            |                  |       |        |
| <b>Завтрак</b>                 |              |                  |      |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |            |                  |       |        |
| ***ГУЛЯШ из филе кури          | 100          | 14,0             | 21,0 | 4,9     | 264,2                         | 0,1         | 2,1    | 0     | 4,4                  | 11,6  | 5,1    | 15,6   | 0,4        | 401              | 1994  |        |
| ***РИС ОТВАРНОЙ                | 150          | 3,6              | 5,9  | 38,5    | 221,7                         | 0           | 0      | 0     | 0,3                  | 9,6   | 24,3   | 74,2   | 0,5        | 304              | 2011  |        |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 35           | 2,3              | 0,4  | 13,9    | 69,3                          | 0,1         | 0      | 0     | 0                    | 10,2  | 16,5   | 52,5   | 1,4        | Сб.р.            | Сб.р. |        |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ               | 200/15       | 0,2              | 0    | 15,0    | 60,5                          | 0           | 0      | 0     | 0                    | 13,1  | 5,9    | 7,4    | 0,7        | 627              | 1994  |        |
| Итого за прием пищи:           | 500          | 20,1             | 27,3 | 72,3    | 615,7                         | 0,2         | 2,1    | 0     | 4,7                  | 44,5  | 51,8   | 149,7  | 3,0        |                  |       |        |
| <b>Обед</b>                    |              |                  |      |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |            |                  |       |        |
| ***СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯИЦОМ    | 250          | 3,0              | 6,0  | 19,3    | 142,8                         | 0,1         | 9,6    | 0,2   | 2,4                  | 35,5  | 30,6   | 79,5   | 1,4        | 60               | 1994  |        |
| ***ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ           | 150          | 3,2              | 5,5  | 21,4    | 147,7                         | 0,2         | 10,3   | 0     | 0,2                  | 41,5  | 29,5   | 85,9   | 1,2        | 472              | 2006  |        |
| ***ТЕФТЕЛИ СОЧНЫЕ              | 110          | 13,8             | 31,2 | 20,9    | 419,5                         | 0,2         | 2,6    | 0,2   | 3,7                  | 36,5  | 25,8   | 117,2  | 1,8        | 847              | 2002  |        |
| ***ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 30           | 2                | 0,4  | 11,9    | 59,4                          | 0,1         | 0      | 0     | 0                    | 8,7   | 14,1   | 45     | 1,2        | Сб.р.            | Сб.р. |        |
| ***ЧАЙ С САХАРОМ               | 200/15       | 0,2              | 0    | 15,0    | 60,5                          | 0           | 0      | 0     | 0                    | 13,1  | 5,9    | 7,4    | 0,7        | 627              | 1994  |        |
| Итого за прием пищи:           | 755          | 22,0             | 43,1 | 88,5    | 829,9                         | 0,6         | 22,5   | 0,4   | 6,3                  | 135,3 | 105,9  | 335,0  | 6,3        |                  |       |        |
| <b>Полдник</b>                 |              |                  |      |         |                               |             |        |       |                      |       |        |        |            |                  |       |        |
| ***СОК в упаковке              | 200          | 1                | 0,2  | 20,2    | 86                            | 0           | 4      | 0     | 0                    | 14    | 8      | 14     | 2,8        | 389              | 2011  |        |
| Булочка                        | 100          | 12,4             | 26,5 | 77,3    | 596,3                         | 0,1         | 0,2    | 0     | 0,3                  | 196,6 | 29,8   | 194,5  | 0,9        | 24               | 2012  |        |
| Итого за прием пищи:           | 300          | 13,4             | 26,7 | 97,5    | 682,3                         | 0,1         | 4,2    | 0     | 0,3                  | 210,6 | 37,8   | 208,5  | 3,7        |                  |       |        |
| Всего за день:                 |              | 55,5             | 97,1 | 258,3   | 2127,9                        | 0,9         | 28,8   | 0,4   | 11,3                 | 390,4 | 195,5  | 693,2  | 13,0       |                  |       |        |