

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 90»

660115, г. Красноярск, улица Калинина, 187а  
тел. 8 (391) 200-26-13, 200-27-13 [dou90@mailkrsk.ru](mailto:dou90@mailkrsk.ru)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 90

О.Ю. Быкова

Приказ №67/п от «27» апреля 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
С ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ (ТЕХНИКО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ)  
КАРТАМИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«ДЕТСКИЙ САД № 90»  
( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. КАЛИНИНА, 187А)**

Разработано  
Некоммерческой организацией  
«Фонд санитарно-эпидемиологического  
благополучия Красноярского края»

Регистр. № 11/01 от 15.11.2023 г.  
Полное или частичное копирование для исполь-  
зования третьими лицами без разрешения

|                       | Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание              |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                                     |              | Б                    | Ж     | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                     | г            | г                    | г     | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 1 |                                                                     |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                                     |              | Завтрак              |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 15/230                | Каша манная молочная жидкая                                         | 130          | 3,35                 | 2,91  | 14,49  | 97,54    | 14,510   | 0,035  | 0,089   | 0,259   | 0,047  | 0,200                | 77,857  | 11,136  | 65,643  | 100,281 | 0,005    | 0,001   | 0,054  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток со сгущенным молоком                               | 180          | 2,55                 | 2,93  | 24,72  | 136,69   | 15,980   | 0,027  | 0,131   | 0,340   | 0,017  | 0,159                | 111,370 | 16,835  | 84,150  | 165,023 | 0,002    | 0,002   | 0,133  |
| 94/306                | Яйцо отварное                                                       | 40           | 4,79                 | 4,05  | 0,27   | 56,70    | 62,400   | 0,022  | 0,144   | 0,000   | 0,880  | 0,870                | 19,360  | 4,350   | 66,990  | 46,480  | 0,007    | 0,011   | 0,019  |
| 27(99,100)83(12)      | Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (35/5/10) | 26           | 1,57                 | 4,45  | 9,92   | 85,82    | 27,000   | 0,023  | 0,007   | 0,000   | 0,078  | 0,232                | 5,440   | 2,800   | 14,800  | 20,160  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                       | Итого                                                               | 376          | 12,26                | 14,34 | 49,40  | 376,75   | 119,890  | 0,107  | 0,371   | 0,599   | 1,022  | 1,461                | 214,027 | 35,121  | 231,583 | 331,944 | 0,015    | 0,015   | 0,209  |
|                       |                                                                     |              | 2 завтрак            |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                             | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                               | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                     |              | Обед                 |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленые или свежие                                | 40           | 0,32                 | 0,04  | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000   | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 5/144                 | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом                           | 180          | 3,09                 | 3,42  | 7,80   | 74,32    | 101,334  | 0,048  | 0,050   | 9,238   | 0,004  | 0,647                | 32,079  | 16,936  | 47,441  | 290,514 | 0,004    | 0,001   | 0,137  |
| 6/375                 | Плов с мясом                                                        | 130          | 12,51                | 10,14 | 23,63  | 235,65   | 130,65   | 0,047  | 0,082   | 0,624   | 0,029  | 1,011                | 22,19   | 20,69   | 125,57  | 144,023 | 0,003    | 0,004   | 0,072  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                      | 180          | 0,12                 | 0,08  | 12,14  | 50,67    | 1,280    | 0,002  | 0,003   | 2,400   | 0,000  | 0,087                | 12,800  | 2,512   | 5,914   | 15,222  | 0,000    | 0,000   | 0,141  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                      | 15           | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                         | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                               | 565          | 18,16                | 14,00 | 60,59  | 443,09   | 235,264  | 0,140  | 0,150   | 14,262  | 0,033  | 2,730                | 82,869  | 51,838  | 216,675 | 548,709 | 0,009    | 0,007   | 0,359  |
|                       |                                                                     |              | Полдник              |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                          | 180          | 4,91                 | 3,96  | 7,86   | 86,72    | 23,76    | 0,052  | 0,216   | 0,936   | 0,054  | 0,157                | 190,08  | 21,924  | 140,94  | 218,124 | 0,014    | 0,003   | 0,032  |
| ГП                    | Батон, или сушки, или бублики, или баранки                          | 20           | 1,60                 | 0,20  | 9,82   | 47,60    | 0,000    | 0,032  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 0,400                | 4,600   | 6,800   | 17,800  | 27,200  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                       | Итого                                                               | 200          | 6,51                 | 4,16  | 17,68  | 134,32   | 23,760   | 0,084  | 0,228   | 0,936   | 0,054  | 0,557                | 194,680 | 28,724  | 158,740 | 245,324 | 0,015    | 0,004   | 0,035  |
|                       |                                                                     |              | Ужин                 |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 76/82                 | Винегрет овощной                                                    | 40           | 0,65                 | 4,06  | 3,01   | 51,32    | 51,123   | 0,020  | 0,014   | 2,090   | 0,000  | 0,294                | 8,097   | 7,190   | 17,213  | 84,677  | 0,001    | 0,000   | 0,007  |
| 82/355                | Тефтели рыбные                                                      | 60           | 7,44                 | 3,85  | 4,77   | 83,48    | 10,188   | 0,048  | 0,077   | 0,483   | 0,151  | 0,458                | 43,226  | 23,460  | 112,574 | 183,754 | 0,054    | 0,007   | 0,248  |
| 32/434                | Картофельное пюре                                                   | 120          | 2,40                 | 2,62  | 15,91  | 96,83    | 12,180   | 0,093  | 0,080   | 8,248   | 0,044  | 0,819                | 27,562  | 22,481  | 65,563  | 502,117 | 0,006    | 0,001   | 0,030  |
| 44/501,504,505        | Чай с лимоном                                                       | 180          | 0,21                 | 0,05  | 4,71   | 20,09    | 0,475    | 0,002  | 0,009   | 0,883   | 0,000  | 0,722                | 13,427  | 5,688   | 7,801   | 27,473  | 0,000    | 0,000   | 0,237  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                         | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                               | 420          | 11,68                | 10,78 | 37,36  | 293,73   | 73,97    | 0,18   | 0,19    | 11,70   | 0,20   | 2,87                 | 95,91   | 62,82   | 221,55  | 826,62  | 0,06     | 0,01    | 0,53   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                   | 3            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                     |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                       |              | 50,41                | 43,46 | 170,25 | 1280,28  | 542,88   | 0,57   | 0,99    | 45,50   | 1,30   | 8,97                 | 611,13  | 200,76  | 888,40  | 2384,87 | 0,22     | 0,04    | 1,13   |
|                       | Суточная потребность                                                |              | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                         |              | 120,02               | 92,47 | 83,87  | 91,45    | 120,640  | 70,750 | 109,889 | 101,113 | 13,040 | 89,680               | 76,391  | 250,953 | 126,914 | 596,217 | 3157,143 | 233,333 | 80,857 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                                    |              | Б                    | Ж     | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                    | г            | г                    | г     | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 2 |                                                                    |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                                    |              | Завтрак              |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 37/121                | Суп молочный с крупой                                              | 150          | 4,88                 | 4,20  | 12,93  | 109,05   | 21,990   | 0,070  | 0,179   | 0,702   | 0,060  | 0,708                | 145,330 | 33,974  | 132,023 | 195,507 | 0,011    | 0,003   | 0,039  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                                    | 180          | 2,60                 | 2,04  | 8,37   | 62,20    | 11,240   | 0,025  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,327                | 96,336  | 16,001  | 73,681  | 118,783 | 0,007    | 0,001   | 0,121  |
| 17/101,102            | Бутерброд с джемом (или повидлом)                                  | 37           | 1,95                 | 0,2   | 20,1   | 88,75    | 0        | 0,029  | 0,003   | 0,06    | 0      | 0,431                | 6,68    | 4,34    | 17,33   | 38,73   | 0,001    | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                              | 367          | 9,43                 | 6,44  | 41,40  | 260,00   | 33,230   | 0,124  | 0,286   | 1,204   | 0,086  | 1,466                | 248,346 | 54,315  | 223,034 | 353,020 | 0,019    | 0,006   | 0,164  |
|                       |                                                                    |              | 2 завтрак            |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1              | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                              | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       |                                                                    |              | Обед                 |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 58/58                 | Салат из свеклы с чесноком и сыром                                 | 60           | 1,83                 | 4,38  | 4,43   | 64,67    | 13,620   | 0,011  | 0,032   | 2,264   | 0,044  | 0,720                | 57,795  | 12,201  | 43,584  | 135,552 | 0,003    | 0,002   | 0,009  |
| 19/101                | Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы                             | 180          | 5,35                 | 3,63  | 13,69  | 108,85   | 128,240  | 0,090  | 0,120   | 7,128   | 0,359  | 1,126                | 27,726  | 24,856  | 88,552  | 454,349 | 0,007    | 0,006   | 0,138  |
| 103/284               | Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)                   | 132          | 9,22                 | 4,99  | 20,26  | 162,78   | 2155,840 | 0,191  | 0,757   | 14,661  | 0,582  | 3,402                | 21,910  | 35,761  | 179,455 | 660,809 | 0,008    | 0,014   | 0,119  |
| 7/527                 | Компот из сухофруктов                                              | 180          | 0,31                 | 0,013 | 12,594 | 51,737   | 13,32    | 0,001  | 0,011   | 0,165   | 0      | 0,609                | 23,293  | 10,24   | 12,272  | 92,255  | 0        | 0       | 0,165  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                     | 15           | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                        | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                              | 587          | 18,83                | 13,33 | 67,31  | 465,29   | 2311,02  | 0,33   | 0,93    | 24,22   | 0,99   | 6,60                 | 137,32  | 89,16   | 352,01  | 1385,52 | 0,02     | 0,02    | 0,44   |
|                       |                                                                    |              | Полдник              |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                         | 180          | 4,91                 | 3,96  | 7,86   | 86,72    | 23,76    | 0,052  | 0,216   | 0,936   | 0,054  | 0,157                | 190,08  | 21,924  | 140,94  | 218,124 | 0,014    | 0,003   | 0,032  |
| 106/558,559           | "Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста | 50           | 2,25                 | 1,64  | 17,28  | 92,86    | 8,920    | 0,027  | 0,027   | 0,052   | 0,073  | 0,333                | 12,762  | 4,103   | 24,587  | 38,807  | 0,001    | 0,002   | 0,002  |
|                       | Итого                                                              | 230          | 7,16                 | 5,60  | 25,14  | 179,58   | 32,680   | 0,079  | 0,243   | 0,988   | 0,127  | 0,490                | 202,842 | 26,027  | 165,527 | 256,931 | 0,015    | 0,005   | 0,034  |
|                       |                                                                    |              | Ужин                 |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленные или свежие                              | 40           | 0,32                 | 0,04  | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000   | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 1/371                 | Капуста, тушенная с мясом                                          | 150          | 10,16                | 8,84  | 7,87   | 151,87   | 71,340   | 0,058  | 0,103   | 25,170  | 0,000  | 1,860                | 62,490  | 30,640  | 114,890 | 487,540 | 0,007    | 0,004   | 0,040  |
| 33/538                | Напиток из шиповника                                               | 180          | 0,24                 | 0,11  | 7,90   | 34,51    | 0,081    | 0,008  | 0,020   | 97,500  | 0,000  | 0,210                | 13,679  | 3,105   | 1,206   | 0,125   | 0,000    | 0,000   | 0,193  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                     | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75    | 0,000    | 0,028  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,275                | 5,000   | 3,500   | 16,250  | 23,250  | 0,001    | 0,001   | 0,004  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                        | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                              | 415          | 13,60                | 9,39  | 37,71  | 292,33   | 73,42    | 0,12   | 0,14    | 124,67  | 0,00   | 3,17                 | 93,97   | 46,85   | 160,35  | 595,92  | 0,01     | 0,01    | 0,24   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                  | 3            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                    |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                      |              | 49,42                | 35,16 | 181,37 | 1244,20  | 2455,35  | 0,68   | 1,61    | 161,08  | 1,20   | 14,01                | 709,52  | 226,01  | 914,17  | 2869,65 | 0,19     | 0,04    | 0,89   |
|                       | Суточная потребность                                               |              | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                        |              | 117,67               | 74,81 | 89,34  | 88,87    | 545,634  | 85,125 | 179,333 | 357,956 | 11,980 | 140,100              | 88,690  | 282,506 | 130,596 | 717,413 | 2642,857 | 273,333 | 63,571 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                             |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                             | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 3 |                                                             |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       | Завтрак                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 50/ТТК                | Каша молочная с фруктами (или тыквой)                       | 130          | 4,15                 | 3,68   | 15,29  | 110,91   | 18,370   | 0,071  | 0,126   | 1,205  | 0,052  | 0,730                | 109,980 | 22,802  | 105,144 | 181,853 | 0,009    | 0,002   | 0,035  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                                  | 180          | 2,42                 | 1,91   | 9,56   | 65,13    | 11,220   | 0,031  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,165                | 94,570  | 15,190  | 76,243  | 143,926 | 0,007    | 0,003   | 0,092  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                                  | 44           | 3,93                 | 4,42   | 14,94  | 115,64   | 33,550   | 0,037  | 0,033   | 0,045  | 0,076  | 0,367                | 21,540  | 6,270   | 41,510  | 38,730  | 0,002    | 0,005   | 0,008  |
|                       | Итого                                                       | 354          | 10,50                | 10,01  | 39,79  | 291,68   | 63,14    | 0,14   | 0,26    | 1,69   | 0,15   | 1,26                 | 226,09  | 44,26   | 222,90  | 364,51  | 0,02     | 0,01    | 0,14   |
|                       | 2 завтрак                                                   |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                  | 160          | 4,16                 | 4,8    | 6,85   | 87,23    | 35,2     | 0,064  | 0,272   | 1,12   | 0,048  | 0,16                 | 192     | 22,4    | 144     | 233,6   | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Итого                                                       | 160          | 4,16                 | 4,80   | 6,85   | 87,23    | 35,200   | 0,064  | 0,272   | 1,120  | 0,048  | 0,160                | 192,000 | 22,400  | 144,000 | 233,600 | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Обед                                                        |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 35/ТТК                | Салат "Океан" ( с кальмарами)                               | 40           | 7,67                 | 5,58   | 1,42   | 86,61    | 12,480   | 0,059  | 0,058   | 1,034  | 0,176  | 0,611                | 20,080  | 32,527  | 102,943 | 113,932 | 0,105    | 0,018   | 0,006  |
| 108/101               | Суп картофельный с крупой со сметаной, с мясом              | 180          | 3,28                 | 2,56   | 10,27  | 77,27    | 93,024   | 0,065  | 0,059   | 4,508  | 0,038  | 0,914                | 19,133  | 22,002  | 61,310  | 298,890 | 0,004    | 0,004   | 0,138  |
| 40/409                | Птица отварная                                              | 55           | 13,04                | 0,83   | 0,06   | 62,70    | 9,350    | 0,027  | 0,102   | 0,000  | 0,165  | 0,470                | 6,050   | 13,750  | 100,650 | 123,200 | 0,000    | 0,012   | 0,000  |
| 49/297                | Макаронные изделия отварные с овощами                       | 110          | 3,65                 | 2,25   | 21,48  | 120,94   | 710,100  | 0,064  | 0,048   | 2,460  | 0,039  | 0,838                | 28,548  | 26,369  | 54,625  | 155,496 | 0,003    | 0,000   | 0,173  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                              | 180          | 0,12                 | 0,08   | 12,14  | 50,67    | 1,280    | 0,002  | 0,003   | 2,400  | 0,000  | 0,087                | 12,800  | 2,512   | 5,914   | 15,222  | 0,000    | 0,000   | 0,141  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                              | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                 | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                       | 600          | 29,88                | 11,62  | 61,71  | 475,44   | 826,234  | 0,252  | 0,277   | 10,402 | 0,418  | 3,665                | 93,211  | 103,260 | 353,592 | 749,290 | 0,114    | 0,036   | 0,467  |
|                       | Полдник                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                               | 180          | 0,17                 | 0,04   | 4,57   | 19,33    | 0,415    | 0,001  | 0,008   | 0,083  | 0,000  | 0,696                | 11,880  | 5,209   | 6,844   | 20,709  | 0,000    | 0,000   | 0,241  |
| 92/561,632            | Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом | 50           | 5,56                 | 6,06   | 24,85  | 148,17   | 16,910   | 0,042  | 0,064   | 0,328  | 0,488  | 0,472                | 15,210  | 8,158   | 62,848  | 79,199  | 0,008    | 0,003   | 0,058  |
|                       | Итого                                                       | 230          | 5,73                 | 6,10   | 29,42  | 167,50   | 17,33    | 0,04   | 0,07    | 0,41   | 0,49   | 1,17                 | 27,09   | 13,37   | 69,69   | 99,91   | 0,01     | 0,00    | 0,30   |
|                       | Ужин                                                        |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 67/158                | Кукуруза с яйцом и луком                                    | 40           | 1,76                 | 4,10   | 2,84   | 55,30    | 15,600   | 0,010  | 0,046   | 0,600  | 0,220  | 0,317                | 14,898  | 4,280   | 27,239  | 44,198  | 0,002    | 0,003   | 0,010  |
| 66/377                | Голубцы ленивые                                             | 150          | 18,00                | 16,10  | 20,00  | 296,90   | 38,100   | 0,097  | 0,183   | 6,560  | 0,364  | 2,920                | 58,406  | 36,649  | 204,524 | 488,281 | 0,010    | 0,008   | 0,062  |
| 20/491                | Компот из ягод замороженных                                 | 180          | 0,09                 | 0,03   | 5,15   | 21,21    | 0,000    | 0,003  | 0,003   | 1,080  | 0,000  | 0,109                | 9,904   | 3,889   | 1,727   | 17,903  | 0,000    | 0,000   | 0,157  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                              | 25           | 1,90                 | 0,20   | 12,30  | 58,75    | 0,000    | 0,028  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,275                | 5,000   | 3,500   | 16,250  | 23,250  | 0,001    | 0,001   | 0,004  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                 | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                       | 415          | 22,73                | 20,63  | 49,25  | 474,16   | 53,70    | 0,16   | 0,24    | 8,24   | 0,58   | 4,20                 | 91,81   | 52,32   | 268,14  | 602,23  | 0,01     | 0,01    | 0,24   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день           | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                             |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                               |              | 73,00                | 53,17  | 187,02 | 1496,00  | 995,60   | 0,65   | 1,12    | 21,87  | 1,69   | 10,54                | 641,24  | 236,27  | 1060,57 | 2049,81 | 0,29     | 0,07    | 1,17   |
|                       | Суточная потребность                                        |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000 | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                 |              | 173,80               | 113,12 | 92,13  | 106,86   | 221,244  | 81,750 | 124,778 | 48,589 | 16,920 | 105,430              | 80,155  | 295,334 | 151,510 | 512,452 | 4128,571 | 433,333 | 83,786 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |         |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |          |          |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|---------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|--------|
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1      | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K        | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                          | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг      | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг       | мг       | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 4 |                                                                          |              |                      |        |        |          |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |          |          |         |        |
|                       | Завтрак                                                                  |              |                      |        |        |          |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |          |          |         |        |
| 11/307                | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52  | 3,64   | 164,34   | 142,14   | 0,064   | 0,375   | 0,364   | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433  | 0,02     | 0,023   | 0,051  |
| 12/181                | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные                   | 40           | 1,17                 | 0,07   | 2,37   | 14,76    | 12       | 0,032   | 0,016   | 1,6     | 0      | 0,244                | 7,04    | 7,308   | 21,576  | 32,868   | 0        | 0,001   | 0,002  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                                          | 180          | 2,60                 | 2,04   | 8,37   | 62,20    | 11,240   | 0,025   | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,327                | 96,336  | 16,001  | 73,681  | 118,783  | 0,007    | 0,001   | 0,121  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                       | 26           | 1,57                 | 4,45   | 9,92   | 85,82    | 27,000   | 0,023   | 0,007   | 0,000   | 0,078  | 0,232                | 5,440   | 2,800   | 14,800  | 20,160   | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                       | Итого                                                                    | 396          | 16,86                | 18,08  | 24,30  | 327,12   | 192,38   | 0,14    | 0,50    | 2,41    | 1,92   | 2,61                 | 222,09  | 43,34   | 299,63  | 350,24   | 0,03     | 0,03    | 0,18   |
|                       | 2 завтрак                                                                |              |                      |        |        |          |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |          |          |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054   | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054   | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Обед                                                                     |              |                      |        |        |          |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |          |          |         |        |
| 28 (11)               | Салат из морской капусты с яйцом                                         | 40           | 0,95                 | 6,31   | 2,40   | 70,27    | 8,170    | 0,008   | 0,022   | 0,500   | 0,110  | 4,630                | 15,170  | 48,840  | 25,330  | 286,160  | 0,085    | 0,001   | 0,004  |
| 107/159               | Суп-уха с рыбой                                                          | 180          | 11,38                | 4,78   | 10,96  | 132,39   | 94,210   | 0,124   | 0,099   | 4,367   | 5,668  | 0,771                | 22,555  | 29,197  | 126,985 | 391,685  | 0,025    | 0,021   | 0,327  |
| 57/ТТК                | Суфле из субпродуктов                                                    | 60           | 12,30                | 7,81   | 5,68   | 142,22   | 3036,060 | 0,148   | 1,117   | 8,678   | 1,004  | 4,009                | 31,481  | 14,766  | 205,609 | 196,234  | 0,007    | 0,024   | 0,135  |
| 32/434                | Картофельное пюре                                                        | 120          | 2,40                 | 2,62   | 15,91  | 96,83    | 12,180   | 0,093   | 0,080   | 8,248   | 0,044  | 0,819                | 27,562  | 22,481  | 65,563  | 502,117  | 0,006    | 0,001   | 0,030  |
| 74/699                | Лимонный напиток                                                         | 180          | 0,12                 | 0,01   | 14,00  | 56,60    | 0,168    | 0,004   | 0,002   | 2,240   | 0,000  | 0,114                | 13,817  | 3,193   | 2,685   | 19,314   | 0,000    | 0,000   | 0,176  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017   | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950   | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 84,00    | 0,000    | 0,036   | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 1,160                | 7,200   | 8,000   | 36,800  | 57,200   | 0,002    | 0,002   | 0,014  |
|                       | Итого                                                                    | 635          | 30,25                | 22,06  | 74,25  | 617,56   | 3150,788 | 0,430   | 1,333   | 24,033  | 6,826  | 11,668               | 120,785 | 128,577 | 472,722 | 1466,660 | 0,126    | 0,050   | 0,688  |
|                       | Полдник                                                                  |              |                      |        |        |          |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |          |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 180          | 4,91                 | 3,96   | 7,86   | 86,72    | 23,76    | 0,052   | 0,216   | 0,936   | 0,054  | 0,157                | 190,08  | 21,924  | 140,94  | 218,124  | 0,014    | 0,003   | 0,032  |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 30           | 0,84                 | 0,99   | 23,19  | 106,20   | 0,900    | 0,010   | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 0,450                | 4,800   | 3,000   | 10,800  | 42,000   | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 210          | 5,75                 | 4,95   | 31,05  | 192,92   | 24,660   | 0,062   | 0,228   | 0,936   | 0,054  | 0,607                | 194,880 | 24,924  | 151,740 | 260,124  | 0,014    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Ужин                                                                     |              |                      |        |        |          |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |          |          |         |        |
| 62/326                | Сырники из творога                                                       | 150          | 30,29                | 9,41   | 25,71  | 308,72   | 46,320   | 0,068   | 0,319   | 0,280   | 0,204  | 0,838                | 208,750 | 31,340  | 292,342 | 157,318  | 0,012    | 0,039   | 0,042  |
| 2/490                 | Молоко сгущенное                                                         | 10           | 0,72                 | 0,85   | 5,55   | 32,80    | 4,700    | 0,006   | 0,038   | 0,100   | 0,005  | 0,020                | 20,700  | 3,400   | 21,900  | 36,500   | 0,001    | 0,000   | 0,003  |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                    | 95           | 0,76                 | 0,19   | 7,13   | 36,10    | 9,500    | 0,057   | 0,029   | 36,100  | 0,000  | 0,095                | 33,250  | 10,450  | 16,150  | 147,250  | 0,000    | 0,000   | 0,143  |
| 13/501,506,507        | Чай с молоком                                                            | 180          | 0,79                 | 0,55   | 5,58   | 30,41    | 3,45     | 0,007   | 0,036   | 0,203   | 0,007  | 0,715                | 35,187  | 7,811   | 24,852  | 48,58    | 0,002    | 0       | 0,224  |
|                       | Итого                                                                    | 435          | 32,56                | 11,00  | 43,97  | 408,03   | 63,97    | 0,14    | 0,42    | 36,68   | 0,22   | 1,67                 | 297,89  | 53,00   | 355,24  | 389,65   | 0,02     | 0,04    | 0,41   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27     | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1      | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K        | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                            |              | 87,22                | 56,27  | 178,79 | 1578,03  | 3521,80  | 0,83    | 2,54    | 82,06   | 9,02   | 17,90                | 859,28  | 272,10  | 1339,19 | 2898,95  | 0,30     | 0,12    | 1,31   |
|                       | Суточная потребность                                                     |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800   | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000  | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 207,65               | 119,71 | 88,07  | 112,72   | 782,622  | 103,500 | 282,111 | 182,351 | 90,200 | 178,990              | 107,410 | 340,121 | 191,312 | 724,737  | 4328,571 | 786,667 | 93,500 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |         |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F       |
|                       |                                                       | г            | г                    | г     | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг      |
| Неделя первая, день 5 |                                                       |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |         |
|                       | Завтрак                                               |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |         |
| 45/275                | Каша"Дружба"                                          | 130          | 4,09                 | 3,67  | 16,95  | 117,12   | 18,260   | 0,055  | 0,124   | 0,507   | 0,055  | 0,346                | 106,530 | 21,427  | 104,070 | 139,234 | 0,008    | 0,003   | 0,038   |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                            | 180          | 2,42                 | 1,91  | 9,56   | 65,13    | 11,220   | 0,031  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,165                | 94,570  | 15,190  | 76,243  | 143,926 | 0,007    | 0,003   | 0,092   |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                            | 44           | 3,93                 | 4,42  | 14,94  | 115,64   | 33,550   | 0,037  | 0,033   | 0,045   | 0,076  | 0,367                | 21,540  | 6,270   | 41,510  | 38,730  | 0,002    | 0,005   | 0,008   |
|                       | Итого                                                 | 354          | 10,44                | 10,00 | 41,45  | 297,89   | 63,030   | 0,123  | 0,261   | 0,994   | 0,157  | 0,878                | 222,640 | 42,887  | 221,823 | 321,890 | 0,017    | 0,011   | 0,138   |
|                       | 2 завтрак                                             |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |         |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                               | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000   |
|                       | Итого                                                 | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000   |
|                       | Обед                                                  |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |         |
| 46/27                 | Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)   | 40           | 0,70                 | 2,68  | 2,34   | 36,32    | 293,400  | 0,021  | 0,019   | 1,042   | 0,000  | 0,232                | 8,190   | 10,525  | 19,136  | 51,510  | 0,001    | 0,000   | 0,012   |
| 59/149,150            | Суп картофельный с бобовыми, с мясом                  | 180          | 5,41                 | 2,60  | 12,24  | 94,04    | 78,198   | 0,048  | 0,056   | 3,200   | 0,026  | 1,307                | 24,809  | 21,800  | 63,156  | 283,405 | 0,002    | 0,000   | 0,125   |
| 60/176                | Гренки из пшеничного хлеба                            | 15           | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002   |
| 42/343                | Рыба по-польски                                       | 60           | 10,57                | 5,07  | 4,41   | 105,58   | 31,032   | 0,060  | 0,121   | 0,159   | 0,479  | 0,797                | 38,746  | 28,427  | 148,113 | 216,945 | 0,071    | 0,012   | 0,324   |
| 21/421                | Рис отварной с овощами                                | 110          | 2,67                 | 3,47  | 24,53  | 139,98   | 234,900  | 0,033  | 0,030   | 1,220   | 0,065  | 0,523                | 18,817  | 24,308  | 58,800  | 91,757  | 0,002    | 0,005   | 0,200   |
| 109/527               | Компот из сухофруктов (кураги и изюма)                | 180          | 0,529                | 0,053 | 12,513 | 52,64    | 26,505   | 0,014  | 0,017   | 0,12    | 0      | 0,42                 | 23,953  | 30,794  | 17,883  | 158,675 | 0        | 0       | 0,184   |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 40           | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00    | 0,000    | 0,036  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 1,160                | 7,200   | 8,000   | 36,800  | 57,200  | 0,002    | 0,002   | 0,014   |
|                       | Итого                                                 | 625          | 22,98                | 14,40 | 81,33  | 547,82   | 664,04   | 0,23   | 0,26    | 5,74    | 0,57   | 4,60                 | 124,72  | 125,95  | 353,64  | 873,44  | 0,08     | 0,02    | 0,86    |
|                       | Полдник                                               |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |         |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое            | 180          | 5,8                  | 6,4   | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04    |
| 23/583                | Сушка на сметане                                      | 50           | 4,56                 | 4,28  | 29,20  | 173,53   | 23,472   | 0,049  | 2,044   | 0,026   | 0,147  | 0,524                | 20,962  | 6,669   | 43,574  | 57,262  | 0,002    | 0,003   | 0,005   |
|                       | Итого                                                 | 230          | 10,36                | 10,68 | 37,20  | 291,53   | 67,472   | 0,109  | 2,384   | 1,426   | 0,247  | 0,724                | 260,962 | 34,669  | 233,574 | 349,262 | 0,020    | 0,007   | 0,045   |
|                       | Ужин                                                  |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |         |
| 84/201,363            | Рагу из овощей с мясом                                | 150          | 7,83                 | 7,92  | 12,67  | 153,19   | 322,854  | 0,086  | 0,118   | 25,280  | 0,070  | 1,803                | 67,258  | 39,054  | 119,051 | 579,074 | 0,008    | 0,012   | 0,070   |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00    | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001    | 0,001   | 0,003   |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                         | 180          | 0,17                 | 0,04  | 4,57   | 19,33    | 0,415    | 0,001  | 0,008   | 0,083   | 0,000  | 0,696                | 11,880  | 5,209   | 6,844   | 20,709  | 0,000    | 0,000   | 0,241   |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 95           | 0,76                 | 0,19  | 7,13   | 36,10    | 9,500    | 0,057  | 0,029   | 36,100  | 0,000  | 0,095                | 33,250  | 10,450  | 16,150  | 147,250 | 0,000    | 0,000   | 0,143   |
|                       | Итого                                                 | 445          | 10,28                | 8,31  | 34,21  | 255,62   | 332,77   | 0,17   | 0,16    | 61,46   | 0,07   | 2,81                 | 116,39  | 57,51   | 155,05  | 765,63  | 0,01     | 0,01    | 0,46    |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день     | 3            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00    |
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F       |
|                       | Итого за день                                         |              | 55,86                | 43,57 | 199,41 | 1425,26  | 1217,31  | 0,68   | 3,11    | 87,62   | 1,04   | 10,37                | 748,35  | 283,28  | 1023,93 | 2742,50 | 0,25     | 0,05    | 1,50    |
|                       | Суточная потребность                                  |              | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400   |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности           |              | 133,00               | 92,70 | 98,23  | 101,80   | 270,512  | 85,125 | 345,667 | 194,720 | 10,440 | 103,670              | 93,543  | 354,104 | 146,276 | 685,624 | 3500,000 | 340,000 | 107,214 |



|                       | Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание                   |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |         | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж     | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д       | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                          | г            | г                    | г     | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг     | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 1 |                                                                          |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                                          |              | Завтрак              |       |        |          |          |        |         |         |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 110/232               | Каша пшеничная молочная жидкая                                           | 130          | 3,96                 | 2,91  | 18,34  | 115,38   | 13,850   | 0,079  | 0,099   | 0,333   | 0,045   | 1,005                | 77,937  | 20,178  | 105,835 | 124,037 | 0,005    | 0,015   | 0,050  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток со сгущенным молоком                                    | 180          | 2,55                 | 2,93  | 24,72  | 136,69   | 15,980   | 0,027  | 0,131   | 0,340   | 0,017   | 0,159                | 111,370 | 16,835  | 84,150  | 165,023 | 0,002    | 0,002   | 0,133  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                       | 41           | 2,71                 | 4,57  | 17,29  | 121,07   | 27,000   | 0,039  | 0,008   | 0,000   | 0,078   | 0,397                | 8,440   | 4,900   | 24,550  | 34,110  | 0,001    | 0,002   | 0,005  |
|                       | Итого                                                                    | 351          | 9,22                 | 10,41 | 60,35  | 373,14   | 56,830   | 0,145  | 0,238   | 0,673   | 0,140   | 1,561                | 197,747 | 41,913  | 214,535 | 323,170 | 0,008    | 0,019   | 0,188  |
|                       |                                                                          |              | 2 завтрак            |       |        |          |          |        |         |         |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                    | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000   | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                                    | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000   | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       |                                                                          |              | Обед                 |       |        |          |          |        |         |         |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленные или свежие                                    | 40           | 0,32                 | 0,04  | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000   | 0,000   | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 53/151                | Суп картофельный с клецками, с мясом                                     | 180          | 3,95                 | 3,13  | 13,01  | 96,00    | 83,028   | 0,053  | 0,057   | 2,937   | 0,073   | 0,587                | 27,786  | 13,347  | 53,547  | 206,230 | 0,003    | 0,001   | 0,123  |
| 48/373                | Гуляш                                                                    | 60           | 11,29                | 8,56  | 1,13   | 126,58   | 19,500   | 0,025  | 0,071   | 0,315   | 0,000   | 0,690                | 13,972  | 2,400   | 81,930  | 102,810 | 0,003    | 0,000   | 0,001  |
| 52,85 (243,248)       | Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)                                | 110          | 5,96                 | 4,60  | 26,04  | 169,38   | 14,100   | 0,155  | 0,084   | 0,000   | 0,065   | 2,924                | 13,057  | 87,653  | 130,937 | 158,779 | 0,001    | 0,003   | 0,076  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                           | 180          | 0,12                 | 0,08  | 12,14  | 50,67    | 1,280    | 0,002  | 0,003   | 2,400   | 0,000   | 0,087                | 12,800  | 2,512   | 5,914   | 15,222  | 0,000    | 0,000   | 0,141  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 15           | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000   | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000   | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                                    | 605          | 23,76                | 16,73 | 69,34  | 525,08   | 119,91   | 0,28   | 0,23    | 7,65    | 0,14    | 5,27                 | 83,42   | 117,61  | 310,08  | 581,99  | 0,01     | 0,01    | 0,35   |
|                       |                                                                          |              | Полдник              |       |        |          |          |        |         |         |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 180          | 5,8                  | 6,4   | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1     | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 30           | 0,84                 | 0,99  | 23,19  | 106,20   | 0,900    | 0,010  | 0,012   | 0,000   | 0,000   | 0,450                | 4,800   | 3,000   | 10,800  | 42,000  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 210          | 6,64                 | 7,39  | 31,19  | 224,20   | 44,900   | 0,070  | 0,352   | 1,400   | 0,100   | 0,650                | 244,800 | 31,000  | 200,800 | 334,000 | 0,018    | 0,004   | 0,040  |
|                       |                                                                          |              | Ужин                 |       |        |          |          |        |         |         |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 69/359                | Сельдь с луком репчатым                                                  | 60           | 8,29                 | 7,61  | 0,74   | 104,94   | 9,600    | 0,014  | 0,064   | 0,900   | 14,400  | 0,600                | 41,190  | 20,460  | 134,890 | 118,950 | 0,000    | 0,000   | 0,003  |
| 41/431                | Картофель отварной                                                       | 120          | 2,22                 | 3,55  | 17,27  | 109,92   | 15,590   | 0,101  | 0,069   | 9,280   | 0,065   | 0,917                | 11,264  | 23,212  | 59,839  | 547,949 | 0,005    | 0,000   | 0,031  |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000   | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000   | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00    | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000   | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                       | Итого                                                                    | 400          | 14,81                | 11,70 | 42,03  | 336,26   | 115,19   | 0,21   | 0,19    | 28,18   | 14,47   | 3,58                 | 72,65   | 72,07   | 283,73  | 1146,10 | 0,01     | 0,00    | 0,04   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 3            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00    | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д       | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                            |              | 54,83                | 46,62 | 212,71 | 1505,68  | 341,83   | 0,73   | 1,03    | 47,91   | 14,84   | 13,35                | 625,66  | 272,26  | 1022,39 | 2663,53 | 0,16     | 0,03    | 0,63   |
|                       | Суточная потребность                                                     |              | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000  | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 130,55               | 99,20 | 104,79 | 107,55   | 75,962   | 91,500 | 114,889 | 106,456 | 148,430 | 133,480              | 78,207  | 340,321 | 146,056 | 665,883 | 2342,857 | 206,667 | 45,000 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                       | г            | г                    | г     | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 2 |                                                       |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                       |              | Завтрак              |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 37/121                | Суп молочный с крупой                                 | 150          | 4,88                 | 4,20  | 12,93  | 109,05   | 21,990   | 0,070  | 0,179   | 0,702   | 0,060  | 0,708                | 145,330 | 33,974  | 132,023 | 195,507 | 0,011    | 0,003   | 0,039  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                       | 180          | 2,60                 | 2,04  | 8,37   | 62,20    | 11,240   | 0,025  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,327                | 96,336  | 16,001  | 73,681  | 118,783 | 0,007    | 0,001   | 0,121  |
| 17/101,102            | Бутерброд с джемом (или повидлом)                     | 37           | 1,95                 | 0,2   | 20,1   | 88,75    | 0        | 0,029  | 0,003   | 0,06    | 0      | 0,431                | 6,68    | 4,34    | 17,33   | 38,73   | 0,001    | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                 | 367          | 9,43                 | 6,44  | 41,40  | 260,00   | 33,230   | 0,124  | 0,286   | 1,204   | 0,086  | 1,466                | 248,346 | 54,315  | 223,034 | 353,020 | 0,019    | 0,006   | 0,164  |
|                       |                                                       |              | 2 завтрак            |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                               | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                 | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                       |              | Обед                 |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 72/121                | Икра кабачковая (промышленного производства)          | 30           | 0,57                 | 2,67  | 2,31   | 35,70    | 45,900   | 0,007  | 0,015   | 2,100   | 0,000  | 0,930                | 12,300  | 4,500   | 11,100  | 94,500  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 47/133                | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом           | 180          | 2,98                 | 2,95  | 7,90   | 70,03    | 105,150  | 0,040  | 0,049   | 6,168   | 0,027  | 0,801                | 31,591  | 17,519  | 48,018  | 268,596 | 0,005    | 0,001   | 0,130  |
| 113/284               | Запеканка картофельная с мясом                        | 132          | 10,64                | 6,16  | 18,33  | 171,34   | 248,178  | 0,134  | 0,159   | 9,580   | 0,183  | 2,227                | 23,091  | 38,841  | 159,616 | 675,039 | 0,010    | 0,016   | 0,071  |
| 7/527                 | Компот из сухофруктов                                 | 180          | 0,31                 | 0,013 | 12,594 | 51,737   | 13,32    | 0,001  | 0,011   | 0,165   | 0      | 0,609                | 23,293  | 10,24   | 12,272  | 92,255  | 0        | 0       | 0,165  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 15           | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 40           | 1,96                 | 0,40  | 17,92  | 84,00    | 0,000    | 0,036  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 1,160                | 7,200   | 8,000   | 36,800  | 57,200  | 0,002    | 0,002   | 0,014  |
|                       | Итого                                                 | 577          | 17,60                | 12,31 | 66,43  | 448,06   | 412,55   | 0,24   | 0,25    | 18,01   | 0,21   | 5,89                 | 100,48  | 81,20   | 277,56  | 1201,54 | 0,02     | 0,02    | 0,38   |
|                       |                                                       |              | Полдник              |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое            | 180          | 5,8                  | 6,4   | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| 111/569               | Шанежка наливная                                      | 50           | 4,00                 | 3,43  | 22,36  | 136,33   | 16,656   | 0,048  | 0,047   | 0,084   | 0,081  | 0,420                | 27,894  | 7,159   | 44,936  | 62,985  | 0,002    | 0,002   | 0,005  |
|                       | Итого                                                 | 230          | 9,80                 | 9,83  | 30,36  | 254,33   | 60,656   | 0,108  | 0,387   | 1,484   | 0,181  | 0,620                | 267,894 | 35,159  | 234,936 | 354,985 | 0,020    | 0,006   | 0,045  |
|                       |                                                       |              | Ужин                 |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 100/331               | Вареники ленивые с маслом сливочным                   | 150          | 23,89                | 8,69  | 35,61  | 316,21   | 45,582   | 0,074  | 0,250   | 0,198   | 0,271  | 0,906                | 153,375 | 25,274  | 228,880 | 136,145 | 0,009    | 0,030   | 0,032  |
| 33/538                | Напиток из шиповника                                  | 180          | 0,24                 | 0,11  | 7,90   | 34,51    | 0,081    | 0,008  | 0,020   | 97,500  | 0,000  | 0,210                | 13,679  | 3,105   | 1,206   | 0,125   | 0,000    | 0,000   | 0,193  |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 95           | 0,76                 | 0,19  | 7,13   | 36,10    | 9,500    | 0,057  | 0,029   | 36,100  | 0,000  | 0,095                | 33,250  | 10,450  | 16,150  | 147,250 | 0,000    | 0,000   | 0,143  |
|                       | Итого                                                 | 425          | 24,89                | 8,99  | 50,64  | 386,82   | 55,16    | 0,14   | 0,30    | 133,80  | 0,27   | 1,21                 | 200,30  | 38,83   | 246,24  | 283,52  | 0,01     | 0,03    | 0,37   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день     | 3            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                         |              | 63,52                | 37,75 | 194,05 | 1381,61  | 651,60   | 0,66   | 1,27    | 172,50  | 0,75   | 10,54                | 840,66  | 231,76  | 1041,61 | 2625,34 | 0,19     | 0,06    | 0,96   |
|                       | Суточная потребность                                  |              | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности           |              | 151,24               | 80,33 | 95,59  | 98,69    | 144,799  | 82,500 | 141,444 | 383,331 | 7,480  | 105,360              | 105,082 | 289,704 | 148,802 | 656,334 | 2657,143 | 413,333 | 68,500 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                                |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 3 |                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| Завтрак               |                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 56/266                | Каша"Рябчик"                                                   | 130          | 4,19                 | 3,58   | 15,19  | 109,89   | 17,760   | 0,063  | 0,131   | 0,510  | 0,052  | 0,561                | 107,080 | 27,054  | 107,808 | 148,752 | 0,008    | 0,003   | 0,037  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                                     | 180          | 2,42                 | 1,91   | 9,56   | 65,13    | 11,220   | 0,031  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,165                | 94,570  | 15,190  | 76,243  | 143,926 | 0,007    | 0,003   | 0,092  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                                     | 44           | 3,93                 | 4,42   | 14,94  | 115,64   | 33,550   | 0,037  | 0,033   | 0,045  | 0,076  | 0,367                | 21,540  | 6,270   | 41,510  | 38,730  | 0,002    | 0,005   | 0,008  |
|                       | Итого                                                          | 354          | 10,54                | 9,91   | 39,69  | 290,66   | 62,530   | 0,131  | 0,268   | 0,997  | 0,154  | 1,093                | 223,190 | 48,514  | 225,561 | 331,408 | 0,017    | 0,011   | 0,137  |
| 2 завтрак             |                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1          | 100          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000 | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                          | 100          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000 | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
| Обед                  |                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 71/59                 | Салат "Рубин"                                                  | 40           | 0,62                 | 3,07   | 7,41   | 60,37    | 1,012    | 0,011  | 0,017   | 1,360  | 0,000  | 0,618                | 16,494  | 23,693  | 20,137  | 141,862 | 0,002    | 0,000   | 0,015  |
| 19/101                | Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы                         | 180          | 5,35                 | 3,63   | 13,69  | 108,85   | 128,240  | 0,090  | 0,120   | 7,128  | 0,359  | 1,126                | 27,726  | 24,856  | 88,552  | 454,349 | 0,007    | 0,006   | 0,138  |
| 40/409                | Птица отварная                                                 | 55           | 13,04                | 0,83   | 0,06   | 62,70    | 9,350    | 0,027  | 0,102   | 0,000  | 0,165  | 0,470                | 6,050   | 13,750  | 100,650 | 123,200 | 0,000    | 0,012   | 0,000  |
| 49/297                | Макаронные изделия отварные с овощами                          | 110          | 3,65                 | 2,25   | 21,48  | 120,94   | 710,100  | 0,064  | 0,048   | 2,460  | 0,039  | 0,838                | 28,548  | 26,369  | 54,625  | 155,496 | 0,003    | 0,000   | 0,173  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                 | 180          | 0,12                 | 0,08   | 12,14  | 50,67    | 1,280    | 0,002  | 0,003   | 2,400  | 0,000  | 0,087                | 12,800  | 2,512   | 5,914   | 15,222  | 0,000    | 0,000   | 0,141  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                 | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                    | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                          | 600          | 24,90                | 10,18  | 71,12  | 480,78   | 849,982  | 0,229  | 0,297   | 13,348 | 0,563  | 3,884                | 98,218  | 97,280  | 298,028 | 932,679 | 0,014    | 0,020   | 0,476  |
| Полдник               |                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                     | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4    | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| 95/583                | Манник со сгущенным молоком                                    | 75           | 6,32                 | 7,72   | 39,81  | 254,19   | 44,186   | 0,056  | 0,151   | 0,287  | 0,215  | 0,538                | 104,241 | 16,073  | 102,996 | 156,720 | 0,005    | 0,003   | 0,021  |
|                       | Итого                                                          | 255          | 12,12                | 14,12  | 47,81  | 372,19   | 88,186   | 0,116  | 0,491   | 1,687  | 0,315  | 0,738                | 344,241 | 44,073  | 292,996 | 448,720 | 0,023    | 0,007   | 0,061  |
| Ужин                  |                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 31/386(88/395)        | Котлеты,биточки, шницели из говядины (или тефтели из говядины) | 60           | 10,68                | 12,11  | 5,26   | 172,53   | 7,824    | 0,045  | 0,104   | 0,262  | 0,092  | 1,535                | 21,720  | 14,330  | 116,062 | 193,330 | 0,005    | 0,002   | 0,037  |
| 24/201                | Рагу из овощей                                                 | 120          | 1,88                 | 1,49   | 10,63  | 63,53    | 127,04   | 0,061  | 0,05    | 11,7   | 0,026  | 0,731                | 27,61   | 20,436  | 46,102  | 370,91  | 0,004    | 0,001   | 0,057  |
| 44/501,504,505        | Чай с лимоном                                                  | 180          | 0,21                 | 0,05   | 4,71   | 20,09    | 0,475    | 0,002  | 0,009   | 0,883  | 0,000  | 0,722                | 13,427  | 5,688   | 7,801   | 27,473  | 0,000    | 0,000   | 0,237  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                 | 25           | 1,90                 | 0,20   | 12,30  | 58,75    | 0,000    | 0,028  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,275                | 5,000   | 3,500   | 16,250  | 23,250  | 0,001    | 0,001   | 0,004  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                    | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                          | 405          | 15,65                | 14,05  | 41,86  | 356,90   | 135,34   | 0,15   | 0,17    | 12,85  | 0,12   | 3,84                 | 71,36   | 47,95   | 204,62  | 643,56  | 0,01     | 0,01    | 0,34   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день              | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                  |              | 63,61                | 48,66  | 210,27 | 1547,53  | 1141,04  | 0,66   | 1,25    | 38,88  | 1,15   | 11,85                | 764,05  | 247,48  | 1034,45 | 2634,64 | 0,19     | 0,04    | 1,02   |
|                       | Суточная потребность                                           |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000 | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                    |              | 151,45               | 103,54 | 103,58 | 110,54   | 253,564  | 82,500 | 138,444 | 86,393 | 11,500 | 118,450              | 95,506  | 309,351 | 147,779 | 658,660 | 2671,429 | 286,667 | 73,143 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                          | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 4 |                                                                          |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       | Завтрак                                                                  |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 11/307                | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52  | 3,64   | 164,34   | 142,14   | 0,064  | 0,375   | 0,364   | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02     | 0,023   | 0,051  |
| 12/181                | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные                   | 40           | 1,17                 | 0,07   | 2,37   | 14,76    | 12       | 0,032  | 0,016   | 1,6     | 0      | 0,244                | 7,04    | 7,308   | 21,576  | 32,868  | 0        | 0,001   | 0,002  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                                          | 180          | 2,60                 | 2,04   | 8,37   | 62,20    | 11,240   | 0,025  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,327                | 96,336  | 16,001  | 73,681  | 118,783 | 0,007    | 0,001   | 0,121  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                       | 26           | 1,57                 | 4,45   | 9,92   | 85,82    | 27,000   | 0,023  | 0,007   | 0,000   | 0,078  | 0,232                | 5,440   | 2,800   | 14,800  | 20,160  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                       | Итого                                                                    | 396          | 16,86                | 18,08  | 24,30  | 327,12   | 192,38   | 0,14   | 0,50    | 2,41    | 1,92   | 2,61                 | 222,09  | 43,34   | 299,63  | 350,24  | 0,03     | 0,03    | 0,18   |
|                       | 2 завтрак                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 160          | 4,16                 | 4,8    | 6,85   | 87,23    | 35,2     | 0,064  | 0,272   | 1,12    | 0,048  | 0,16                 | 192     | 22,4    | 144     | 233,6   | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Итого                                                                    | 160          | 4,16                 | 4,80   | 6,85   | 87,23    | 35,200   | 0,064  | 0,272   | 1,120   | 0,048  | 0,160                | 192,000 | 22,400  | 144,000 | 233,600 | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Обед                                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленые или свежие                                     | 40           | 0,32                 | 0,04   | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000   | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 80/152                | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом                        | 180          | 3,47                 | 2,42   | 13,31  | 88,90    | 113,796  | 0,063  | 0,049   | 4,620   | 0,023  | 0,703                | 17,523  | 16,519  | 50,889  | 290,691 | 0,003    | 0,000   | 0,136  |
| 73/374                | Жаркое по-домашнему                                                      | 150          | 9,67                 | 8,87   | 14,07  | 174,76   | 267,840  | 0,098  | 0,108   | 7,560   | 0,000  | 1,291                | 23,882  | 25,677  | 111,250 | 498,245 | 0,007    | 0,000   | 0,034  |
| 74/699                | Лимонный напиток                                                         | 180          | 0,12                 | 0,01   | 14,00  | 56,60    | 0,168    | 0,004  | 0,002   | 2,240   | 0,000  | 0,114                | 13,817  | 3,193   | 2,685   | 19,314  | 0,000    | 0,000   | 0,176  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 84,00    | 0,000    | 0,036  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 1,160                | 7,200   | 8,000   | 36,800  | 57,200  | 0,002    | 0,002   | 0,014  |
|                       | Итого                                                                    | 605          | 16,68                | 11,87  | 67,36  | 444,72   | 383,80   | 0,23   | 0,18    | 16,42   | 0,02   | 3,67                 | 74,62   | 61,09   | 220,97  | 935,80  | 0,01     | 0,00    | 0,36   |
|                       | Полдник                                                                  |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 200          | 2,00                 | 0,20   | 5,80   | 36,00    | 100,000  | 0,060  | 0,060   | 20,000  | 0,000  | 1,400                | 14,000  | 24,000  | 64,000  | 480,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 30           | 0,84                 | 0,99   | 23,19  | 106,20   | 0,900    | 0,010  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 0,450                | 4,800   | 3,000   | 10,800  | 42,000  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 230          | 2,84                 | 1,19   | 28,99  | 142,20   | 100,900  | 0,070  | 0,072   | 20,000  | 0,000  | 1,850                | 18,800  | 27,000  | 74,800  | 522,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Ужин                                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 93/319                | Запеканка из творога                                                     | 130          | 26,44                | 9,81   | 18,41  | 267,75   | 50,885   | 0,057  | 0,321   | 0,431   | 0,217  | 0,673                | 218,057 | 30,540  | 276,276 | 173,568 | 0,014    | 0,034   | 0,044  |
| 2/490                 | Молоко сгущенное                                                         | 10           | 0,72                 | 0,85   | 5,55   | 32,80    | 4,700    | 0,006  | 0,038   | 0,100   | 0,005  | 0,020                | 20,700  | 3,400   | 21,900  | 36,500  | 0,001    | 0,000   | 0,003  |
| 14/118                | Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                   | 95           | 0,76                 | 0,19   | 7,13   | 36,10    | 9,500    | 0,057  | 0,029   | 36,100  | 0,000  | 0,095                | 33,250  | 10,450  | 16,150  | 147,250 | 0,000    | 0,000   | 0,143  |
| 13/501,506,507        | Чай с молоком                                                            | 180          | 0,79                 | 0,55   | 5,58   | 30,41    | 3,45     | 0,007  | 0,036   | 0,203   | 0,007  | 0,715                | 35,187  | 7,811   | 24,852  | 48,58   | 0,002    | 0       | 0,224  |
|                       | Итого                                                                    | 415          | 28,71                | 11,40  | 36,67  | 367,06   | 68,54    | 0,13   | 0,42    | 36,83   | 0,23   | 1,50                 | 307,19  | 52,20   | 339,18  | 405,90  | 0,02     | 0,03    | 0,41   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                            |              | 69,24                | 47,34  | 164,17 | 1368,33  | 780,82   | 0,63   | 1,45    | 76,78   | 2,22   | 9,88                 | 825,75  | 206,69  | 1080,83 | 2447,81 | 0,19     | 0,07    | 0,99   |
|                       | Суточная потребность                                                     |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 164,86               | 100,71 | 80,87  | 97,74    | 173,515  | 78,875 | 161,111 | 170,622 | 22,240 | 98,820               | 103,218 | 258,356 | 154,405 | 611,953 | 2757,143 | 440,000 | 70,357 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                       | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 5 |                                                       |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                       |              | Завтрак              |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 45/275                | Каша"Дружба"                                          | 130          | 4,09                 | 3,67   | 16,95  | 117,12   | 18,260   | 0,055  | 0,124   | 0,507   | 0,055  | 0,346                | 106,530 | 21,427  | 104,070 | 139,234 | 0,008    | 0,003   | 0,038  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                            | 180          | 2,42                 | 1,91   | 9,56   | 65,13    | 11,220   | 0,031  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,165                | 94,570  | 15,190  | 76,243  | 143,926 | 0,007    | 0,003   | 0,092  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                            | 44           | 3,93                 | 4,42   | 14,94  | 115,64   | 33,550   | 0,037  | 0,033   | 0,045   | 0,076  | 0,367                | 21,540  | 6,270   | 41,510  | 38,730  | 0,002    | 0,005   | 0,008  |
|                       | Итого                                                 | 354          | 10,44                | 10,00  | 41,45  | 297,89   | 63,030   | 0,123  | 0,261   | 0,994   | 0,157  | 0,878                | 222,640 | 42,887  | 221,823 | 321,890 | 0,017    | 0,011   | 0,138  |
|                       |                                                       |              | 2 завтрак            |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                 | 100          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       |                                                       |              | Обед                 |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 38/71                 | Салат "Полевой"                                       | 40           | 0,69                 | 2,73   | 4,04   | 43,63    | 86,590   | 0,027  | 0,019   | 2,491   | 0,000  | 0,284                | 6,393   | 8,363   | 19,150  | 122,383 | 0,001    | 0,000   | 0,010  |
| 29/136                | Свекольник со сметаной, с мясом                       | 180          | 3,03                 | 2,96   | 9,65   | 77,33    | 82,610   | 0,041  | 0,051   | 4,670   | 0,027  | 0,953                | 31,823  | 18,865  | 51,630  | 282,130 | 0,005    | 0,000   | 0,140  |
| 66/377                | Голубцы ленивые                                       | 150          | 18,00                | 16,10  | 20,00  | 296,90   | 38,100   | 0,097  | 0,183   | 6,560   | 0,364  | 2,920                | 58,406  | 36,649  | 204,524 | 488,281 | 0,010    | 0,008   | 0,062  |
| 30/452                | Соус сметанный натуральный                            | 20           | 0,60                 | 3,30   | 1,33   | 37,48    | 15,650   | 0,006  | 0,018   | 0,032   | 0,027  | 0,047                | 15,872  | 1,710   | 11,663  | 20,534  | 0,002    | 0,000   | 0,003  |
| 55/527                | Компот из плодов консервированных                     | 180          | 0,24                 | 0,24   | 28,79  | 119,79   | 0,000    | 0,012  | 0,024   | 1,178   | 0,000  | 0,248                | 14,884  | 6,607   | 7,262   | 0,292   | 0,000    | 0,000   | 0,056  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 84,00    | 0,000    | 0,036  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 1,160                | 7,200   | 8,000   | 36,800  | 57,200  | 0,002    | 0,002   | 0,014  |
|                       | Итого                                                 | 625          | 25,66                | 25,85  | 89,11  | 694,38   | 222,95   | 0,24   | 0,31    | 14,93   | 0,42   | 5,78                 | 137,58  | 82,29   | 340,78  | 984,77  | 0,02     | 0,01    | 0,29   |
|                       |                                                       |              | Полдник              |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое            | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| 34/583                | Булочка домашняя                                      | 50           | 3,82                 | 6,18   | 25,86  | 174,26   | 28,830   | 0,045  | 0,047   | 0,065   | 0,178  | 0,435                | 21,402  | 6,242   | 41,419  | 53,819  | 0,002    | 0,002   | 0,003  |
|                       | Итого                                                 | 230          | 9,62                 | 12,58  | 33,86  | 292,26   | 72,830   | 0,105  | 0,387   | 1,465   | 0,278  | 0,635                | 261,402 | 34,242  | 231,419 | 345,819 | 0,020    | 0,006   | 0,043  |
|                       |                                                       |              | Ужин                 |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 42/343                | Рыба по-польски                                       | 60           | 10,57                | 5,07   | 4,41   | 105,58   | 31,032   | 0,060  | 0,121   | 0,159   | 0,479  | 0,797                | 38,746  | 28,427  | 148,113 | 216,945 | 0,071    | 0,012   | 0,324  |
| 61/431                | Картофель тушеный                                     | 120          | 2,09                 | 2,99   | 15,39  | 96,81    | 277,6    | 0,09   | 0,064   | 7,98    | 0      | 0,907                | 16,025  | 26,631  | 61,013  | 472,287 | 0,005    | 0       | 0,037  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00    | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                         | 180          | 0,17                 | 0,04   | 4,57   | 19,33    | 0,415    | 0,001  | 0,008   | 0,083   | 0,000  | 0,696                | 11,880  | 5,209   | 6,844   | 20,709  | 0,000    | 0,000   | 0,241  |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 95           | 0,76                 | 0,19   | 7,13   | 36,10    | 9,500    | 0,057  | 0,029   | 36,100  | 0,000  | 0,095                | 33,250  | 10,450  | 16,150  | 147,250 | 0,000    | 0,000   | 0,143  |
|                       | Итого                                                 | 475          | 15,11                | 8,45   | 41,34  | 304,82   | 318,55   | 0,23   | 0,22    | 44,32   | 0,48   | 2,72                 | 103,90  | 73,52   | 245,12  | 875,79  | 0,08     | 0,01    | 0,75   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день     | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/л     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                         |              | 61,23                | 57,29  | 215,56 | 1636,35  | 682,36   | 0,72   | 1,20    | 71,71   | 1,33   | 12,29                | 752,56  | 242,60  | 1052,39 | 2806,54 | 0,26     | 0,04    | 1,22   |
|                       | Суточная потребность                                  |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности           |              | 145,79               | 121,89 | 106,18 | 116,88   | 151,635  | 90,500 | 133,222 | 159,360 | 13,320 | 122,920              | 94,070  | 303,250 | 150,342 | 701,635 | 3671,429 | 273,333 | 87,429 |



|                       | Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание                   |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                          | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 1 |                                                                          |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       | Завтрак                                                                  |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 112/171               | Суп молочный с макаронными изделиями                                     | 130          | 4,27                 | 3,51   | 13,37  | 102,19   | 18,954   | 0,047  | 0,145   | 0,608  | 0,052  | 0,253                | 126,166 | 15,811  | 99,823  | 152,721 | 0,010    | 0,002   | 0,034  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток со сгущенным молоком                                    | 180          | 2,55                 | 2,93   | 24,72  | 136,69   | 15,980   | 0,027  | 0,131   | 0,340  | 0,017  | 0,159                | 111,370 | 16,835  | 84,150  | 165,023 | 0,002    | 0,002   | 0,133  |
| 94/306                | Яйцо отварное                                                            | 40           | 4,79                 | 4,05   | 0,27   | 56,70    | 62,400   | 0,022  | 0,144   | 0,000  | 0,880  | 0,870                | 19,360  | 4,350   | 66,990  | 46,480  | 0,007    | 0,011   | 0,019  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                       | 26           | 1,57                 | 4,45   | 9,92   | 85,82    | 27,000   | 0,023  | 0,007   | 0,000  | 0,078  | 0,232                | 5,440   | 2,800   | 14,800  | 20,160  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                       | Итого                                                                    | 376          | 13,18                | 14,94  | 48,28  | 381,40   | 124,334  | 0,119  | 0,427   | 0,948  | 1,027  | 1,514                | 262,336 | 39,796  | 265,763 | 384,384 | 0,020    | 0,016   | 0,189  |
|                       | 2 завтрак                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Обед                                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленые или свежие                                     | 40           | 0,32                 | 0,04   | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000  | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 107/159               | Суп-уха с рыбой                                                          | 180          | 11,38                | 4,78   | 10,96  | 132,39   | 94,210   | 0,124  | 0,099   | 4,367  | 5,668  | 0,771                | 22,555  | 29,197  | 126,985 | 391,685 | 0,025    | 0,021   | 0,327  |
| 6/375                 | Плов с мясом                                                             | 130          | 12,51                | 10,14  | 23,63  | 235,65   | 130,65   | 0,047  | 0,082   | 0,624  | 0,029  | 1,011                | 22,19   | 20,69   | 125,57  | 144,023 | 0,003    | 0,004   | 0,072  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                           | 180          | 0,12                 | 0,08   | 12,14  | 50,67    | 1,280    | 0,002  | 0,003   | 2,400  | 0,000  | 0,087                | 12,800  | 2,512   | 5,914   | 15,222  | 0,000    | 0,000   | 0,141  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                                    | 565          | 26,45                | 15,36  | 63,75  | 501,16   | 228,140  | 0,216  | 0,199   | 9,391  | 5,697  | 2,854                | 73,345  | 64,099  | 296,219 | 649,880 | 0,030    | 0,027   | 0,549  |
|                       | Полдник                                                                  |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4    | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 30           | 0,84                 | 0,99   | 23,19  | 106,20   | 0,900    | 0,010  | 0,012   | 0,000  | 0,000  | 0,450                | 4,800   | 3,000   | 10,800  | 42,000  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 210          | 6,64                 | 7,39   | 31,19  | 224,20   | 44,900   | 0,070  | 0,352   | 1,400  | 0,100  | 0,650                | 244,800 | 31,000  | 200,800 | 334,000 | 0,018    | 0,004   | 0,040  |
|                       | Ужин                                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 76/82                 | Винегрет овощной                                                         | 40           | 0,65                 | 4,06   | 3,01   | 51,32    | 51,123   | 0,020  | 0,014   | 2,090  | 0,000  | 0,294                | 8,097   | 7,190   | 17,213  | 84,677  | 0,001    | 0,000   | 0,007  |
| 11/307                | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52  | 3,64   | 164,34   | 142,14   | 0,064  | 0,375   | 0,364  | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02     | 0,023   | 0,051  |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                                            | 180          | 0,17                 | 0,04   | 4,57   | 19,33    | 0,415    | 0,001  | 0,008   | 0,083  | 0,000  | 0,696                | 11,880  | 5,209   | 6,844   | 20,709  | 0,000    | 0,000   | 0,241  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00    | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                       | Итого                                                                    | 410          | 14,84                | 15,99  | 30,02  | 323,99   | 193,68   | 0,13   | 0,40    | 2,54   | 1,82   | 3,60                 | 140,85  | 36,43   | 245,03  | 331,02  | 0,02     | 0,03    | 0,31   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                            |              | 62,91                | 53,85  | 178,46 | 1463,15  | 681,05   | 0,58   | 1,44    | 32,28  | 8,64   | 9,96                 | 744,97  | 193,58  | 1067,66 | 2131,55 | 0,21     | 0,07    | 1,09   |
|                       | Суточная потребность                                                     |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000 | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 149,78               | 114,58 | 87,91  | 104,51   | 151,345  | 73,000 | 159,556 | 71,724 | 86,440 | 99,610               | 93,122  | 241,975 | 152,523 | 532,888 | 3014,286 | 480,000 | 77,643 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | D      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                       | г            | г                    | г     | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 2 |                                                       |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       | Завтрак                                               |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 15/230                | Каша манная молочная жидкая                           | 150          | 3,86                 | 3,36  | 16,72  | 112,54   | 16,740   | 0,040  | 0,103   | 0,299   | 0,054  | 0,231                | 89,835  | 12,849  | 75,742  | 115,709 | 0,006    | 0,001   | 0,062  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                       | 180          | 2,60                 | 2,04  | 8,37   | 62,20    | 11,240   | 0,025  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,327                | 96,336  | 16,001  | 73,681  | 118,783 | 0,007    | 0,001   | 0,121  |
| 17/101,102            | Бутерброд с джемом (или повидлом)                     | 37           | 1,95                 | 0,2   | 20,1   | 88,75    | 0        | 0,029  | 0,003   | 0,06    | 0      | 0,431                | 6,68    | 4,34    | 17,33   | 38,73   | 0,001    | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                 | 367          | 8,41                 | 5,60  | 45,19  | 263,49   | 27,980   | 0,094  | 0,210   | 0,801   | 0,080  | 0,989                | 192,851 | 33,190  | 166,753 | 273,222 | 0,014    | 0,004   | 0,187  |
|                       | 2 завтрак                                             |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                       | Обед                                                  |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 46/27                 | Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)   | 40           | 0,70                 | 2,68  | 2,34   | 36,32    | 293,400  | 0,021  | 0,019   | 1,042   | 0,000  | 0,232                | 8,190   | 10,525  | 19,136  | 51,510  | 0,001    | 0,000   | 0,012  |
| 39/101                | Суп "Харчо" со сметаной, с мясом                      | 180          | 3,29                 | 3,03  | 11,91  | 88,21    | 86,370   | 0,059  | 0,053   | 5,270   | 0,027  | 0,684                | 21,391  | 17,845  | 55,193  | 291,982 | 0,004    | 0,001   | 0,132  |
| 64/403,451            | Печень говяжья по-строгановски                        | 60           | 10,25                | 7,64  | 3,56   | 124,24   | 2969,770 | 0,131  | 1,044   | 7,840   | 0,715  | 3,558                | 14,327  | 10,405  | 167,968 | 148,661 | 0,004    | 0,020   | 0,129  |
| 32/434                | Картофельное пюре                                     | 120          | 2,40                 | 2,62  | 15,91  | 96,83    | 12,180   | 0,093  | 0,080   | 8,248   | 0,044  | 0,819                | 27,562  | 22,481  | 65,563  | 502,117 | 0,006    | 0,001   | 0,030  |
| 7/527                 | Компот из сухофруктов                                 | 180          | 0,31                 | 0,013 | 12,594 | 51,737   | 13,32    | 0,001  | 0,011   | 0,165   | 0      | 0,609                | 23,293  | 10,24   | 12,272  | 92,255  | 0        | 0       | 0,165  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 15           | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                 | 615          | 19,07                | 16,31 | 62,66  | 474,59   | 3375,04  | 0,34   | 1,21    | 22,57   | 0,79   | 6,65                 | 101,36  | 77,60   | 348,28  | 1129,08 | 0,02     | 0,02    | 0,48   |
|                       | Полдник                                               |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое            | 180          | 5,8                  | 6,4   | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| 23/583                | Сушка на сметане                                      | 50           | 4,56                 | 4,28  | 29,20  | 173,53   | 23,472   | 0,049  | 2,044   | 0,026   | 0,147  | 0,524                | 20,962  | 6,669   | 43,574  | 57,262  | 0,002    | 0,003   | 0,005  |
|                       | Итого                                                 | 230          | 10,36                | 10,68 | 37,20  | 291,53   | 67,472   | 0,109  | 2,384   | 1,426   | 0,247  | 0,724                | 260,962 | 34,669  | 233,574 | 349,262 | 0,020    | 0,007   | 0,045  |
|                       | Ужин                                                  |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленные или свежие                 | 40           | 0,32                 | 0,04  | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000   | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 1/371                 | Капуста, тушенная с мясом                             | 150          | 10,16                | 8,84  | 7,87   | 151,87   | 71,340   | 0,058  | 0,103   | 25,170  | 0,000  | 1,860                | 62,490  | 30,640  | 114,890 | 487,540 | 0,007    | 0,004   | 0,040  |
| 33/538                | Напиток из шиповника                                  | 180          | 0,24                 | 0,11  | 7,90   | 34,51    | 0,081    | 0,008  | 0,020   | 97,500  | 0,000  | 0,210                | 13,679  | 3,105   | 1,206   | 0,125   | 0,000    | 0,000   | 0,193  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75    | 0,000    | 0,028  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,275                | 5,000   | 3,500   | 16,250  | 23,250  | 0,001    | 0,001   | 0,004  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                 | 415          | 13,60                | 9,39  | 37,71  | 292,33   | 73,42    | 0,12   | 0,14    | 124,67  | 0,00   | 3,17                 | 93,97   | 46,85   | 160,35  | 595,92  | 0,01     | 0,01    | 0,24   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день     | 3            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | D      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                         |              | 51,84                | 42,38 | 192,56 | 1368,94  | 3548,91  | 0,69   | 3,97    | 159,46  | 1,11   | 13,81                | 676,19  | 201,96  | 922,21  | 2625,74 | 0,18     | 0,04    | 0,96   |
|                       | Суточная потребность                                  |              | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности           |              | 123,43               | 90,16 | 94,86  | 97,78    | 788,647  | 86,625 | 440,667 | 354,360 | 11,130 | 138,120              | 84,523  | 252,450 | 131,744 | 656,436 | 2600,000 | 273,333 | 68,643 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                   |              | Б                    | Ж     | У      |          | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                   | г            | г                    | г     | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 3 |                                                   |              |                      |       |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       | Завтрак                                           |              |                      |       |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 50/ТТК                | Каша молочная с фруктами (или тыквой)             | 130          | 4,15                 | 3,68  | 15,29  | 110,91   | 18,370   | 0,071  | 0,126   | 1,205  | 0,052  | 0,730                | 109,980 | 22,802  | 105,144 | 181,853 | 0,009    | 0,002   | 0,035  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                        | 180          | 2,42                 | 1,91  | 9,56   | 65,13    | 11,220   | 0,031  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,165                | 94,570  | 15,190  | 76,243  | 143,926 | 0,007    | 0,003   | 0,092  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                        | 44           | 3,93                 | 4,42  | 14,94  | 115,64   | 33,550   | 0,037  | 0,033   | 0,045  | 0,076  | 0,367                | 21,540  | 6,270   | 41,510  | 38,730  | 0,002    | 0,005   | 0,008  |
|                       | Итого                                             | 354          | 10,50                | 10,01 | 39,79  | 291,68   | 63,140   | 0,139  | 0,263   | 1,692  | 0,154  | 1,262                | 226,090 | 44,262  | 222,897 | 364,509 | 0,018    | 0,010   | 0,135  |
|                       | 2 завтрак                                         |              |                      |       |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое        | 160          | 4,16                 | 4,8   | 6,85   | 87,23    | 35,2     | 0,064  | 0,272   | 1,12   | 0,048  | 0,16                 | 192     | 22,4    | 144     | 233,6   | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Итого                                             | 160          | 4,16                 | 4,80  | 6,85   | 87,23    | 35,200   | 0,064  | 0,272   | 1,120  | 0,048  | 0,160                | 192,000 | 22,400  | 144,000 | 233,600 | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Обед                                              |              |                      |       |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленые или свежие              | 40           | 0,32                 | 0,04  | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000  | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 101/154,175           | Суп картофельный с мясными фрикадельками          | 180          | 6,59                 | 5,38  | 9,90   | 114,35   | 79,700   | 0,071  | 0,081   | 5,240  | 0,058  | 1,274                | 16,089  | 21,572  | 86,990  | 388,930 | 0,005    | 0,001   | 0,133  |
| 40/409                | Птица отварная                                    | 55           | 13,04                | 0,83  | 0,06   | 62,70    | 9,350    | 0,027  | 0,102   | 0,000  | 0,165  | 0,470                | 6,050   | 13,750  | 100,650 | 123,200 | 0,000    | 0,012   | 0,000  |
| 49/297                | Макаронные изделия отварные с овощами             | 110          | 3,65                 | 2,25  | 21,48  | 120,94   | 710,100  | 0,064  | 0,048   | 2,460  | 0,039  | 0,838                | 28,548  | 26,369  | 54,625  | 155,496 | 0,003    | 0,000   | 0,173  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                    | 180          | 0,12                 | 0,08  | 12,14  | 50,67    | 1,280    | 0,002  | 0,003   | 2,400  | 0,000  | 0,087                | 12,800  | 2,512   | 5,914   | 15,222  | 0,000    | 0,000   | 0,141  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                    | 15           | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                       | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                             | 600          | 25,84                | 8,90  | 60,60  | 431,11   | 802,430  | 0,207  | 0,249   | 12,100 | 0,262  | 3,654                | 79,287  | 75,903  | 285,929 | 781,798 | 0,010    | 0,015   | 0,456  |
|                       | Полдник                                           |              |                      |       |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 20/491                | Компот из ягод замороженных                       | 180          | 0,09                 | 0,03  | 5,15   | 21,21    | 0,000    | 0,003  | 0,003   | 1,080  | 0,000  | 0,109                | 9,904   | 3,889   | 1,727   | 17,903  | 0,000    | 0,000   | 0,157  |
| 98/560,626,627        | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста           | 50           | 7,21                 | 3,33  | 23,44  | 152,58   | 18,142   | 0,050  | 0,075   | 0,087  | 0,134  | 0,496                | 43,172  | 9,459   | 72,983  | 66,492  | 0,003    | 0,008   | 0,008  |
|                       | Итого                                             | 230          | 7,30                 | 3,36  | 28,59  | 173,79   | 18,142   | 0,053  | 0,078   | 1,167  | 0,134  | 0,605                | 53,076  | 13,348  | 74,710  | 84,395  | 0,003    | 0,008   | 0,165  |
|                       | Ужин                                              |              |                      |       |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 67/158                | Кукуруза с яйцом и луком                          | 40           | 1,76                 | 4,10  | 2,84   | 55,30    | 15,600   | 0,010  | 0,046   | 0,600  | 0,220  | 0,317                | 14,898  | 4,280   | 27,239  | 44,198  | 0,002    | 0,003   | 0,010  |
| 84/201,363            | Рагу из овощей с мясом                            | 150          | 7,83                 | 7,92  | 12,67  | 153,19   | 322,854  | 0,086  | 0,118   | 25,280 | 0,070  | 1,803                | 67,258  | 39,054  | 119,051 | 579,074 | 0,008    | 0,012   | 0,070  |
| 44/501,504,505        | Чай с лимоном                                     | 180          | 0,21                 | 0,05  | 4,71   | 20,09    | 0,475    | 0,002  | 0,009   | 0,883  | 0,000  | 0,722                | 13,427  | 5,688   | 7,801   | 27,473  | 0,000    | 0,000   | 0,237  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                    | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75    | 0,000    | 0,028  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,275                | 5,000   | 3,500   | 16,250  | 23,250  | 0,001    | 0,001   | 0,004  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                       | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                             | 415          | 12,68                | 12,47 | 41,48  | 329,33   | 338,93   | 0,14   | 0,18    | 26,76  | 0,29   | 3,70                 | 104,18  | 56,52   | 188,74  | 702,60  | 0,01     | 0,02    | 0,33   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день | 3            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                   |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                     |              | 60,48                | 39,54 | 177,31 | 1313,14  | 1257,84  | 0,61   | 1,04    | 42,84  | 0,89   | 9,47                 | 665,68  | 213,10  | 918,53  | 2167,17 | 0,18     | 0,05    | 1,12   |
|                       | Суточная потребность                              |              | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000 | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности       |              | 143,99               | 84,13 | 87,34  | 93,80    | 279,520  | 75,875 | 115,778 | 95,204 | 8,880  | 94,650               | 83,210  | 266,369 | 131,218 | 541,792 | 2542,857 | 353,333 | 79,714 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                          | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 4 |                                                                          |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       |                                                                          |              | Завтрак              |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 11/307                | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52  | 3,64   | 164,34   | 142,14   | 0,064  | 0,375   | 0,364   | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02     | 0,023   | 0,051  |
| 12/181                | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные                   | 40           | 1,17                 | 0,07   | 2,37   | 14,76    | 12       | 0,032  | 0,016   | 1,6     | 0      | 0,244                | 7,04    | 7,308   | 21,576  | 32,868  | 0        | 0,001   | 0,002  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                                          | 180          | 2,60                 | 2,04   | 8,37   | 62,20    | 11,240   | 0,025  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,327                | 96,336  | 16,001  | 73,681  | 118,783 | 0,007    | 0,001   | 0,121  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                                               | 44           | 3,93                 | 4,42   | 14,94  | 115,64   | 33,550   | 0,037  | 0,033   | 0,045   | 0,076  | 0,367                | 21,540  | 6,270   | 41,510  | 38,730  | 0,002    | 0,005   | 0,008  |
|                       | Итого                                                                    | 414          | 19,22                | 18,05  | 29,32  | 356,94   | 198,93   | 0,16   | 0,53    | 2,45    | 1,92   | 2,74                 | 238,19  | 46,81   | 326,34  | 368,81  | 0,03     | 0,03    | 0,18   |
|                       |                                                                          |              | 2 завтрак            |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                          |              | Обед                 |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 87/59,22              | Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)                 | 40           | 0,59                 | 3,05   | 5,72   | 52,65    | 0,590    | 0,010  | 0,014   | 1,360   | 0,000  | 0,550                | 14,590  | 21,390  | 18,390  | 115,720 | 0,020    | 0,000   | 0,016  |
| 78/47                 | Суп с лапшой, с мясом птицы                                              | 150          | 4,73                 | 3,81   | 8,24   | 86,12    | 78,650   | 0,031  | 0,033   | 0,470   | 0,019  | 0,453                | 12,892  | 8,453   | 41,220  | 66,723  | 0,001    | 0,000   | 0,143  |
| 81/351                | Котлеты, биточки, шницели рыбные                                         | 60           | 8,39                 | 4,99   | 8,15   | 111,08   | 14,380   | 0,076  | 0,084   | 0,322   | 0,236  | 0,746                | 35,658  | 24,321  | 116,062 | 179,529 | 0,055    | 0,009   | 0,254  |
| 32/434                | Картофельное пюре                                                        | 120          | 2,40                 | 2,62   | 15,91  | 96,83    | 12,180   | 0,093  | 0,080   | 8,248   | 0,044  | 0,819                | 27,562  | 22,481  | 65,563  | 502,117 | 0,006    | 0,001   | 0,030  |
| 74/699                | Лимонный напиток                                                         | 180          | 0,12                 | 0,01   | 14,00  | 56,60    | 0,168    | 0,004  | 0,002   | 2,240   | 0,000  | 0,114                | 13,817  | 3,193   | 2,685   | 19,314  | 0,000    | 0,000   | 0,176  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 84,00    | 0,000    | 0,036  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 1,160                | 7,200   | 8,000   | 36,800  | 57,200  | 0,002    | 0,002   | 0,014  |
|                       | Итого                                                                    | 605          | 19,33                | 15,00  | 77,32  | 522,54   | 105,968  | 0,267  | 0,226   | 12,640  | 0,299  | 4,007                | 114,719 | 89,938  | 290,470 | 954,553 | 0,085    | 0,013   | 0,635  |
|                       |                                                                          |              | Полдник              |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 30           | 0,84                 | 0,99   | 23,19  | 106,20   | 0,900    | 0,010  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 0,450                | 4,800   | 3,000   | 10,800  | 42,000  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 210          | 6,64                 | 7,39   | 31,19  | 224,20   | 44,900   | 0,070  | 0,352   | 1,400   | 0,100  | 0,650                | 244,800 | 31,000  | 200,800 | 334,000 | 0,018    | 0,004   | 0,040  |
|                       |                                                                          |              | Ужин                 |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 63/325                | Пудинг творожный                                                         | 130          | 21,95                | 7,88   | 28,51  | 272,74   | 37,404   | 0,058  | 0,256   | 0,196   | 0,277  | 1,027                | 157,506 | 58,552  | 227,666 | 199,262 | 0,010    | 0,029   | 0,060  |
| 2/490                 | Молоко сгущенное                                                         | 10           | 0,72                 | 0,85   | 5,55   | 32,80    | 4,700    | 0,006  | 0,038   | 0,100   | 0,005  | 0,020                | 20,700  | 3,400   | 21,900  | 36,500  | 0,001    | 0,000   | 0,003  |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                    | 95           | 0,76                 | 0,19   | 7,13   | 36,10    | 9,500    | 0,057  | 0,029   | 36,100  | 0,000  | 0,095                | 33,250  | 10,450  | 16,150  | 147,250 | 0,000    | 0,000   | 0,143  |
| 13/501,506,507        | Чай с молоком                                                            | 180          | 0,79                 | 0,55   | 5,58   | 30,41    | 3,45     | 0,007  | 0,036   | 0,203   | 0,007  | 0,715                | 35,187  | 7,811   | 24,852  | 48,58   | 0,002    | 0       | 0,224  |
|                       | Итого                                                                    | 415          | 24,22                | 9,47   | 46,77  | 372,05   | 55,05    | 0,13   | 0,36    | 36,60   | 0,29   | 1,86                 | 246,64  | 80,21   | 290,57  | 431,59  | 0,01     | 0,03    | 0,43   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                            |              | 71,21                | 50,09  | 189,82 | 1508,13  | 494,85   | 0,68   | 1,52    | 71,09   | 2,61   | 10,61                | 867,99  | 270,22  | 1168,03 | 2521,23 | 0,27     | 0,08    | 1,29   |
|                       | Суточная потребность                                                     |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 169,55               | 106,58 | 93,51  | 107,72   | 109,967  | 84,625 | 168,778 | 157,978 | 26,100 | 106,050              | 108,499 | 337,770 | 166,861 | 630,307 | 3785,714 | 506,667 | 91,929 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                       |                                                                    |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       |                                                                    | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 5 |                                                                    |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                       | Завтрак                                                            |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 51/302                | Макаронные изделия, запеченные с сыром                             | 130          | 6,96                 | 6,27   | 29,57  | 202,52   | 30,780   | 0,060  | 0,043   | 0,028   | 0,161  | 0,736                | 86,187  | 9,448   | 79,622  | 55,344  | 0,001    | 0,001   | 0,009  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                                         | 180          | 2,42                 | 1,91   | 9,56   | 65,13    | 11,220   | 0,031  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,165                | 94,570  | 15,190  | 76,243  | 143,926 | 0,007    | 0,003   | 0,092  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                 | 41           | 2,71                 | 4,57   | 17,29  | 121,07   | 27       | 0,039  | 0,008   | 0       | 0,078  | 0,397                | 8,44    | 4,9     | 24,55   | 34,11   | 0,001    | 0,002   | 0,005  |
|                       | Итого                                                              | 351          | 12,09                | 12,75  | 56,42  | 388,72   | 69,000   | 0,130  | 0,155   | 0,470   | 0,265  | 1,298                | 189,197 | 29,538  | 180,415 | 233,380 | 0,009    | 0,006   | 0,106  |
|                       | 2 завтрак                                                          |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                         | 160          | 4,16                 | 4,8    | 6,85   | 87,23    | 35,2     | 0,064  | 0,272   | 1,12    | 0,048  | 0,16                 | 192     | 22,4    | 144     | 233,6   | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Итого                                                              | 160          | 4,16                 | 4,80   | 6,85   | 87,23    | 35,200   | 0,064  | 0,272   | 1,120   | 0,048  | 0,160                | 192,000 | 22,400  | 144,000 | 233,600 | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                       | Обед                                                               |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 43/ТТК                | Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)                          | 40           | 7,07                 | 3,27   | 1,94   | 65,69    | 10,050   | 0,058  | 0,049   | 1,362   | 0,110  | 0,697                | 17,940  | 31,421  | 93,115  | 121,748 | 0,099    | 0,016   | 0,003  |
| 99/139                | Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом                      | 180          | 3,14                 | 3,19   | 10,70  | 83,95    | 84,510   | 0,057  | 0,051   | 4,448   | 0,027  | 0,668                | 21,480  | 16,640  | 57,245  | 285,943 | 0,003    | 0,001   | 0,131  |
| 26/ТТК                | Субпродукты в соусе                                                | 60           | 13,32                | 5,69   | 5,61   | 126,89   | 3879,050 | 0,171  | 1,355   | 10,304  | 0,989  | 4,685                | 10,813  | 13,320  | 215,648 | 184,999 | 0,004    | 0,027   | 0,199  |
| 21/421                | Рис отварной с овощами                                             | 110          | 2,67                 | 3,47   | 24,53  | 139,98   | 234,900  | 0,033  | 0,030   | 1,220   | 0,065  | 0,523                | 18,817  | 24,308  | 58,800  | 91,757  | 0,002    | 0,005   | 0,200  |
| 55/527                | Компот из плодов консервированных                                  | 180          | 0,24                 | 0,24   | 28,79  | 119,79   | 0,000    | 0,012  | 0,024   | 1,178   | 0,000  | 0,248                | 14,884  | 6,607   | 7,262   | 0,292   | 0,000    | 0,000   | 0,056  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                     | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                        | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                       | Итого                                                              | 605          | 28,56                | 16,18  | 87,91  | 613,56   | 4208,51  | 0,37   | 1,52    | 18,51   | 1,19   | 7,57                 | 90,53   | 98,40   | 460,22  | 727,29  | 0,11     | 0,05    | 0,60   |
|                       | Полдник                                                            |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 33/538                | Напиток из шиповника                                               | 180          | 0,24                 | 0,11   | 7,901  | 34,514   | 0,081    | 0,008  | 0,02    | 97,5    | 0      | 0,21                 | 13,679  | 3,105   | 1,206   | 0,125   | 0        | 0       | 0,193  |
| 106/558,559           | "Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста | 50           | 2,25                 | 1,64   | 17,28  | 92,86    | 8,920    | 0,027  | 0,027   | 0,052   | 0,073  | 0,333                | 12,762  | 4,103   | 24,587  | 38,807  | 0,001    | 0,002   | 0,002  |
|                       | Итого                                                              | 230          | 2,49                 | 1,75   | 25,18  | 127,37   | 9,001    | 0,035  | 0,047   | 97,552  | 0,073  | 0,543                | 26,441  | 7,208   | 25,793  | 38,932  | 0,001    | 0,002   | 0,195  |
|                       | Ужин                                                               |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 67/158                | Кукуруза с яйцом и луком                                           | 40           | 1,76                 | 4,10   | 2,84   | 55,30    | 15,600   | 0,010  | 0,046   | 0,600   | 0,220  | 0,317                | 14,898  | 4,280   | 27,239  | 44,198  | 0,002    | 0,003   | 0,010  |
| 66/377                | Голубцы ленивые                                                    | 150          | 18,00                | 16,10  | 20,00  | 296,90   | 38,100   | 0,097  | 0,183   | 6,560   | 0,364  | 2,920                | 58,406  | 36,649  | 204,524 | 488,281 | 0,010    | 0,008   | 0,062  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                     | 30           | 2,28                 | 0,24   | 14,76  | 70,50    | 0,000    | 0,033  | 0,002   | 0,000   | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,002    | 0,002   | 0,005  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                        | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                                      | 180          | 0,17                 | 0,04   | 4,57   | 19,33    | 0,415    | 0,001  | 0,008   | 0,083   | 0,000  | 0,696                | 11,880  | 5,209   | 6,844   | 20,709  | 0,000    | 0,000   | 0,241  |
|                       | Итого                                                              | 420          | 23,19                | 20,68  | 51,13  | 484,03   | 54,12    | 0,16   | 0,25    | 7,24    | 0,58   | 4,84                 | 94,78   | 54,34   | 276,51  | 609,69  | 0,02     | 0,01    | 0,33   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                  | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                       |                                                                    |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                      |              | 70,48                | 56,16  | 227,49 | 1700,91  | 4375,83  | 0,75   | 2,24    | 124,90  | 2,16   | 14,50                | 604,00  | 212,54  | 1089,19 | 1843,16 | 0,27     | 0,08    | 1,26   |
|                       | Суточная потребность                                               |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                        |              | 167,82               | 119,50 | 112,07 | 121,49   | 972,406  | 94,250 | 248,333 | 277,549 | 21,610 | 144,970              | 75,500  | 265,675 | 155,598 | 460,790 | 3857,143 | 506,667 | 89,714 |



|                          |                                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|--------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                          | Возрастная категория: 1,5-3 лет, 12 часовое пребывание              |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.     | Прием пищи/наименование блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |        |         | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|                          |                                                                     |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С      | Д       | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                          |                                                                     | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг     | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 1 |                                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                          |                                                                     |              | Завтрак              |        |        |          |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 15/230                   | Каша манная молочная жидкая                                         | 130          | 3,35                 | 2,91   | 14,49  | 97,54    | 14,510   | 0,035  | 0,089   | 0,259  | 0,047   | 0,200                | 77,857  | 11,136  | 65,643  | 100,281 | 0,005    | 0,001   | 0,054  |
| 36/513,514               | Кофейный напиток со сгущенным молоком                               | 180          | 2,55                 | 2,93   | 24,72  | 136,69   | 15,980   | 0,027  | 0,131   | 0,340  | 0,017   | 0,159                | 111,370 | 16,835  | 84,150  | 165,023 | 0,002    | 0,002   | 0,133  |
| 27(99,100)83(12)         | Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (35/5/10) | 41           | 2,71                 | 4,57   | 17,29  | 121,07   | 27       | 0,039  | 0,008   | 0      | 0,078   | 0,397                | 8,44    | 4,9     | 24,55   | 34,11   | 0,001    | 0,002   | 0,005  |
|                          | Итого                                                               | 351          | 8,61                 | 10,41  | 56,50  | 355,30   | 57,490   | 0,101  | 0,228   | 0,599  | 0,142   | 0,756                | 197,667 | 32,871  | 174,343 | 299,414 | 0,008    | 0,005   | 0,192  |
|                          |                                                                     |              | 2 завтрак            |        |        |          |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| ГП                       | Сок фруктовый (овощной)                                             | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000   | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                          | Итого                                                               | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000   | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
|                          |                                                                     |              | Обед                 |        |        |          |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 28 (11)                  | Салат из морской капусты с яйцом                                    | 40           | 0,95                 | 6,31   | 2,40   | 70,27    | 8,170    | 0,008  | 0,022   | 0,500  | 0,110   | 4,630                | 15,170  | 48,840  | 25,330  | 286,160 | 0,085    | 0,001   | 0,004  |
| 29/136                   | Свекольник со сметаной, с мясом                                     | 180          | 3,03                 | 2,96   | 9,65   | 77,33    | 82,610   | 0,041  | 0,051   | 4,670  | 0,027   | 0,953                | 31,823  | 18,865  | 51,630  | 282,130 | 0,005    | 0,000   | 0,140  |
| 48/373                   | Гуляш                                                               | 60           | 11,29                | 8,56   | 1,13   | 126,58   | 19,500   | 0,025  | 0,071   | 0,315  | 0,000   | 0,690                | 13,972  | 2,400   | 81,930  | 102,810 | 0,003    | 0,000   | 0,001  |
| 52,85 (243,248)          | Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)                           | 110          | 5,96                 | 4,60   | 26,04  | 169,38   | 14,100   | 0,155  | 0,084   | 0,000  | 0,065   | 2,924                | 13,057  | 87,653  | 130,937 | 158,779 | 0,001    | 0,003   | 0,076  |
| 22/479                   | Кисель из ягод свежемороженных                                      | 180          | 0,12                 | 0,08   | 12,14  | 50,67    | 1,280    | 0,002  | 0,003   | 2,400  | 0,000   | 0,087                | 12,800  | 2,512   | 5,914   | 15,222  | 0,000    | 0,000   | 0,141  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                                      | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000  | 0,000   | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                                         | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000   | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                          | Итого                                                               | 605          | 23,47                | 22,83  | 67,70  | 571,48   | 125,66   | 0,27   | 0,24    | 7,89   | 0,20    | 10,03                | 93,42   | 166,37  | 323,89  | 887,65  | 0,10     | 0,01    | 0,37   |
|                          |                                                                     |              | Полдник              |        |        |          |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                          | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4    | 0,1     | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| ГП                       | Батон, или сушки, или бублики, или баранки                          | 20           | 1,60                 | 0,20   | 9,82   | 47,60    | 0,000    | 0,032  | 0,012   | 0,000  | 0,000   | 0,400                | 4,600   | 6,800   | 17,800  | 27,200  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                          | Итого                                                               | 200          | 7,40                 | 6,60   | 17,82  | 165,60   | 44,000   | 0,092  | 0,352   | 1,400  | 0,100   | 0,600                | 244,600 | 34,800  | 207,800 | 319,200 | 0,019    | 0,005   | 0,043  |
|                          |                                                                     |              | Ужин                 |        |        |          |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 69/359                   | Сельдь с луком репчатым                                             | 60           | 8,29                 | 7,61   | 0,74   | 104,94   | 9,600    | 0,014  | 0,064   | 0,900  | 14,400  | 0,600                | 41,190  | 20,460  | 134,890 | 118,950 | 0,000    | 0,000   | 0,003  |
| 41/431                   | Картофель отварной                                                  | 120          | 2,22                 | 3,55   | 17,27  | 109,92   | 15,590   | 0,101  | 0,069   | 9,280  | 0,065   | 0,917                | 11,264  | 23,212  | 59,839  | 547,949 | 0,005    | 0,000   | 0,031  |
| 44/501,504,505           | Чай с лимоном                                                       | 180          | 0,21                 | 0,05   | 4,71   | 20,09    | 0,475    | 0,002  | 0,009   | 0,883  | 0,000   | 0,722                | 13,427  | 5,688   | 7,801   | 27,473  | 0,000    | 0,000   | 0,237  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                                         | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000   | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                                      | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00    | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000  | 0,000   | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |
|                          | Итого                                                               | 400          | 13,22                | 11,57  | 41,52  | 323,95   | 25,67    | 0,16   | 0,15    | 11,06  | 14,47   | 3,04                 | 73,48   | 56,16   | 233,93  | 741,57  | 0,01     | 0,00    | 0,28   |
|                          | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                   | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00    | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                          |                                                                     |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С      | Д       | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                                       |              | 54,50                | 51,59  | 188,76 | 1448,73  | 342,82   | 0,67   | 1,02    | 38,95  | 14,91   | 15,77                | 632,81  | 312,46  | 999,81  | 2680,11 | 0,25     | 0,02    | 0,89   |
|                          | Суточная потребность                                                |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000 | 10,000  | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                          | Процент удовлетворения суточной потребности                         |              | 129,76               | 109,76 | 92,99  | 103,48   | 76,181   | 83,750 | 113,444 | 86,549 | 149,090 | 157,710              | 79,101  | 390,576 | 142,831 | 670,027 | 3571,429 | 120,000 | 63,357 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.     | Прием пищи/наименование блюда                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                          |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                          |                                                       | г            | г                    | г     | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 2 |                                                       |              |                      |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                          |                                                       |              | Завтрак              |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 37/121                   | Суп молочный с крупой                                 | 150          | 4,88                 | 4,20  | 12,93  | 109,05   | 21,990   | 0,070  | 0,179   | 0,702   | 0,060  | 0,708                | 145,330 | 33,974  | 132,023 | 195,507 | 0,011    | 0,003   | 0,039  |
| 16/510,511               | Какао с молоком                                       | 180          | 2,60                 | 2,04  | 8,37   | 62,20    | 11,240   | 0,025  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,327                | 96,336  | 16,001  | 73,681  | 118,783 | 0,007    | 0,001   | 0,121  |
| 17/101,102               | Бутерброд с джемом (или повидлом)                     | 37           | 1,95                 | 0,2   | 20,1   | 88,75    | 0        | 0,029  | 0,003   | 0,06    | 0      | 0,431                | 6,68    | 4,34    | 17,33   | 38,73   | 0,001    | 0,002   | 0,004  |
|                          | Итого                                                 | 367          | 9,43                 | 6,44  | 41,40  | 260,00   | 33,230   | 0,124  | 0,286   | 1,204   | 0,086  | 1,466                | 248,346 | 54,315  | 223,034 | 353,020 | 0,019    | 0,006   | 0,164  |
|                          |                                                       |              | 2 завтрак            |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 14/118                   | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                          | Итого                                                 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00    | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002    | 0,000   | 0,008  |
|                          |                                                       |              | Обед                 |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 79/ТТК                   | Салат "Овощная мозайка"                               | 40           | 0,59                 | 3,07  | 3,12   | 42,62    | 110,553  | 0,022  | 0,016   | 2,135   | 0,000  | 0,252                | 7,035   | 7,707   | 17,469  | 89,954  | 0,001    | 0,000   | 0,009  |
| 47/133                   | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом           | 180          | 2,98                 | 2,95  | 7,90   | 70,03    | 105,150  | 0,040  | 0,049   | 6,168   | 0,027  | 0,801                | 31,591  | 17,519  | 48,018  | 268,596 | 0,005    | 0,001   | 0,130  |
| 81/351                   | Котлеты, биточки, шницели рыбные                      | 60           | 8,39                 | 4,99  | 8,15   | 111,08   | 14,380   | 0,076  | 0,084   | 0,322   | 0,236  | 0,746                | 35,658  | 24,321  | 116,062 | 179,529 | 0,055    | 0,009   | 0,254  |
| 32/434                   | Картофельное пюре                                     | 120          | 2,40                 | 2,62  | 15,91  | 96,83    | 12,180   | 0,093  | 0,080   | 8,248   | 0,044  | 0,819                | 27,562  | 22,481  | 65,563  | 502,117 | 0,006    | 0,001   | 0,030  |
| 7/527                    | Компот из сухофруктов                                 | 180          | 0,31                 | 0,013 | 12,594 | 51,737   | 13,32    | 0,001  | 0,011   | 0,165   | 0      | 0,609                | 23,293  | 10,24   | 12,272  | 92,255  | 0        | 0       | 0,165  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                        | 15           | 1,14                 | 0,12  | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                           | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                          | Итого                                                 | 615          | 16,79                | 13,96 | 64,01  | 449,55   | 255,58   | 0,27   | 0,25    | 17,04   | 0,31   | 3,97                 | 131,74  | 88,37   | 287,53  | 1175,00 | 0,07     | 0,01    | 0,60   |
|                          |                                                       |              | Полдник              |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое            | 180          | 5,8                  | 6,4   | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |
| 75/574                   | Крендель сахарный                                     | 50           | 3,76                 | 5,37  | 25,69  | 166,13   | 26,460   | 0,044  | 0,046   | 0,052   | 0,182  | 0,446                | 18,835  | 5,950   | 40,438  | 51,236  | 0,002    | 0,002   | 0,004  |
|                          | Итого                                                 | 230          | 9,56                 | 11,77 | 33,69  | 284,13   | 70,460   | 0,104  | 0,386   | 1,452   | 0,282  | 0,646                | 258,835 | 33,950  | 230,438 | 343,236 | 0,020    | 0,006   | 0,044  |
|                          |                                                       |              | Ужин                 |       |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113               | Овощи натуральные соленные или свежие                 | 40           | 0,32                 | 0,04  | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000   | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 1/371                    | Капуста, тушенная с мясом                             | 150          | 10,16                | 8,84  | 7,87   | 151,87   | 71,340   | 0,058  | 0,103   | 25,170  | 0,000  | 1,860                | 62,490  | 30,640  | 114,890 | 487,540 | 0,007    | 0,004   | 0,040  |
| 33/538                   | Напиток из шиповника                                  | 180          | 0,24                 | 0,11  | 7,90   | 34,51    | 0,081    | 0,008  | 0,020   | 97,500  | 0,000  | 0,210                | 13,679  | 3,105   | 1,206   | 0,125   | 0,000    | 0,000   | 0,193  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                        | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75    | 0,000    | 0,028  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,275                | 5,000   | 3,500   | 16,250  | 23,250  | 0,001    | 0,001   | 0,004  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                           | 20           | 0,98                 | 0,20  | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000   | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                          | Итого                                                 | 415          | 13,60                | 9,39  | 37,71  | 292,33   | 73,42    | 0,12   | 0,14    | 124,67  | 0,00   | 3,17                 | 93,97   | 46,85   | 160,35  | 595,92  | 0,01     | 0,01    | 0,24   |
|                          | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день     | 3            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                          |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                         |              | 49,78                | 41,96 | 186,61 | 1333,02  | 437,69   | 0,65   | 1,08    | 154,36  | 0,68   | 11,54                | 759,93  | 233,14  | 914,60  | 2745,44 | 0,24     | 0,03    | 1,06   |
|                          | Суточная потребность                                  |              | 42,00                | 47,00 | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                          | Процент удовлетворения суточной потребности           |              | 118,52               | 89,29 | 91,93  | 95,22    | 97,265   | 80,625 | 119,667 | 343,031 | 6,750  | 115,360              | 94,991  | 291,423 | 130,657 | 686,361 | 3414,286 | 206,667 | 75,500 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.     | Прием пищи/наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|--------------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                          |                                                      |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                          |                                                      | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 3 |                                                      |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
|                          | Завтрак                                              |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 50/ТТК                   | Каша молочная с фруктами (или<br>тыквой)             | 130          | 4,15                 | 3,68   | 15,29  | 110,91   | 18,370   | 0,071  | 0,126   | 1,205  | 0,052  | 0,730                | 109,980 | 22,802  | 105,144 | 181,853 | 0,009    | 0,002   | 0,035  |
| 36/513,514               | Кофейный напиток с молоком                           | 180          | 2,42                 | 1,91   | 9,56   | 65,13    | 11,220   | 0,031  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,165                | 94,570  | 15,190  | 76,243  | 143,926 | 0,007    | 0,003   | 0,092  |
| 3/96,97                  | Бутерброд с маслом и сыром                           | 44           | 3,93                 | 4,42   | 14,94  | 115,64   | 33,550   | 0,037  | 0,033   | 0,045  | 0,076  | 0,367                | 21,540  | 6,270   | 41,510  | 38,730  | 0,002    | 0,005   | 0,008  |
|                          | Итого                                                | 354          | 10,50                | 10,01  | 39,79  | 291,68   | 63,14    | 0,14   | 0,26    | 1,69   | 0,15   | 1,26                 | 226,09  | 44,26   | 222,90  | 364,51  | 0,02     | 0,01    | 0,14   |
|                          | 2 завтрак                                            |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или молоко<br>кипяченое        | 160          | 4,16                 | 4,8    | 6,85   | 87,23    | 35,2     | 0,064  | 0,272   | 1,12   | 0,048  | 0,16                 | 192     | 22,4    | 144     | 233,6   | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                          | Итого                                                | 160          | 4,16                 | 4,80   | 6,85   | 87,23    | 35,200   | 0,064  | 0,272   | 1,120  | 0,048  | 0,160                | 192,000 | 22,400  | 144,000 | 233,600 | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                          | Обед                                                 |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 35/ТТК                   | Салат "Океан" ( с кальмарами)                        | 40           | 7,67                 | 5,58   | 1,42   | 86,61    | 12,480   | 0,059  | 0,058   | 1,034  | 0,176  | 0,611                | 20,080  | 32,527  | 102,943 | 113,932 | 0,105    | 0,018   | 0,006  |
| 59/149,150               | Суп картофельный с бобовыми, с<br>мясом              | 180          | 5,41                 | 2,60   | 12,24  | 94,04    | 78,198   | 0,048  | 0,056   | 3,200  | 0,026  | 1,307                | 24,809  | 21,800  | 63,156  | 283,405 | 0,002    | 0,000   | 0,125  |
| 60/176                   | Гренки из пшеничного хлеба                           | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| 70/325                   | Азу                                                  | 60           | 8,81                 | 8,43   | 2,62   | 121,68   | 5,100    | 0,031  | 0,064   | 1,420  | 0,000  | 1,310                | 10,572  | 13,024  | 88,958  | 170,878 | 0,003    | 0,000   | 0,029  |
| 49/297                   | Макаронные изделия отварные с<br>овощами             | 110          | 3,65                 | 2,25   | 21,48  | 120,94   | 710,100  | 0,064  | 0,048   | 2,460  | 0,039  | 0,838                | 28,548  | 26,369  | 54,625  | 155,496 | 0,003    | 0,000   | 0,173  |
| 22/479                   | Кисель из ягод свежемороженных                       | 180          | 0,12                 | 0,08   | 12,14  | 50,67    | 1,280    | 0,002  | 0,003   | 2,400  | 0,000  | 0,087                | 12,800  | 2,512   | 5,914   | 15,222  | 0,000    | 0,000   | 0,141  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                          | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                          | Итого                                                | 605          | 27,78                | 19,26  | 66,24  | 551,19   | 807,16   | 0,24   | 0,24    | 10,51  | 0,24   | 4,90                 | 103,41  | 102,33  | 343,75  | 781,48  | 0,12     | 0,02    | 0,48   |
|                          | Полдник                                              |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 25/501,502,503           | Чай с сахаром                                        | 180          | 0,17                 | 0,04   | 4,57   | 19,33    | 0,415    | 0,001  | 0,008   | 0,083  | 0,000  | 0,696                | 11,880  | 5,209   | 6,844   | 20,709  | 0,000    | 0,000   | 0,241  |
| 81/596                   | Творожники песочные                                  | 50           | 5,67                 | 7,41   | 21,26  | 174,42   | 37,520   | 0,035  | 0,072   | 0,035  | 0,246  | 0,444                | 32,771  | 6,934   | 59,534  | 46,961  | 0,002    | 0,007   | 0,008  |
|                          | Итого                                                | 230          | 5,84                 | 7,45   | 25,83  | 193,75   | 37,935   | 0,036  | 0,080   | 0,118  | 0,246  | 1,140                | 44,651  | 12,143  | 66,378  | 67,670  | 0,002    | 0,007   | 0,249  |
|                          | Ужин                                                 |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113               | Овощи натуральные соленные или<br>свежие             | 40           | 0,32                 | 0,04   | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000  | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 82/355                   | Тефтели рыбные                                       | 60           | 7,44                 | 3,85   | 4,77   | 83,48    | 10,188   | 0,048  | 0,077   | 0,483  | 0,151  | 0,458                | 43,226  | 23,460  | 112,574 | 183,754 | 0,054    | 0,007   | 0,248  |
| 32/434                   | Картофельное пюре                                    | 120          | 2,40                 | 2,62   | 15,91  | 96,83    | 12,180   | 0,093  | 0,080   | 8,248  | 0,044  | 0,819                | 27,562  | 22,481  | 65,563  | 502,117 | 0,006    | 0,001   | 0,030  |
| ГП                       | Сок фруктовый (овощной)                              | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                          | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                          | Итого                                                | 420          | 12,94                | 6,89   | 35,54  | 259,91   | 114,37   | 0,22   | 0,23    | 28,73  | 0,20   | 3,36                 | 96,19   | 77,14   | 263,74  | 1202,87 | 0,06     | 0,01    | 0,29   |
|                          | Соль пищевая поваренная<br>йодированная на весь день | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                          |                                                      |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                        |              | 61,22                | 48,41  | 174,25 | 1383,76  | 1057,80  | 0,70   | 1,08    | 42,18  | 0,88   | 10,90                | 673,38  | 258,94  | 1043,01 | 2650,40 | 0,33     | 0,05    | 1,18   |
|                          | Суточная потребность                                 |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000 | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                          | Процент удовлетворения суточной<br>потребности       |              | 145,77               | 103,00 | 85,84  | 98,84    | 235,067  | 87,375 | 119,556 | 93,722 | 8,840  | 109,040              | 84,172  | 323,673 | 149,001 | 662,601 | 4728,571 | 326,667 | 84,571 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.     | Прием пищи/наименование блюда                                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|--|
|                          |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |  |
|                          |                                                                          | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |  |
| Неделя четвертая, день 4 |                                                                          |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
|                          | Завтрак                                                                  |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
| 11/307                   | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52  | 3,64   | 164,34   | 142,14   | 0,064  | 0,375   | 0,364   | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02     | 0,023   | 0,051  |  |
| 12/181                   | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные                   | 40           | 1,17                 | 0,07   | 2,37   | 14,76    | 12       | 0,032  | 0,016   | 1,6     | 0      | 0,244                | 7,04    | 7,308   | 21,576  | 32,868  | 0        | 0,001   | 0,002  |  |
| 16/510,511               | Какао с молоком                                                          | 180          | 2,60                 | 2,04   | 8,37   | 62,20    | 11,240   | 0,025  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,327                | 96,336  | 16,001  | 73,681  | 118,783 | 0,007    | 0,001   | 0,121  |  |
| 27/99,100                | Бутерброд с маслом                                                       | 26           | 1,57                 | 4,45   | 9,92   | 85,82    | 27,000   | 0,023  | 0,007   | 0,000   | 0,078  | 0,232                | 5,440   | 2,800   | 14,800  | 20,160  | 0,001    | 0,001   | 0,003  |  |
|                          | Итого                                                                    | 396          | 16,86                | 18,08  | 24,30  | 327,12   | 192,38   | 0,14   | 0,50    | 2,41    | 1,92   | 2,61                 | 222,09  | 43,34   | 299,63  | 350,24  | 0,03     | 0,03    | 0,18   |  |
|                          | 2 завтрак                                                                |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
| ГП                       | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |  |
|                          | Итого                                                                    | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40    | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000    | 0,000   | 0,000  |  |
|                          | Обед                                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
| 54/ТТК                   | Салат "Сытный"                                                           | 40           | 1,41                 | 2,96   | 1,46   | 38,12    | 14,610   | 0,014  | 0,044   | 1,864   | 0,198  | 0,345                | 11,413  | 4,990   | 25,630  | 62,600  | 0,002    | 0,002   | 0,007  |  |
| 107/159                  | Суп-уха с рыбой                                                          | 180          | 11,38                | 4,78   | 10,96  | 132,39   | 94,210   | 0,124  | 0,099   | 4,367   | 5,668  | 0,771                | 22,555  | 29,197  | 126,985 | 391,685 | 0,025    | 0,021   | 0,327  |  |
| 113/284                  | Запеканка картофельная с мясом                                           | 132          | 10,64                | 6,16   | 18,33  | 171,34   | 248,178  | 0,134  | 0,159   | 9,580   | 0,183  | 2,227                | 23,091  | 38,841  | 159,616 | 675,039 | 0,010    | 0,016   | 0,071  |  |
|                          |                                                                          |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
| 55/527                   | Компот из плодов консервированных                                        | 180          | 0,24                 | 0,24   | 28,79  | 119,79   | 0,000    | 0,012  | 0,024   | 1,178   | 0,000  | 0,248                | 14,884  | 6,607   | 7,262   | 0,292   | 0,000    | 0,000   | 0,056  |  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                                           | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                                              | 40           | 1,96                 | 0,40   | 17,92  | 84,00    | 0,000    | 0,036  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 1,160                | 7,200   | 8,000   | 36,800  | 57,200  | 0,002    | 0,002   | 0,014  |  |
|                          | Итого                                                                    | 587          | 26,77                | 14,66  | 84,84  | 580,89   | 357,00   | 0,34   | 0,34    | 16,99   | 6,05   | 4,92                 | 82,14   | 89,74   | 366,04  | 1200,77 | 0,04     | 0,04    | 0,48   |  |
|                          | Полдник                                                                  |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118      | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018    | 0,004   | 0,04   |  |
|                          |                                                                          |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
| ГП                       | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 30           | 0,84                 | 0,99   | 23,19  | 106,20   | 0,900    | 0,010  | 0,012   | 0,000   | 0,000  | 0,450                | 4,800   | 3,000   | 10,800  | 42,000  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |  |
|                          | Итого                                                                    | 210          | 6,64                 | 7,39   | 31,19  | 224,20   | 44,900   | 0,070  | 0,352   | 1,400   | 0,100  | 0,650                | 244,800 | 31,000  | 200,800 | 334,000 | 0,018    | 0,004   | 0,040  |  |
|                          | Ужин                                                                     |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
| 93/319                   | Запеканка из творога                                                     | 130          | 26,44                | 9,81   | 18,41  | 267,75   | 50,885   | 0,057  | 0,321   | 0,431   | 0,217  | 0,673                | 218,057 | 30,540  | 276,276 | 173,568 | 0,014    | 0,034   | 0,044  |  |
| 2/490                    | Молоко сгущенное                                                         | 10           | 0,72                 | 0,85   | 5,55   | 32,80    | 4,700    | 0,006  | 0,038   | 0,100   | 0,005  | 0,020                | 20,700  | 3,400   | 21,900  | 36,500  | 0,001    | 0,000   | 0,003  |  |
|                          |                                                                          |              |                      |        |        |          |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |  |
| 14/118                   | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                    | 95           | 0,76                 | 0,19   | 7,13   | 36,10    | 9,500    | 0,057  | 0,029   | 36,100  | 0,000  | 0,095                | 33,250  | 10,450  | 16,150  | 147,250 | 0,000    | 0,000   | 0,143  |  |
| 13/501,506,507           | Чай с молоком                                                            | 180          | 0,79                 | 0,55   | 5,58   | 30,41    | 3,45     | 0,007  | 0,036   | 0,203   | 0,007  | 0,715                | 35,187  | 7,811   | 24,852  | 48,58   | 0,002    | 0       | 0,224  |  |
|                          | Итого                                                                    | 415          | 28,71                | 11,40  | 36,67  | 367,06   | 68,54    | 0,13   | 0,42    | 36,83   | 0,23   | 1,50                 | 307,19  | 52,20   | 339,18  | 405,90  | 0,02     | 0,03    | 0,41   |  |
|                          | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00    | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |  |
|                          |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |  |
|                          | Итого за день                                                            |              | 80,78                | 51,71  | 182,22 | 1531,67  | 752,81   | 0,73   | 1,67    | 75,63   | 8,30   | 11,03                | 879,87  | 238,53  | 1265,50 | 2723,18 | 0,22     | 0,11    | 1,11   |  |
|                          | Суточная потребность                                                     |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |  |
|                          | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 192,33               | 110,02 | 89,76  | 109,41   | 167,292  | 91,500 | 185,667 | 168,064 | 83,020 | 110,250              | 109,983 | 298,164 | 180,786 | 680,795 | 3185,714 | 706,667 | 79,143 |  |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.     | Прием пищи/наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Эн. цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |          |         |        |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|--------|
|                          |                                                           |              | Б                    | Ж      | У      |          | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                          |                                                           | г            | г                    | г      | г      | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 5 |                                                           |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| Завтрак                  |                                                           |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 45/275                   | Каша"Дружба"                                              | 130          | 4,09                 | 3,67   | 16,95  | 117,12   | 18,260   | 0,055  | 0,124   | 0,507  | 0,055  | 0,346                | 106,530 | 21,427  | 104,070 | 139,234 | 0,008    | 0,003   | 0,038  |
| 36/513,514               | Кофейный напиток с молоком                                | 180          | 2,42                 | 1,91   | 9,56   | 65,13    | 11,220   | 0,031  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,165                | 94,570  | 15,190  | 76,243  | 143,926 | 0,007    | 0,003   | 0,092  |
| 3/96,97                  | Бутерброд с маслом и сыром                                | 44           | 3,93                 | 4,42   | 14,94  | 115,64   | 33,550   | 0,037  | 0,033   | 0,045  | 0,076  | 0,367                | 21,540  | 6,270   | 41,510  | 38,730  | 0,002    | 0,005   | 0,008  |
|                          | Итого                                                     | 354          | 10,44                | 10,00  | 41,45  | 297,89   | 63,030   | 0,123  | 0,261   | 0,994  | 0,157  | 0,878                | 222,640 | 42,887  | 221,823 | 321,890 | 0,017    | 0,011   | 0,138  |
| 2 завтрак                |                                                           |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                | 160          | 4,16                 | 4,8    | 6,85   | 87,23    | 35,2     | 0,064  | 0,272   | 1,12   | 0,048  | 0,16                 | 192     | 22,4    | 144     | 233,6   | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
|                          | Итого                                                     | 160          | 4,16                 | 4,80   | 6,85   | 87,23    | 35,200   | 0,064  | 0,272   | 1,120  | 0,048  | 0,160                | 192,000 | 22,400  | 144,000 | 233,600 | 0,015    | 0,003   | 0,032  |
| Обед                     |                                                           |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 18/112,113               | Овощи натуральные соленые или свежие                      | 40           | 0,32                 | 0,04   | 0,68   | 5,20     | 2,000    | 0,008  | 0,008   | 2,000  | 0,000  | 0,240                | 9,200   | 5,600   | 9,600   | 56,400  | 0,000    | 0,000   | 0,000  |
| 99/139                   | Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом             | 180          | 3,14                 | 3,19   | 10,70  | 83,95    | 84,510   | 0,057  | 0,051   | 4,448  | 0,027  | 0,668                | 21,480  | 16,640  | 57,245  | 285,943 | 0,003    | 0,001   | 0,131  |
| 65/417                   | Котлеты, биточки, шницели куриные                         | 60           | 8,99                 | 9,18   | 5,67   | 141,25   | 23,472   | 0,042  | 0,076   | 0,435  | 0,057  | 0,624                | 25,098  | 10,562  | 81,041  | 114,930 | 0,003    | 0,001   | 0,055  |
| 52,85 (243,248)          | Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)                 | 110          | 5,96                 | 4,60   | 26,04  | 169,38   | 14,100   | 0,155  | 0,084   | 0,000  | 0,065  | 2,924                | 13,057  | 87,653  | 130,937 | 158,779 | 0,001    | 0,003   | 0,076  |
| 20/491                   | Компот из ягод замороженных                               | 180          | 0,09                 | 0,03   | 5,15   | 21,21    | 0,000    | 0,003  | 0,003   | 1,080  | 0,000  | 0,109                | 9,904   | 3,889   | 1,727   | 17,903  | 0,000    | 0,000   | 0,157  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                            | 15           | 1,14                 | 0,12   | 7,38   | 35,25    | 0,000    | 0,017  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,165                | 3,000   | 2,100   | 9,750   | 13,950  | 0,001    | 0,001   | 0,002  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                               | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
|                          | Итого                                                     | 605          | 20,62                | 17,36  | 64,58  | 498,24   | 124,08   | 0,30   | 0,23    | 7,96   | 0,15   | 5,31                 | 85,34   | 130,44  | 308,70  | 676,51  | 0,01     | 0,01    | 0,43   |
| Полдник                  |                                                           |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                | 180          | 4,91                 | 3,96   | 7,86   | 86,72    | 23,76    | 0,052  | 0,216   | 0,936  | 0,054  | 0,157                | 190,08  | 21,924  | 140,94  | 218,124 | 0,014    | 0,003   | 0,032  |
| 102/622,623,562          | Пирожок печеный из сдобного теста с яблоками (или ягодой) | 50           | 3,23                 | 3,58   | 21,74  | 132,09   | 18,908   | 0,040  | 0,045   | 0,728  | 0,137  | 0,688                | 21,205  | 6,619   | 37,581  | 84,687  | 0,002    | 0,003   | 0,005  |
|                          | Итого                                                     | 230          | 8,14                 | 7,54   | 29,60  | 218,81   | 42,668   | 0,092  | 0,261   | 1,664  | 0,191  | 0,845                | 211,285 | 28,543  | 178,521 | 302,811 | 0,016    | 0,006   | 0,037  |
| Ужин                     |                                                           |              |                      |        |        |          |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |          |         |        |
| 66/377                   | Голубцы ленивые                                           | 150          | 18,00                | 16,10  | 20,00  | 296,90   | 38,100   | 0,097  | 0,183   | 6,560  | 0,364  | 2,920                | 58,406  | 36,649  | 204,524 | 488,281 | 0,010    | 0,008   | 0,062  |
| 30/452                   | Соус сметанный натуральный                                | 20           | 0,60                 | 3,30   | 1,33   | 37,48    | 15,650   | 0,006  | 0,018   | 0,032  | 0,027  | 0,047                | 15,872  | 1,710   | 11,663  | 20,534  | 0,002    | 0,000   | 0,003  |
| 90/89,90                 | Бутерброд с отварными мясопродуктами (языком)             | 40           | 7,47                 | 5,28   | 9,84   | 116,76   | 0,000    | 0,041  | 0,049   | 0,000  | 0,000  | 1,084                | 6,880   | 9,840   | 73,160  | 122,920 | 0,003    | 0,001   | 0,023  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                               | 20           | 0,98                 | 0,20   | 8,96   | 42,00    | 0,000    | 0,018  | 0,006   | 0,000  | 0,000  | 0,580                | 3,600   | 4,000   | 18,400  | 28,600  | 0,001    | 0,001   | 0,007  |
| 25/501,502,503           | Чай с сахаром                                             | 180          | 0,17                 | 0,04   | 4,57   | 19,33    | 0,415    | 0,001  | 0,008   | 0,083  | 0,000  | 0,696                | 11,880  | 5,209   | 6,844   | 20,709  | 0,000    | 0,000   | 0,241  |
|                          | Итого                                                     | 410          | 27,22                | 24,92  | 44,70  | 512,47   | 54,17    | 0,16   | 0,26    | 6,68   | 0,39   | 5,33                 | 96,64   | 57,41   | 314,59  | 681,04  | 0,02     | 0,01    | 0,34   |
|                          | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день         | 3            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00     | 0,00     | 0,00   | 0,00    | 0,00   | 0,00   | 0,09                 | 11,04   | 0,66    | 2,25    | 0,27    | 0,12     | 0,00    | 0,00   |
|                          |                                                           |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц     | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J        | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                             |              | 70,58                | 64,62  | 187,18 | 1614,64  | 319,15   | 0,74   | 1,29    | 18,42  | 0,94   | 12,61                | 818,94  | 282,34  | 1169,89 | 2216,12 | 0,19     | 0,04    | 0,97   |
|                          | Суточная потребность                                      |              | 42,00                | 47,00  | 203,00 | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000 | 10,000 | 10,000               | 800,000 | 80,000  | 700,000 | 400,000 | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|                          | Процент удовлетворения суточной потребности               |              | 168,04               | 137,49 | 92,21  | 115,33   | 70,921   | 92,750 | 143,000 | 40,924 | 9,360  | 126,070              | 102,368 | 352,928 | 167,126 | 554,030 | 2757,143 | 246,667 | 69,357 |



|  |                                                                                                                          |                      |        |         |          |          |        |         |         |        |                      |          |         |          |          |          |         |        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------|---------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|----------|---------|----------|----------|----------|---------|--------|
|  | Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 1,5-3 лет |                      |        |         |          |          |        |         |         |        |                      |          |         |          |          |          |         |        |
|  |                                                                                                                          | Пищевые вещества (г) |        |         | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |          |         |          |          |          |         |        |
|  |                                                                                                                          | Б                    | Ж      | У       |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca       | Mg      | P        | K        | J        | Se      | F      |
|  |                                                                                                                          | г                    | г      | г       | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг       | мг      | мг       | мг       | мг       | мг      | мг     |
|  | Итого за 20 дней                                                                                                         | 1262,11              | 969,60 | 3798,26 | 29129,35 | 25599,32 | 13,62  | 31,91   | 1566,00 | 75,68  | 239,87               | 14701,93 | 4836,00 | 21016,35 | 50427,73 | 4,57     | 1,11    | 21,74  |
|  | Итого за 1 дней                                                                                                          | 63,11                | 48,48  | 189,91  | 1456,47  | 1279,966 | 0,681  | 1,595   | 78,300  | 3,784  | 11,994               | 735,097  | 241,800 | 1050,818 | 2521,387 | 0,229    | 0,056   | 1,087  |
|  | Суточная потребность                                                                                                     | 42,00                | 47,00  | 203,00  | 1400,00  | 450,000  | 0,800  | 0,900   | 45,000  | 10,000 | 10,000               | 800,000  | 80,000  | 700,000  | 400,000  | 0,007    | 0,015   | 1,400  |
|  | Процент удовлетворения суточной потребности                                                                              | 150,25               | 103,15 | 93,55   | 104,03   | 284,437  | 85,125 | 177,267 | 174,000 | 37,839 | 119,937              | 91,887   | 302,250 | 150,117  | 630,347  | 3265,714 | 370,667 | 77,646 |

|                       | Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание                |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энер.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|                       |                                                                     |              | Б                    | Ж     | У      |               | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                     | г            | г                    | г     | г      | ккал          | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 1 |                                                                     |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       |                                                                     |              | Завтрак              |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 15/230                | Каша манная молочная жидкая                                         | 200          | 5,15                 | 4,47  | 22,29  | 150,05        | 22,320   | 0,054  | 0,137   | 0,398   | 0,072  | 0,308                | 119,780 | 17,132  | 100,989 | 154,278 | 0,008   | 0,002   | 0,083  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток со сгущенным молоком                               | 200          | 2,57                 | 2,94  | 25,89  | 140,52        | 15,980   | 0,029  | 0,131   | 0,340   | 0,017  | 0,177                | 112,399 | 17,806  | 86,064  | 173,109 | 0,002   | 0,002   | 0,150  |
| 27(99,100)83(12)      | Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и красной икрой (50/6/12) | 31           | 1,95                 | 4,49  | 12,38  | 97,57         | 27,000   | 0,028  | 0,007   | 0,000   | 0,078  | 0,287                | 6,440   | 3,500   | 18,050  | 24,810  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                               | 431          | 9,67                 | 11,90 | 60,56  | 388,14        | 65,300   | 0,111  | 0,275   | 0,738   | 0,167  | 0,772                | 238,619 | 38,438  | 205,103 | 352,197 | 0,011   | 0,006   | 0,237  |
|                       |                                                                     |              | 2 завтрак            |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                             | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                               | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                     |              | Обед                 |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленные или свежие                               | 50           | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 6,50          | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500   | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 5/144                 | Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом                           | 200          | 3,43                 | 3,80  | 8,67   | 82,57         | 112,593  | 0,053  | 0,056   | 10,264  | 0,004  | 0,719                | 35,643  | 18,818  | 52,712  | 322,793 | 0,004   | 0,001   | 0,152  |
| 6/375                 | Плов с мясом                                                        | 200          | 19,24                | 15,6  | 36,36  | 362,53        | 201      | 0,072  | 0,127   | 0,96    | 0,044  | 1,556                | 34,136  | 31,832  | 193,18  | 221,578 | 0,006   | 0,007   | 0,111  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                      | 200          | 0,13                 | 0,09  | 14,99  | 62,35         | 1,440    | 0,002  | 0,004   | 2,700   | 0,000  | 0,097                | 14,975  | 2,809   | 7,909   | 17,358  | 0,000   | 0,000   | 0,157  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                      | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00         | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                         | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                               | 695          | 25,95                | 19,95 | 81,91  | 613,45        | 317,53   | 0,18   | 0,21    | 16,42   | 0,05   | 3,62                 | 104,75  | 68,26   | 301,80  | 686,58  | 0,01    | 0,01    | 0,43   |
|                       |                                                                     |              | Полдник              |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                          | 200          | 5,46                 | 4,4   | 8,73   | 96,356        | 26,4     | 0,058  | 0,24    | 1,04    | 0,06   | 0,174                | 211,2   | 24,36   | 156,6   | 242,36  | 0,016   | 0,003   | 0,036  |
| ГП                    | Батон, или сушки, или бублики, или баранки                          | 50           | 4,00                 | 0,50  | 24,55  | 119,00        | 0,000    | 0,080  | 0,030   | 0,000   | 0,000  | 1,000                | 11,500  | 17,000  | 44,500  | 68,000  | 0,003   | 0,003   | 0,008  |
|                       | Итого                                                               | 250          | 9,46                 | 4,90  | 33,28  | 215,36        | 26,400   | 0,138  | 0,270   | 1,040   | 0,060  | 1,174                | 222,700 | 41,360  | 201,100 | 310,360 | 0,019   | 0,006   | 0,044  |
|                       |                                                                     |              | Ужин                 |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 76/82                 | Винегрет овощной                                                    | 60           | 0,65                 | 4,06  | 3,01   | 51,32         | 76,685   | 0,030  | 0,021   | 3,135   | 0,000  | 0,441                | 12,146  | 10,785  | 25,820  | 127,016 | 0,002   | 0,000   | 0,011  |
| 82/355                | Тефтели рыбные                                                      | 70           | 8,68                 | 4,49  | 5,57   | 97,39         | 11,890   | 0,056  | 0,090   | 0,564   | 0,176  | 0,535                | 50,431  | 27,370  | 131,337 | 214,379 | 0,063   | 0,008   | 0,290  |
| 32/434                | Картофельное пюре                                                   | 150          | 3,00                 | 3,28  | 19,89  | 121,04        | 15,230   | 0,117  | 0,100   | 10,310  | 0,055  | 1,023                | 34,453  | 28,101  | 81,954  | 627,646 | 0,008   | 0,001   | 0,038  |
| 44/501,504,505        | Чай с лимоном                                                       | 200          | 0,25                 | 0,06  | 5,65   | 24,11         | 0,572    | 0,002  | 0,011   | 1,060   | 0,000  | 0,869                | 15,244  | 6,662   | 9,393   | 33,067  | 0,000   | 0,000   | 0,266  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                         | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                               | 505          | 13,81                | 12,14 | 45,32  | 346,36        | 104,38   | 0,23   | 0,23    | 15,07   | 0,23   | 3,59                 | 116,77  | 77,92   | 271,50  | 1037,86 | 0,08    | 0,01    | 0,61   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                   | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00          | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                     |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                       |              | 60,69                | 49,08 | 226,29 | 1595,71       | 603,61   | 0,71   | 1,04    | 51,27   | 0,51   | 10,56                | 713,85  | 248,68  | 1040,86 | 2819,44 | 0,32    | 0,03    | 1,33   |
|                       | Суточная потребность                                                |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00       | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                         |              | 112,39               | 81,80 | 86,70  | 88,65         | 120,722  | 79,222 | 103,500 | 102,542 | 5,060  | 105,610              | 79,316  | 124,338 | 130,107 | 469,907 | 318,000 | 170,000 | 66,350 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                                    |              | Б                    | Ж     | У      |                | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                    | г            | г                    | г     | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 2 |                                                                    |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                            |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 37/121                | Суп молочный с крупой                                              | 200          | 6,51                 | 5,60  | 17,24  | 145,40         | 29,320   | 0,093  | 0,239   | 0,936   | 0,080  | 0,944                | 193,773 | 45,299  | 176,031 | 260,676 | 0,015   | 0,004   | 0,052  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                                    | 200          | 2,66                 | 2,07  | 9,30   | 66,46          | 11,250   | 0,026  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,378                | 97,626  | 17,126  | 75,106  | 121,939 | 0,007   | 0,001   | 0,142  |
| 17/101,102            | Бутерброд с джемом (или повидлом)                                  | 37           | 1,95                 | 0,20  | 20,10  | 88,75          | 0,000    | 0,029  | 0,003   | 0,060   | 0,000  | 0,431                | 6,680   | 4,340   | 17,330  | 38,730  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                              | 437          | 11,12                | 7,87  | 46,64  | 300,61         | 40,570   | 0,148  | 0,346   | 1,438   | 0,106  | 1,753                | 298,079 | 66,765  | 268,467 | 421,345 | 0,023   | 0,007   | 0,198  |
|                       | 2 завтрак                                                          |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1              | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                              | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Обед                                                               |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 58/58                 | Салат из свеклы с чесноком и сыром                                 | 30           | 1,22                 | 2,92  | 2,95   | 43,11          | 9,080    | 0,007  | 0,021   | 1,509   | 0,029  | 0,480                | 38,530  | 8,134   | 29,049  | 90,368  | 0,002   | 0,001   | 0,006  |
| 19/101                | Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы                             | 200          | 5,94                 | 4,03  | 15,21  | 120,94         | 142,489  | 0,100  | 0,133   | 7,920   | 0,399  | 1,251                | 30,807  | 27,618  | 98,391  | 504,832 | 0,008   | 0,007   | 0,153  |
| 103/284               | Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью)                   | 153          | 10,69                | 5,78  | 23,48  | 188,68         | 2498,820 | 0,221  | 0,877   | 16,993  | 0,675  | 3,943                | 25,396  | 41,450  | 208,000 | 765,938 | 0,009   | 0,016   | 0,138  |
| 7/527                 | Компот из сухофруктов                                              | 200          | 0,372                | 0,016 | 15,113 | 62,085         | 15,984   | 0,001  | 0,013   | 0,198   | 0      | 0,73                 | 27,166  | 12,128  | 14,726  | 1110,71 | 0       | 0       | 0,181  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                     | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                        | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                              | 628          | 20,97                | 13,16 | 77,79  | 514,32         | 2666,37  | 0,37   | 1,05    | 26,62   | 1,10   | 7,35                 | 130,40  | 97,13   | 386,17  | 2526,19 | 0,02    | 0,03    | 0,49   |
|                       | Полдник                                                            |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                         | 200          | 5,46                 | 4,4   | 8,73   | 96,356         | 26,4     | 0,058  | 0,24    | 1,04    | 0,06   | 0,174                | 211,2   | 24,36   | 156,6   | 242,36  | 0,016   | 0,003   | 0,036  |
| 106/558,559           | "Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста | 60           | 4,06                 | 2,94  | 31,11  | 167,14         | 16,056   | 0,048  | 0,049   | 0,094   | 0,131  | 0,599                | 22,971  | 7,385   | 44,257  | 69,853  | 0,002   | 0,003   | 0,004  |
|                       | Итого                                                              | 260          | 9,52                 | 7,34  | 39,84  | 263,50         | 42,456   | 0,106  | 0,289   | 1,134   | 0,191  | 0,773                | 234,171 | 31,745  | 200,857 | 312,213 | 0,018   | 0,006   | 0,040  |
|                       | Ужин                                                               |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленные или свежие                              | 50           | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 6,50           | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500   | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 1/371                 | Капуста, тушенная с мясом                                          | 150          | 10,16                | 8,84  | 7,87   | 151,87         | 71,340   | 0,058  | 0,103   | 25,170  | 0,000  | 1,860                | 62,490  | 30,640  | 114,890 | 487,540 | 0,007   | 0,004   | 0,040  |
| 33/538                | Напиток из плодов шиповника                                        | 200          | 0,29                 | 0,13  | 9,48   | 41,42          | 0,097    | 0,009  | 0,023   | 117,000 | 0,000  | 0,252                | 15,484  | 3,537   | 1,446   | 0,149   | 0,000   | 0,000   | 0,212  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                     | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50          | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                        | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                              | 455          | 14,36                | 9,51  | 44,16  | 322,79         | 73,94    | 0,13   | 0,15    | 144,67  | 0,00   | 3,47                 | 99,97   | 50,38   | 170,84  | 621,84  | 0,01    | 0,01    | 0,27   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                  | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                    |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                      |              | 56,37                | 38,28 | 218,23 | 1448,21        | 2828,34  | 0,79   | 1,85    | 183,86  | 1,40   | 15,69                | 797,02  | 256,12  | 1041,08 | 4160,04 | 0,28    | 0,05    | 1,00   |
|                       | Суточная потребность                                               |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                        |              | 104,39               | 63,80 | 83,61  | 80,46          | 565,667  | 88,000 | 185,300 | 367,724 | 14,000 | 156,870              | 88,558  | 128,059 | 130,135 | 693,340 | 275,000 | 235,000 | 50,100 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                                |              | Б                    | Ж      | У      |                | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                | г            | г                    | г      | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 3 |                                                                |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                        |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 50/ТТК                | Каша молочная с фруктами (или<br>тыквой)                       | 200          | 5,74                 | 5,52   | 25,09  | 173,02         | 28,615   | 0,058  | 0,195   | 0,800  | 0,086  | 0,348                | 166,131 | 29,045  | 151,382 | 206,323 | 0,012   | 0,006   | 0,065  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                                     | 200          | 2,44                 | 1,92   | 10,73  | 69,95          | 11,220   | 0,033  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,183                | 95,602  | 16,155  | 78,158  | 152,012 | 0,007   | 0,003   | 0,108  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                                     | 53           | 5,03                 | 4,48   | 17,46  | 130,83         | 33,950   | 0,044  | 0,045   | 0,065  | 0,076  | 0,434                | 29,180  | 7,890   | 54,120  | 47,860  | 0,002   | 0,006   | 0,010  |
|                       | Итого                                                          | 453          | 13,21                | 11,92  | 53,28  | 373,80         | 73,79    | 0,14   | 0,34    | 1,31   | 0,19   | 0,97                 | 290,91  | 53,09   | 283,66  | 406,20  | 0,02    | 0,02    | 0,18   |
|                       | 2 завтрак                                                      |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                  | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118            | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4    | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018   | 0,004   | 0,04   |
|                       | Итого                                                          | 180          | 5,80                 | 6,40   | 8,00   | 118,00         | 44,000   | 0,060  | 0,340   | 1,400  | 0,100  | 0,200                | 240,000 | 28,000  | 190,000 | 292,000 | 0,018   | 0,004   | 0,040  |
|                       | Обед                                                           |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 35/ТТК                | Салат "Океан" (с кальмарами)                                   | 60           | 11,51                | 8,37   | 2,13   | 129,92         | 18,720   | 0,089  | 0,087   | 1,551  | 0,264  | 0,917                | 30,120  | 48,791  | 154,415 | 170,898 | 0,158   | 0,027   | 0,009  |
| 108/101               | Суп картофельный с крупой со<br>сметаной, с мясом              | 200          | 3,65                 | 2,85   | 11,41  | 85,85          | 103,360  | 0,072  | 0,066   | 5,009  | 0,042  | 1,016                | 21,259  | 24,447  | 68,122  | 332,100 | 0,004   | 0,004   | 0,153  |
| 40/409                | Птица отварная                                                 | 70           | 16,59                | 1,05   | 0,07   | 79,80          | 11,900   | 0,034  | 0,130   | 0,000  | 0,210  | 0,602                | 7,770   | 17,500  | 128,100 | 156,800 | 0,000   | 0,015   | 0,000  |
| 49/297                | Макаронные изделия отварные с<br>овощами                       | 150          | 4,98                 | 3,07   | 29,29  | 164,92         | 968,318  | 0,087  | 0,065   | 3,355  | 0,053  | 1,143                | 38,929  | 35,958  | 74,489  | 212,040 | 0,004   | 0,000   | 0,236  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                 | 200          | 0,13                 | 0,09   | 14,99  | 62,35          | 1,440    | 0,002  | 0,004   | 2,700  | 0,000  | 0,097                | 14,975  | 2,809   | 7,909   | 17,358  | 0,000   | 0,000   | 0,157  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                 | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                    | 25           | 1,23                 | 0,25   | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                          | 725          | 39,61                | 15,84  | 78,93  | 622,34         | 1103,74  | 0,33   | 0,36    | 12,62  | 0,57   | 4,72                 | 121,55  | 137,31  | 469,04  | 943,55  | 0,17    | 0,05    | 0,57   |
|                       | Полдник                                                        |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                                  | 200          | 0,20                 | 0,05   | 5,49   | 23,21          | 0,500    | 0,001  | 0,001   | 0,100  | 0,000  | 0,838                | 13,559  | 6,123   | 8,245   | 24,949  | 0,000   | 0,000   | 0,274  |
| 92/561,632            | Пирожок печеный из дрожжевого<br>теста с фаршем рыбным и рисом | 60           | 6,67                 | 7,27   | 29,82  | 177,80         | 20,292   | 0,050  | 0,077   | 0,393  | 0,585  | 0,566                | 18,252  | 9,789   | 75,418  | 95,039  | 0,009   | 0,003   | 0,069  |
|                       | Итого                                                          | 260          | 6,87                 | 7,32   | 35,31  | 201,01         | 20,79    | 0,05   | 0,08    | 0,49   | 0,59   | 1,40                 | 31,81   | 15,91   | 83,66   | 119,99  | 0,01    | 0,00    | 0,34   |
|                       | Ужин                                                           |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 67/158                | Кукуруза с яйцом и луком                                       | 60           | 2,63                 | 6,15   | 4,26   | 82,95          | 23,400   | 0,015  | 0,069   | 0,900  | 0,330  | 0,476                | 22,347  | 6,420   | 40,859  | 66,297  | 0,003   | 0,005   | 0,015  |
| 66/377                | Голубцы ленивые                                                | 150          | 18,00                | 16,10  | 20,00  | 296,90         | 38,100   | 0,097  | 0,183   | 6,560  | 0,364  | 2,920                | 58,406  | 36,649  | 204,524 | 488,281 | 0,010   | 0,008   | 0,062  |
| 20/491                | Компот из ягод замороженных                                    | 200          | 0,094                | 0,035  | 6,122  | 25,183         | 0,000    | 0,003  | 0,003   | 1,200  | 0,000  | 0,122                | 11,030  | 4,324   | 1,919   | 19,903  | 0,000   | 0,000   | 0,175  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                 | 30           | 2,28                 | 0,24   | 14,76  | 70,50          | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                    | 25           | 1,23                 | 0,25   | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                          | 465          | 24,24                | 22,78  | 56,34  | 528,03         | 61,50    | 0,17   | 0,26    | 8,66   | 0,69   | 4,57                 | 102,28  | 56,59   | 289,80  | 638,13  | 0,02    | 0,02    | 0,27   |
|                       | Соль пищевая поваренная<br>йодированная на весь день           | 5            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                  |              | 89,72                | 64,25  | 231,87 | 1843,17        | 1303,82  | 0,75   | 1,39    | 24,48  | 2,14   | 12,01                | 804,96  | 292,00  | 1319,91 | 2400,31 | 0,43    | 0,09    | 1,40   |
|                       | Суточная потребность                                           |              | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000 | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения<br>суточной потребности                 |              | 166,16               | 107,09 | 88,84  | 102,40         | 260,763  | 83,000 | 138,700 | 48,950 | 21,360 | 120,070              | 89,440  | 146,000 | 164,989 | 400,052 | 433,000 | 435,000 | 69,950 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рен.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |         |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------|---------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      |                | А        | В1      | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                          | г            | г                    | г      | г      | ккал           | мкг      | мг      | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 4 |                                                                          |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                                  |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 11/307                | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52  | 3,64   | 164,34         | 142,14   | 0,064   | 0,375   | 0,364   | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02    | 0,023   | 0,051  |
| 12/181                | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные                   | 50           | 1,46                 | 0,09   | 2,96   | 18,45          | 15       | 0,04    | 0,02    | 2       | 0      | 0,305                | 8,8     | 9,135   | 26,97   | 41,085  | 0       | 0,001   | 0,003  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                                          | 200          | 2,66                 | 2,07   | 9,30   | 66,46          | 11,250   | 0,026   | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,378                | 97,626  | 17,126  | 75,106  | 121,939 | 0,007   | 0,001   | 0,142  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                       | 31           | 1,95                 | 4,49   | 12,38  | 97,57          | 27,000   | 0,028   | 0,007   | 0,000   | 0,078  | 0,287                | 6,440   | 3,500   | 18,050  | 24,810  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                                    | 431          | 17,59                | 18,17  | 28,28  | 346,82         | 195,39   | 0,16    | 0,51    | 2,81    | 1,92   | 2,78                 | 226,14  | 46,99   | 309,70  | 366,27  | 0,03    | 0,03    | 0,20   |
|                       | 2 завтрак                                                                |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40          | 90,000   | 0,054   | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40          | 90,000   | 0,054   | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Обед                                                                     |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 28 (11)               | Салат из морской капусты с яйцом                                         | 60           | 1,43                 | 9,47   | 3,60   | 105,41         | 12,260   | 0,012   | 0,033   | 0,750   | 0,165  | 6,945                | 22,755  | 73,260  | 37,995  | 429,240 | 0,128   | 0,002   | 0,006  |
| 107/159               | Суп-уха с рыбой                                                          | 180          | 11,38                | 4,78   | 10,96  | 132,39         | 94,210   | 0,124   | 0,099   | 4,367   | 5,668  | 0,771                | 22,555  | 29,197  | 126,985 | 391,685 | 0,025   | 0,021   | 0,327  |
| 57/ТТК                | Суфле из субпродуктов                                                    | 70           | 14,35                | 9,12   | 6,62   | 165,92         | 3542,000 | 0,173   | 1,303   | 10,124  | 1,171  | 4,677                | 36,728  | 17,227  | 239,877 | 228,940 | 0,008   | 0,028   | 0,158  |
| 32/434                | Картофельное пюре                                                        | 150          | 3,00                 | 3,28   | 19,89  | 121,04         | 15,230   | 0,117   | 0,100   | 10,310  | 0,055  | 1,023                | 34,453  | 28,101  | 81,954  | 627,646 | 0,008   | 0,001   | 0,038  |
| 74/699                | Лимонный напиток                                                         | 200          | 0,14                 | 0,01   | 15,88  | 64,17          | 0,192    | 0,005   | 0,003   | 2,560   | 0,000  | 0,130                | 15,513  | 3,593   | 3,068   | 22,070  | 0,000   | 0,001   | 0,196  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022   | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 50           | 2,45                 | 0,50   | 22,40  | 105,00         | 0,000    | 0,045   | 0,015   | 0,000   | 0,000  | 1,450                | 9,000   | 10,000  | 46,000  | 71,500  | 0,003   | 0,003   | 0,018  |
|                       | Итого                                                                    | 730          | 34,26                | 27,32  | 89,19  | 740,93         | 3663,89  | 0,50    | 1,55    | 28,11   | 7,06   | 15,22                | 145,00  | 164,18  | 548,88  | 1789,68 | 0,17    | 0,06    | 0,75   |
|                       | Полдник                                                                  |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 200          | 5,46                 | 4,4    | 8,73   | 96,356         | 26,4     | 0,058   | 0,24    | 1,04    | 0,06   | 0,174                | 211,2   | 24,36   | 156,6   | 242,36  | 0,016   | 0,003   | 0,036  |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 55           | 1,54                 | 1,82   | 42,52  | 194,70         | 1,650    | 0,017   | 0,022   | 0,000   | 0,000  | 0,825                | 8,800   | 5,500   | 19,800  | 77,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 255          | 7,00                 | 6,22   | 51,25  | 291,06         | 28,050   | 0,075   | 0,262   | 1,040   | 0,060  | 0,999                | 220,000 | 29,860  | 176,400 | 319,360 | 0,016   | 0,003   | 0,036  |
|                       | Ужин                                                                     |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 62/326                | Сырники из творога                                                       | 200          | 40,39                | 12,55  | 34,28  | 411,63         | 61,760   | 0,091   | 0,425   | 0,373   | 0,272  | 1,117                | 278,333 | 41,787  | 389,789 | 209,757 | 0,016   | 0,052   | 0,056  |
| 2/490                 | Молоко сгущенное                                                         | 15           | 1,08                 | 1,28   | 8,33   | 49,20          | 7,050    | 0,009   | 0,057   | 0,150   | 0,008  | 0,030                | 46,050  | 5,100   | 32,850  | 54,750  | 0,001   | 0,000   | 0,005  |
| 14/118                | Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                   | 100          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030   | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
| 13/501,506,507        | Чай с молоком                                                            | 200          | 0,88                 | 0,60   | 6,58   | 35,25          | 3,800    | 0,008   | 0,040   | 0,230   | 0,008  | 0,859                | 38,892  | 8,950   | 27,820  | 55,244  | 0,002   | 0,000   | 0,257  |
|                       | Итого                                                                    | 515          | 42,75                | 14,83  | 58,99  | 543,08         | 77,61    | 0,14    | 0,54    | 10,75   | 0,29   | 4,21                 | 379,28  | 64,84   | 461,46  | 597,75  | 0,02    | 0,05    | 0,33   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 5            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000   | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц           | А        | В1      | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                            |              | 103,40               | 66,72  | 232,93 | 1954,28        | 4054,94  | 0,92    | 2,92    | 60,71   | 9,33   | 24,60                | 1001,42 | 328,56  | 1557,79 | 3505,51 | 0,44    | 0,14    | 1,31   |
|                       | Суточная потребность                                                     |              | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900   | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 191,49               | 111,20 | 89,24  | 108,57         | 810,988  | 102,556 | 291,800 | 121,420 | 93,310 | 246,020              | 111,269 | 164,281 | 194,723 | 584,252 | 438,000 | 695,000 | 65,400 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энер.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |          |         |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|--------|
|                       |                                                        |              | Б                    | Ж     | У      |               | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K        | J       | Se      | F      |
|                       |                                                        | г            | г                    | г     | г      | ккал          | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг       | мг      | мг      | мг     |
| Неделя первая, день 5 |                                                        |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |          |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |          |         |         |        |
| 45/275                | Каша" Дружба"                                          | 200          | 6,29                 | 5,64  | 26,07  | 180,18        | 28,098   | 0,085  | 0,191   | 0,780   | 0,084  | 0,533                | 163,892 | 32,964  | 160,107 | 214,206  | 0,013   | 0,005   | 0,059  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 2,44                 | 1,92  | 10,73  | 69,95         | 11,220   | 0,033  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,183                | 95,602  | 16,155  | 78,158  | 152,012  | 0,007   | 0,003   | 0,108  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                             | 53           | 5,03                 | 4,48  | 17,46  | 130,83        | 33,950   | 0,044  | 0,045   | 0,065   | 0,076  | 0,434                | 29,180  | 7,890   | 54,120  | 47,860   | 0,002   | 0,006   | 0,010  |
|                       | Итого                                                  | 453          | 13,76                | 12,04 | 54,26  | 380,96        | 73,268   | 0,162  | 0,340   | 1,287   | 0,186  | 1,150                | 288,674 | 57,009  | 292,385 | 414,078  | 0,022   | 0,014   | 0,177  |
|                       | 2 завтрак                                              |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |          |         |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Обед                                                   |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |          |         |         |        |
| 46/27                 | Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)    | 60           | 1,05                 | 4,02  | 3,51   | 54,48         | 440,100  | 0,032  | 0,029   | 1,563   | 0,000  | 0,348                | 12,285  | 15,788  | 28,704  | 77,265   | 0,002   | 0,000   | 0,018  |
| 59/149,150            | Суп картофельный с бобовыми, с мясом                   | 200          | 6,01                 | 2,89  | 13,60  | 104,49        | 86,887   | 0,053  | 0,062   | 3,556   | 0,029  | 1,452                | 27,566  | 24,222  | 70,173  | 314,894  | 0,002   | 0,000   | 0,139  |
| 60/176                | Гренки из пшеничного хлеба                             | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75         | 0,000    | 0,028  | 0,002   | 0,000   | 0,000  | 0,275                | 5,000   | 3,500   | 16,250  | 23,250   | 0,002   | 0,002   | 0,003  |
| 42/343                | Рыба по-польски                                        | 70           | 12,33                | 5,92  | 5,15   | 123,17        | 36,204   | 0,070  | 0,141   | 0,186   | 0,559  | 0,930                | 45,203  | 33,165  | 172,799 | 253,103  | 0,083   | 0,014   | 0,378  |
| 21/421                | Рис отварной с овощами                                 | 150          | 3,65                 | 4,73  | 33,45  | 190,89        | 320,319  | 0,045  | 0,040   | 1,664   | 0,089  | 0,713                | 25,659  | 33,148  | 80,182  | 125,123  | 0,002   | 0,007   | 0,272  |
| 109/527               | Компот из сухофруктов (кураги и изюма)                 | 200          | 0,635                | 0,063 | 15,015 | 63,168        | 31,806   | 0,016  | 0       | 0,144   | 0      | 0,503                | 27,958  | 36,792  | 21,46   | 190,41   | 0       | 0       | 0,204  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                            | 50           | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00        | 0,000    | 0,045  | 0,015   | 0,000   | 0,000  | 1,450                | 9,000   | 10,000  | 46,000  | 71,500   | 0,003   | 0,003   | 0,018  |
|                       | Итого                                                  | 755          | 28,03                | 18,32 | 105,43 | 699,95        | 915,32   | 0,29   | 0,29    | 7,11    | 0,68   | 5,67                 | 152,67  | 156,62  | 435,57  | 1055,55  | 0,09    | 0,03    | 1,03   |
|                       | Полдник                                                |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |          |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое             | 200          | 5,46                 | 4,4   | 8,73   | 96,356        | 26,4     | 0,058  | 0,24    | 1,04    | 0,06   | 0,174                | 211,2   | 24,36   | 156,6   | 242,36   | 0,016   | 0,003   | 0,036  |
| 23/583                | Сушка на сметане                                       | 60           | 5,47                 | 5,14  | 35,04  | 208,24        | 28,170   | 0,059  | 2,453   | 0,031   | 0,176  | 0,629                | 25,154  | 8,003   | 52,289  | 68,714   | 0,002   | 0,004   | 0,006  |
|                       | Итого                                                  | 260          | 10,93                | 9,54  | 43,77  | 304,60        | 54,570   | 0,117  | 2,693   | 1,071   | 0,236  | 0,803                | 236,354 | 32,363  | 208,889 | 311,074  | 0,018   | 0,007   | 0,042  |
|                       | Ужин                                                   |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |          |         |         |        |
| 84/201,363            | Рагу из овощей с мясом                                 | 200          | 10,44                | 10,56 | 16,89  | 204,25        | 430,472  | 0,115  | 0,157   | 33,707  | 0,093  | 2,404                | 89,677  | 52,072  | 158,735 | 772,099  | 0,011   | 0,016   | 0,093  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                         | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50         | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900   | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                          | 200          | 0,20                 | 0,05  | 5,49   | 23,21         | 0,500    | 0,001  | 0,001   | 0,100   | 0,000  | 0,838                | 13,559  | 6,123   | 8,245   | 24,949   | 0,000   | 0,000   | 0,274  |
| 14/118                | Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00         | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000  | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                  | 530          | 13,32                | 11,25 | 46,94  | 344,96        | 435,972  | 0,180  | 0,179   | 43,807  | 0,093  | 5,772                | 125,236 | 71,395  | 197,480 | 1102,948 | 0,014   | 0,017   | 0,380  |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день      | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00          | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450    | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                        |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K        | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                          |              | 67,84                | 51,33 | 255,62 | 1762,86       | 1569,13  | 0,80   | 3,56    | 71,28   | 1,19   | 14,80                | 833,94  | 340,08  | 1195,67 | 3316,10  | 0,35    | 0,06    | 1,63   |
|                       | Суточная потребность                                   |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00       | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000  | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности            |              | 125,62               | 85,56 | 97,94  | 97,94         | 313,825  | 89,111 | 355,500 | 142,556 | 11,920 | 148,010              | 92,659  | 170,041 | 149,459 | 552,683  | 348,000 | 320,000 | 81,550 |



|                       | Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание                           |              |                      |       |        |               |          |         |         |         |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------|----------|---------|---------|---------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энер.<br>цен. | Витамины |         |         |         |         | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|                       |                                                                                |              | Б                    | Ж     | У      |               | А        | В1      | В2      | С       | Д       | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                                | г            | г                    | г     | г      | ккал          | мкг      | мг      | мг      | мг      | мкг     | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 1 |                                                                                |              |                      |       |        |               |          |         |         |         |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                                        |              |                      |       |        |               |          |         |         |         |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 110/232               | Каша пшеничная молочная жидкая                                                 | 200          | 6,09                 | 4,47  | 28,22  | 177,51        | 21,308   | 0,122   | 0,152   | 0,512   | 0,069   | 1,546                | 119,903 | 31,043  | 162,823 | 190,826 | 0,008   | 0,023   | 0,077  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток со сгущенным<br>молоком                                       | 200          | 2,57                 | 2,94  | 25,89  | 140,52        | 15,980   | 0,029   | 0,131   | 0,340   | 0,017   | 0,177                | 112,399 | 17,806  | 86,064  | 173,109 | 0,002   | 0,002   | 0,150  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                             | 51           | 3,47                 | 4,65  | 22,22  | 144,57        | 27,000   | 0,050   | 0,008   | 0,000   | 0,078   | 0,507                | 10,440  | 6,300   | 31,050  | 43,410  | 0,001   | 0,003   | 0,007  |
|                       | Итого                                                                          | 451          | 12,13                | 12,06 | 76,33  | 462,60        | 64,288   | 0,201   | 0,291   | 0,852   | 0,164   | 2,230                | 242,742 | 55,149  | 279,937 | 407,345 | 0,011   | 0,028   | 0,234  |
|                       | 2 завтрак                                                                      |              |                      |       |        |               |          |         |         |         |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 14/118                | Флоды свежие (яблоко, или груша,<br>или банан, или др.)1                       | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00         | 5,000    | 0,030   | 0,020   | 10,000  | 0,000   | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                                          | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00         | 5,000    | 0,030   | 0,020   | 10,000  | 0,000   | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Обед                                                                           |              |                      |       |        |               |          |         |         |         |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113            | Овоши натуральные соленые или<br>свежие                                        | 50           | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 6,50          | 2,500    | 0,010   | 0,010   | 2,500   | 0,000   | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 53/151                | Суп картофельный с клецками, с<br>мясом                                        | 200          | 4,39                 | 3,48  | 14,46  | 106,67        | 92,253   | 0,059   | 0,063   | 3,263   | 0,081   | 0,652                | 30,873  | 14,830  | 59,497  | 229,144 | 0,003   | 0,001   | 0,137  |
| 48/373                | Гуляш                                                                          | 70           | 13,17                | 9,98  | 1,32   | 147,67        | 22,750   | 0,029   | 0,083   | 0,368   | 0,000   | 0,805                | 16,300  | 2,800   | 95,585  | 119,945 | 0,004   | 0,000   | 0,001  |
| 52,85 (243,248)       | Каша гречневая рассыпчатая (или<br>перловая)                                   | 150          | 8,12                 | 6,27  | 35,50  | 230,98        | 19,228   | 0,211   | 0,114   | 0,000   | 0,089   | 3,988                | 17,805  | 119,527 | 178,551 | 216,517 | 0,001   | 0,005   | 0,104  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                                 | 200          | 0,13                 | 0,09  | 14,99  | 62,35         | 1,440    | 0,002   | 0,004   | 2,700   | 0,000   | 0,097                | 14,975  | 2,809   | 7,909   | 17,358  | 0,000   | 0,000   | 0,157  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                                 | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00         | 0,000    | 0,022   | 0,001   | 0,000   | 0,000   | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                                    | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023   | 0,008   | 0,000   | 0,000   | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                                          | 715          | 28,96                | 20,28 | 88,16  | 653,67        | 138,17   | 0,36    | 0,28    | 8,83    | 0,17    | 6,79                 | 99,95   | 154,77  | 389,54  | 707,81  | 0,01    | 0,01    | 0,41   |
|                       | Полдник                                                                        |              |                      |       |        |               |          |         |         |         |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                                  | 200          | 6,4                  | 7,11  | 8,89   | 131,11        | 48,89    | 0,067   | 0,378   | 1,56    | 0,111   | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,44  | 0,02    | 0,004   | 0,044  |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье,<br>или вафли, или пряники, конфеты,<br>или др.) | 55           | 1,54                 | 1,82  | 42,52  | 194,70        | 1,650    | 0,017   | 0,022   | 0,000   | 0,000   | 0,825                | 8,800   | 5,500   | 19,800  | 77,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                          | 255          | 7,94                 | 8,93  | 51,41  | 325,81        | 50,540   | 0,084   | 0,400   | 1,560   | 0,111   | 1,047                | 275,467 | 36,611  | 230,911 | 401,440 | 0,020   | 0,004   | 0,044  |
|                       | Ужин                                                                           |              |                      |       |        |               |          |         |         |         |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 69/359                | Сельдь с луком репчатым                                                        | 70           | 9,67                 | 8,88  | 0,87   | 122,43        | 11,200   | 0,017   | 0,074   | 1,050   | 16,800  | 0,700                | 48,055  | 23,870  | 157,371 | 138,775 | 0,000   | 0,000   | 0,004  |
| 41/431                | Картофель отварной                                                             | 150          | 2,78                 | 4,44  | 21,59  | 137,40        | 19,487   | 0,126   | 0,087   | 11,600  | 0,081   | 1,146                | 14,080  | 29,015  | 74,799  | 684,936 | 0,006   | 0,000   | 0,039  |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                        | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054   | 0,054   | 18,000  | 0,000   | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                                    | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023   | 0,008   | 0,000   | 0,000   | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                                 | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50         | 0,000    | 0,034   | 0,001   | 0,000   | 0,000   | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
|                       | Итого                                                                          | 455          | 17,76                | 13,99 | 53,64  | 415,23        | 120,69   | 0,25    | 0,22    | 30,65   | 16,88   | 4,16                 | 85,24   | 83,69   | 332,27  | 1319,36 | 0,01    | 0,00    | 0,06   |
|                       | Соль пищевая поваренная<br>йодированная на весь день                           | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00          | 0,000    | 0,000   | 0,000   | 0,000   | 0,000   | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                                |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц          | А        | В1      | В2      | С       | Д       | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                                  |              | 67,19                | 55,66 | 279,34 | 1904,31       | 378,69   | 0,93    | 1,22    | 51,89   | 17,33   | 16,57                | 737,80  | 340,31  | 1247,41 | 3114,41 | 0,25    | 0,04    | 0,75   |
|                       | Суточная потребность                                                           |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00       | 500,000  | 0,900   | 1,000   | 50,000  | 10,000  | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения<br>суточной потребности                                 |              | 124,43               | 92,77 | 107,02 | 105,79        | 75,737   | 102,778 | 121,800 | 103,786 | 173,260 | 165,700              | 81,977  | 170,156 | 155,926 | 519,068 | 253,000 | 220,000 | 37,700 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рец.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                       | г            | г                    | г     | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 2 |                                                       |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                               |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 37/121                | Суп молочный с крупой                                 | 200          | 6,51                 | 5,60  | 17,24  | 145,40         | 29,320   | 0,093  | 0,239   | 0,936   | 0,080  | 0,944                | 193,773 | 45,299  | 176,031 | 260,676 | 0,015   | 0,004   | 0,052  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                       | 200          | 2,66                 | 2,07  | 9,30   | 66,46          | 11,250   | 0,026  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,378                | 97,626  | 17,126  | 75,106  | 121,939 | 0,007   | 0,001   | 0,142  |
| 17/101,102            | Бутерброд с джемом (или повидлом)                     | 37           | 1,95                 | 0,20  | 20,10  | 88,75          | 0,000    | 0,029  | 0,003   | 0,060   | 0,000  | 0,431                | 6,680   | 4,340   | 17,330  | 38,730  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                 | 437          | 11,12                | 7,87  | 46,64  | 300,61         | 40,570   | 0,148  | 0,346   | 1,438   | 0,106  | 1,753                | 298,079 | 66,765  | 268,467 | 421,345 | 0,023   | 0,007   | 0,198  |
|                       | 2 завтрак                                             |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                               | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40          | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                 | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40          | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Обед                                                  |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 72/121                | Икра кабачковая (промышленного производства)          | 50           | 0,95                 | 4,45  | 3,85   | 59,50          | 76,500   | 0,012  | 0,025   | 3,500   | 0,000  | 1,550                | 20,500  | 7,500   | 18,500  | 157,500 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 47/133                | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом           | 200          | 3,31                 | 3,28  | 8,78   | 77,81          | 116,833  | 0,044  | 0,054   | 6,856   | 0,030  | 0,890                | 35,101  | 19,466  | 53,353  | 298,440 | 0,006   | 0,001   | 0,144  |
| 113/284               | Запеканка картофельная с мясом                        | 153          | 12,33                | 7,14  | 21,25  | 198,60         | 287,661  | 0,155  | 0,184   | 11,104  | 0,212  | 2,581                | 26,765  | 45,020  | 185,009 | 782,432 | 0,012   | 0,019   | 0,082  |
| 7/527                 | Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,372                | 0,016 | 15,113 | 62,085         | 15,984   | 0,001  | 0,013   | 0,198   | 0      | 0,73                 | 27,166  | 12,128  | 14,726  | 1110,71 | 0       | 0       | 0,181  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 50           | 2,46                 | 0,50  | 22,40  | 105,00         | 0,000    | 0,046  | 0,016   | 0,000   | 0,000  | 1,450                | 9,000   | 10,000  | 46,000  | 71,500  | 0,004   | 0,004   | 0,018  |
|                       | Итого                                                 | 673          | 20,94                | 15,55 | 81,23  | 549,99         | 496,98   | 0,28   | 0,29    | 21,66   | 0,24   | 7,42                 | 122,53  | 96,91   | 330,59  | 2439,18 | 0,02    | 0,03    | 0,43   |
|                       | Полдник                                               |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое            | 200          | 6,4                  | 7,11  | 8,89   | 131,11         | 48,89    | 0,067  | 0,378   | 1,56    | 0,111  | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,44  | 0,02    | 0,004   | 0,044  |
| 111/569               | Шанежка наливная                                      | 70           | 5,60                 | 4,80  | 31,30  | 190,86         | 23,318   | 0,067  | 0,066   | 0,118   | 0,113  | 0,588                | 39,052  | 10,023  | 62,910  | 88,179  | 0,003   | 0,003   | 0,007  |
|                       | Итого                                                 | 270          | 12,00                | 11,91 | 40,19  | 321,97         | 72,208   | 0,134  | 0,444   | 1,678   | 0,224  | 0,810                | 305,719 | 41,134  | 274,021 | 412,619 | 0,023   | 0,007   | 0,051  |
|                       | Ужин                                                  |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 100/331               | Вареники ленивые с маслом сливочным                   | 180          | 55,87                | 9,56  | 42,47  | 371,35         | 51,295   | 0,088  | 0,302   | 0,239   | 0,312  | 1,094                | 185,170 | 30,541  | 276,489 | 164,228 | 0,011   | 0,036   | 0,039  |
| 33/538                | Напиток из плодов шиповника                           | 200          | 0,29                 | 0,13  | 9,48   | 41,42          | 0,097    | 0,009  | 0,023   | 117,000 | 0,000  | 0,252                | 15,484  | 3,537   | 1,446   | 0,149   | 0,000   | 0,000   | 0,212  |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                 | 480          | 56,56                | 10,09 | 61,75  | 459,77         | 56,39    | 0,13   | 0,35    | 127,24  | 0,31   | 3,55                 | 216,65  | 43,08   | 288,94  | 442,38  | 0,01    | 0,04    | 0,26   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день     | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                         |              | 102,42               | 45,60 | 235,03 | 1664,74        | 756,15   | 0,74   | 1,48    | 170,01  | 0,88   | 14,94                | 973,98  | 270,59  | 1223,36 | 4147,97 | 0,28    | 0,08    | 0,94   |
|                       | Суточная потребность                                  |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности           |              | 189,67               | 75,99 | 90,05  | 92,49          | 151,230  | 82,556 | 148,200 | 340,026 | 8,840  | 149,350              | 108,220 | 135,296 | 152,920 | 691,328 | 282,000 | 375,000 | 46,800 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                | г            | г                    | г     | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 3 |                                                                |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                        |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 56/266                | Каша"Рябчик"                                                   | 200          | 6,45                 | 5,52  | 23,37  | 169,05         | 27,327   | 0,097  | 0,201   | 0,784  | 0,080  | 0,863                | 164,733 | 41,621  | 165,859 | 228,849 | 0,012   | 0,004   | 0,057  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                                     | 200          | 2,44                 | 1,92  | 10,73  | 69,95          | 11,220   | 0,033  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,183                | 95,602  | 16,155  | 78,158  | 152,012 | 0,007   | 0,003   | 0,108  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                                     | 53           | 5,03                 | 4,48  | 17,46  | 130,83         | 33,950   | 0,044  | 0,045   | 0,065  | 0,076  | 0,434                | 29,180  | 7,890   | 54,120  | 47,860  | 0,002   | 0,006   | 0,010  |
|                       | Итого                                                          | 453          | 13,92                | 11,92 | 51,56  | 369,83         | 72,497   | 0,174  | 0,350   | 1,291  | 0,182  | 1,480                | 289,515 | 65,666  | 298,137 | 428,721 | 0,021   | 0,013   | 0,175  |
|                       | 2 завтрак                                                      |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 14/118                | Флоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1          | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000 | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                          | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000 | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Обед                                                           |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 71/59                 | Салат "Рубин"                                                  | 60           | 0,93                 | 4,61  | 11,12  | 90,56          | 1,518    | 0,017  | 0,026   | 2,040  | 0,000  | 0,927                | 24,741  | 35,540  | 30,206  | 212,793 | 0,003   | 0,000   | 0,023  |
| 19/101                | Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы                         | 200          | 5,94                 | 4,03  | 15,21  | 120,94         | 142,489  | 0,100  | 0,133   | 7,920  | 0,399  | 1,251                | 30,807  | 27,618  | 98,391  | 504,832 | 0,008   | 0,007   | 0,153  |
| 40/409                | Птица отварная                                                 | 70           | 16,59                | 1,05  | 0,07   | 79,80          | 11,900   | 0,034  | 0,130   | 0,000  | 0,210  | 0,602                | 7,770   | 17,500  | 128,100 | 156,800 | 0,000   | 0,015   | 0,000  |
| 49/297                | Макаронные изделия отварные с овощами                          | 150          | 4,98                 | 3,07  | 29,29  | 164,92         | 968,318  | 0,087  | 0,065   | 3,355  | 0,053  | 1,143                | 38,929  | 35,958  | 74,489  | 212,040 | 0,004   | 0,000   | 0,236  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                 | 200          | 0,13                 | 0,09  | 14,99  | 62,35          | 1,440    | 0,002  | 0,004   | 2,700  | 0,000  | 0,097                | 14,975  | 2,809   | 7,909   | 17,358  | 0,000   | 0,000   | 0,157  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                 | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                    | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                          | 725          | 31,32                | 13,26 | 91,72  | 618,07         | 1125,67  | 0,29   | 0,37    | 16,02  | 0,66   | 4,97                 | 125,72  | 127,23  | 375,10  | 1158,17 | 0,02    | 0,03    | 0,58   |
|                       | Полдник                                                        |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                     | 200          | 6,4                  | 7,11  | 8,89   | 131,11         | 48,89    | 0,067  | 0,378   | 1,56   | 0,111  | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,44  | 0,02    | 0,004   | 0,044  |
| 95/583                | Манник со сгущенным молоком                                    | 90           | 7,58                 | 9,27  | 47,77  | 305,02         | 53,023   | 0,067  | 0,181   | 0,344  | 0,258  | 0,646                | 125,089 | 19,288  | 123,595 | 188,064 | 0,006   | 0,004   | 0,025  |
|                       | Итого                                                          | 290          | 13,98                | 16,38 | 56,66  | 436,13         | 101,913  | 0,134  | 0,559   | 1,904  | 0,369  | 0,868                | 391,756 | 50,399  | 334,706 | 512,504 | 0,026   | 0,008   | 0,069  |
|                       | Ужин                                                           |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 31/386(88/395)        | Котлеты,биточки, шницели из говядины (или тефтели из говядины) | 70           | 12,46                | 14,13 | 6,13   | 201,29         | 9,128    | 0,053  | 0,122   | 0,305  | 0,108  | 1,791                | 25,340  | 16,719  | 135,405 | 225,551 | 0,006   | 0,003   | 0,043  |
| 24/201                | Рагу из овощей                                                 | 130          | 2,35                 | 1,86  | 13,29  | 79,41          | 158,8    | 0,076  | 0,063   | 14,625 | 0,033  | 0,914                | 34,513  | 25,545  | 57,628  | 463,638 | 0,005   | 0,001   | 0,071  |
| 44/501,504,505        | Чай с лимоном                                                  | 200          | 0,25                 | 0,06  | 5,65   | 24,11          | 0,572    | 0,002  | 0,011   | 1,060  | 0,000  | 0,869                | 15,244  | 6,662   | 9,393   | 33,067  | 0,000   | 0,000   | 0,266  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                 | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50          | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                    | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                          | 455          | 18,57                | 16,54 | 51,03  | 427,81         | 168,50   | 0,19   | 0,21    | 15,99  | 0,14   | 4,63                 | 85,60   | 58,13   | 244,93  | 785,91  | 0,01    | 0,01    | 0,39   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день              | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                  |              | 78,19                | 58,50 | 260,77 | 1898,84        | 1473,58  | 0,81   | 1,50    | 45,20  | 1,35   | 14,29                | 926,99  | 311,52  | 1267,61 | 3163,75 | 0,28    | 0,05    | 1,23   |
|                       | Суточная потребность                                           |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000 | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                    |              | 144,80               | 97,50 | 99,91  | 105,49         | 294,715  | 90,111 | 150,100 | 90,400 | 13,540 | 142,870              | 102,999 | 155,758 | 158,452 | 527,292 | 281,000 | 265,000 | 61,350 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                          | г            | г                    | г     | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 4 |                                                                          |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       |                                                                          |              | Завтрак              |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 11/307                | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52 | 3,64   | 164,34         | 142,14   | 0,064  | 0,375   | 0,364   | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02    | 0,023   | 0,051  |
| 12/181                | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные                   | 50           | 1,46                 | 0,09  | 2,96   | 18,45          | 15       | 0,04   | 0,02    | 2       | 0      | 0,305                | 8,8     | 9,135   | 26,97   | 41,085  | 0       | 0,001   | 0,003  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                                          | 200          | 2,66                 | 2,07  | 9,30   | 66,46          | 11,250   | 0,026  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,378                | 97,626  | 17,126  | 75,106  | 121,939 | 0,007   | 0,001   | 0,142  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                       | 31           | 1,95                 | 4,49  | 12,38  | 97,57          | 27,000   | 0,028  | 0,007   | 0,000   | 0,078  | 0,287                | 6,440   | 3,500   | 18,050  | 24,810  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                                    | 431          | 17,59                | 18,17 | 28,28  | 346,82         | 195,39   | 0,16   | 0,51    | 2,81    | 1,92   | 2,78                 | 226,14  | 46,99   | 309,70  | 366,27  | 0,03    | 0,03    | 0,20   |
|                       |                                                                          |              | 2 завтрак            |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 180          | 5,8                  | 6,4   | 8      | 118            | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018   | 0,004   | 0,04   |
|                       | Итого                                                                    | 180          | 5,80                 | 6,40  | 8,00   | 118,00         | 44,000   | 0,060  | 0,340   | 1,400   | 0,100  | 0,200                | 240,000 | 28,000  | 190,000 | 292,000 | 0,018   | 0,004   | 0,040  |
|                       |                                                                          |              | Обед                 |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленые или свежие                                     | 50           | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 6,50           | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500   | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 80/152                | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом                        | 200          | 3,85                 | 2,69  | 14,79  | 98,78          | 126,440  | 0,070  | 0,054   | 5,133   | 0,026  | 0,781                | 19,470  | 18,354  | 56,543  | 322,990 | 0,003   | 0,000   | 0,151  |
| 73/374                | Жаркое по-домашнему                                                      | 200          | 12,89                | 11,83 | 18,76  | 233,01         | 357,120  | 0,131  | 0,144   | 10,080  | 0,000  | 1,721                | 31,843  | 34,236  | 148,333 | 664,327 | 0,009   | 0,000   | 0,045  |
| 74/699                | Лимонный напиток                                                         | 200          | 0,14                 | 0,01  | 15,88  | 64,17          | 0,192    | 0,005  | 0,003   | 2,560   | 0,000  | 0,130                | 15,513  | 3,593   | 3,068   | 22,070  | 0,000   | 0,001   | 0,196  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 50           | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00         | 0,000    | 0,045  | 0,015   | 0,000   | 0,000  | 1,450                | 9,000   | 10,000  | 46,000  | 71,500  | 0,003   | 0,003   | 0,018  |
|                       | Итого                                                                    | 720          | 21,25                | 15,24 | 82,52  | 554,46         | 486,25   | 0,28   | 0,23    | 20,27   | 0,03   | 4,60                 | 91,33   | 75,98   | 278,94  | 1169,99 | 0,02    | 0,01    | 0,41   |
|                       |                                                                          |              | Полдник              |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 200          | 2,00                 | 0,20  | 5,80   | 36,00          | 100,000  | 0,060  | 0,060   | 20,000  | 0,000  | 1,400                | 14,000  | 24,000  | 64,000  | 480,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 55           | 1,54                 | 1,82  | 42,52  | 194,70         | 1,650    | 0,017  | 0,022   | 0,000   | 0,000  | 0,825                | 8,800   | 5,500   | 19,800  | 77,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 255          | 3,54                 | 2,02  | 48,32  | 230,70         | 101,650  | 0,077  | 0,082   | 20,000  | 0,000  | 2,225                | 22,800  | 29,500  | 83,800  | 557,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                          |              | Ужин                 |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 93/319                | Запеканка из творога                                                     | 180          | 36,64                | 13,79 | 25,03  | 371,06         | 71,482   | 0,079  | 0,445   | 0,598   | 0,304  | 0,931                | 302,314 | 42,294  | 382,918 | 240,346 | 0,019   | 0,047   | 0,061  |
| 2/490                 | Молоко сгущенное                                                         | 15           | 1,08                 | 1,28  | 8,33   | 49,20          | 7,050    | 0,009  | 0,057   | 0,150   | 0,008  | 0,030                | 46,050  | 5,100   | 32,850  | 54,750  | 0,001   | 0,000   | 0,005  |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                    | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
| 13/501,506,507        | Чай с молоком                                                            | 200          | 0,88                 | 0,60  | 6,58   | 35,25          | 3,800    | 0,008  | 0,040   | 0,230   | 0,008  | 0,859                | 38,892  | 8,950   | 27,820  | 55,244  | 0,002   | 0,000   | 0,257  |
|                       | Итого                                                                    | 495          | 39,00                | 16,07 | 49,74  | 502,51         | 87,33    | 0,13   | 0,56    | 10,98   | 0,32   | 4,02                 | 403,26  | 65,34   | 454,59  | 628,34  | 0,02    | 0,05    | 0,33   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                            |              | 87,18                | 57,90 | 216,86 | 1752,49        | 914,62   | 0,70   | 1,72    | 55,46   | 2,37   | 13,97                | 1001,92 | 246,91  | 1320,78 | 3014,04 | 0,29    | 0,08    | 0,98   |
|                       | Суточная потребность                                                     |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 161,44               | 96,51 | 83,09  | 97,36          | 182,925  | 78,222 | 171,700 | 110,914 | 23,700 | 139,680              | 111,325 | 123,457 | 165,098 | 502,341 | 286,000 | 415,000 | 49,200 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж      | У      |                | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                       | г            | г                    | г      | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Вторая неделя, день 5 |                                                       |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                               |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 45/275                | Каша"Дружба"                                          | 200          | 6,29                 | 5,64   | 26,07  | 180,18         | 28,098   | 0,085  | 0,191   | 0,780  | 0,084  | 0,533                | 163,892 | 32,964  | 160,107 | 214,206 | 0,013   | 0,005   | 0,059  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                            | 200          | 2,44                 | 1,92   | 10,73  | 69,95          | 11,220   | 0,033  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,183                | 95,602  | 16,155  | 78,158  | 152,012 | 0,007   | 0,003   | 0,108  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                            | 53           | 5,03                 | 4,48   | 17,46  | 130,83         | 33,950   | 0,044  | 0,045   | 0,065  | 0,076  | 0,434                | 29,180  | 7,890   | 54,120  | 47,860  | 0,002   | 0,006   | 0,010  |
|                       | Итого                                                 | 453          | 13,76                | 12,04  | 54,26  | 380,96         | 73,268   | 0,162  | 0,340   | 1,287  | 0,186  | 1,150                | 288,674 | 57,009  | 292,385 | 414,078 | 0,022   | 0,014   | 0,177  |
|                       | 2 завтрак                                             |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000 | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                 | 130          | 3,38                 | 3,7    | 5,56   | 69,37          | 28,6     | 0,052  | 0,221   | 0,91   | 0,039  | 0,13                 | 156     | 18,2    | 117     | 189,8   | 0,012   | 0,002   | 0,026  |
|                       | Обед                                                  |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 38/71                 | Салат "Полевой"                                       | 60           | 1,04                 | 4,10   | 6,05   | 65,45          | 129,885  | 0,041  | 0,029   | 3,737  | 0,000  | 0,426                | 9,590   | 12,545  | 28,725  | 183,575 | 0,002   | 0,000   | 0,015  |
| 29/136                | Свекольник со сметаной, с мясом                       | 200          | 3,37                 | 3,29   | 10,72  | 85,92          | 91,789   | 0,046  | 0,057   | 5,189  | 0,030  | 1,059                | 35,359  | 20,961  | 57,367  | 313,478 | 0,006   | 0,000   | 0,156  |
| 66/377                | Голубцы ленивые                                       | 150          | 18,00                | 16,10  | 20,00  | 296,90         | 38,100   | 0,097  | 0,183   | 6,560  | 0,364  | 2,920                | 58,406  | 36,649  | 204,524 | 488,281 | 0,010   | 0,008   | 0,062  |
| 30/452                | Соус сметанный натуральный                            | 25           | 0,75                 | 4,13   | 1,66   | 46,85          | 19,560   | 0,007  | 0,022   | 0,040  | 0,034  | 0,059                | 19,840  | 2,138   | 14,579  | 25,667  | 0,002   | 0,000   | 0,004  |
| 55/527                | Компот из плодов консервированных                     | 180          | 0,24                 | 0,24   | 28,79  | 119,79         | 0,000    | 0,012  | 0,024   | 1,178  | 0,000  | 0,248                | 14,884  | 6,607   | 7,262   | 0,292   | 0,000   | 0,000   | 0,056  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 50           | 2,45                 | 0,50   | 22,40  | 105,00         | 0,000    | 0,045  | 0,015   | 0,000  | 0,000  | 1,450                | 9,000   | 10,000  | 46,000  | 71,500  | 0,003   | 0,003   | 0,018  |
|                       | Итого                                                 | 685          | 27,37                | 28,52  | 99,46  | 766,91         | 279,33   | 0,27   | 0,33    | 16,70  | 0,43   | 6,38                 | 151,08  | 91,70   | 371,46  | 1101,39 | 0,02    | 0,01    | 0,31   |
|                       | Полдник                                               |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое            | 200          | 6,40                 | 7,11   | 8,89   | 131,11         | 48,890   | 0,067  | 0,378   | 1,560  | 0,111  | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,440 | 0,020   | 0,004   | 0,044  |
| 34/583                | Булочка домашняя                                      | 60           | 4,58                 | 7,41   | 31,03  | 209,11         | 34,596   | 0,054  | 0,056   | 0,078  | 0,214  | 0,522                | 25,682  | 7,490   | 49,703  | 64,583  | 0,002   | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                 | 260          | 10,98                | 14,52  | 39,92  | 340,22         | 83,486   | 0,121  | 0,434   | 1,638  | 0,325  | 0,744                | 292,349 | 38,601  | 260,814 | 389,023 | 0,022   | 0,006   | 0,048  |
|                       | Ужин                                                  |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 42/343                | Рыба по-польски                                       | 70           | 12,33                | 5,92   | 5,15   | 123,17         | 36,204   | 0,070  | 0,141   | 0,186  | 0,559  | 0,930                | 45,203  | 33,165  | 172,799 | 253,103 | 0,083   | 0,014   | 0,378  |
| 61/431                | Картофель тушеный                                     | 130          | 2,26                 | 3,24   | 16,67  | 104,88         | 300,73   | 0,098  | 0,069   | 8,65   | 0      | 0,983                | 17,36   | 28,85   | 66,097  | 511,644 | 0,005   | 0       | 0,04   |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,28                 | 0,24   | 14,76  | 70,50          | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                         | 200          | 0,20                 | 0,05   | 5,49   | 23,21          | 0,500    | 0,001  | 0,001   | 0,100  | 0,000  | 0,838                | 13,559  | 6,123   | 8,245   | 24,949  | 0,000   | 0,000   | 0,274  |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40   | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000 | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                 | 530          | 17,47                | 9,85   | 51,87  | 368,76         | 342,43   | 0,23   | 0,23    | 18,94  | 0,56   | 5,28                 | 98,12   | 81,34   | 277,64  | 1095,60 | 0,09    | 0,02    | 0,71   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день     | 5            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                         |              | 72,96                | 68,63  | 251,07 | 1926,22        | 807,12   | 0,84   | 1,56    | 39,48  | 1,54   | 13,83                | 1004,62 | 287,95  | 1323,05 | 3190,34 | 0,37    | 0,05    | 1,27   |
|                       | Суточная потребность                                  |              | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000 | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности           |              | 135,12               | 114,39 | 96,20  | 107,01         | 161,424  | 93,111 | 155,800 | 78,950 | 15,370 | 138,320              | 111,625 | 143,974 | 165,381 | 531,723 | 371,000 | 245,000 | 63,500 |



|                       | Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание                           |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|---------------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энер.<br>цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|                       |                                                                                |              | Б                    | Ж      | У      |               | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                                | г            | г                    | г      | г      | ккал          | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 1 |                                                                                |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                                        |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 112/171               | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                                        | 200          | 6,58                 | 5,40   | 20,57  | 157,21        | 29,160   | 0,072  | 0,223   | 0,936  | 0,080  | 0,389                | 194,101 | 24,325  | 153,573 | 234,956 | 0,015   | 0,003   | 0,052  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток со сгущенным<br>молоком                                       | 200          | 2,57                 | 2,94   | 25,89  | 140,52        | 15,980   | 0,029  | 0,131   | 0,340  | 0,017  | 0,177                | 112,399 | 17,806  | 86,064  | 173,109 | 0,002   | 0,002   | 0,150  |
| 94/306                | Яйцо отварное                                                                  | 40           | 4,79                 | 4,05   | 0,27   | 56,70         | 62,400   | 0,022  | 0,144   | 0,000  | 0,880  | 0,870                | 19,360  | 4,350   | 66,990  | 46,480  | 0,007   | 0,011   | 0,019  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                             | 31           | 1,95                 | 4,49   | 12,38  | 97,57         | 27,000   | 0,028  | 0,007   | 0,000  | 0,078  | 0,287                | 6,440   | 3,500   | 18,050  | 24,810  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                                          | 471          | 15,89                | 16,88  | 59,12  | 452,00        | 134,540  | 0,151  | 0,505   | 1,276  | 1,055  | 1,723                | 332,300 | 49,981  | 324,677 | 479,355 | 0,025   | 0,018   | 0,225  |
|                       | 2 завтрак                                                                      |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                        | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                          | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Обед                                                                           |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленые или<br>свежие                                        | 50           | 0,40                 | 0,05   | 0,85   | 6,50          | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500  | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 107/159               | Суп-уха с рыбой                                                                | 180          | 11,38                | 4,78   | 10,96  | 132,39        | 94,210   | 0,124  | 0,099   | 4,367  | 5,668  | 0,771                | 22,555  | 29,197  | 126,985 | 391,685 | 0,025   | 0,021   | 0,327  |
| 6/375                 | Плов с мясом                                                                   | 200          | 19,24                | 15,6   | 36,36  | 362,53        | 201      | 0,072  | 0,127   | 0,96   | 0,044  | 1,556                | 34,136  | 31,832  | 193,18  | 221,578 | 0,006   | 0,007   | 0,111  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                                                 | 200          | 0,13                 | 0,09   | 14,99  | 62,35         | 1,440    | 0,002  | 0,004   | 2,700  | 0,000  | 0,097                | 14,975  | 2,809   | 7,909   | 17,358  | 0,000   | 0,000   | 0,157  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                                 | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00         | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                                    | 25           | 1,23                 | 0,25   | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                                          | 675          | 33,90                | 20,93  | 84,20  | 663,27        | 299,15   | 0,25   | 0,25    | 10,53  | 5,71   | 3,67                 | 91,67   | 78,64   | 376,07  | 755,47  | 0,03    | 0,03    | 0,61   |
|                       | Полдник                                                                        |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                                  | 200          | 6,4                  | 7,11   | 8,89   | 131,11        | 48,89    | 0,067  | 0,378   | 1,56   | 0,111  | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,44  | 0,02    | 0,004   | 0,044  |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье,<br>или вафли, или пряники, конфеты,<br>или др.) | 55           | 1,54                 | 1,82   | 42,52  | 194,70        | 1,650    | 0,017  | 0,022   | 0,000  | 0,000  | 0,825                | 8,800   | 5,500   | 19,800  | 77,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                          | 255          | 7,94                 | 8,93   | 51,41  | 325,81        | 50,540   | 0,084  | 0,400   | 1,560  | 0,111  | 1,047                | 275,467 | 36,611  | 230,911 | 401,440 | 0,020   | 0,004   | 0,044  |
|                       | Ужин                                                                           |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 76/82                 | Винегрет овощной                                                               | 60           | 0,65                 | 4,06   | 3,01   | 51,32         | 76,685   | 0,030  | 0,021   | 3,135  | 0,000  | 0,441                | 12,146  | 10,785  | 25,820  | 127,016 | 0,002   | 0,000   | 0,011  |
| 11/307                | Омлет натуральный                                                              | 150          | 11,52                | 11,52  | 3,64   | 164,34        | 142,14   | 0,064  | 0,375   | 0,364  | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02    | 0,023   | 0,051  |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                                                  | 200          | 0,20                 | 0,05   | 5,49   | 23,21         | 0,500    | 0,001  | 0,001   | 0,100  | 0,000  | 0,838                | 13,559  | 6,123   | 8,245   | 24,949  | 0,000   | 0,000   | 0,274  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                                    | 25           | 1,23                 | 0,25   | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                                 | 30           | 2,28                 | 0,24   | 14,76  | 70,50         | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
|                       | Итого                                                                          | 465          | 15,88                | 16,13  | 38,10  | 361,87        | 219,33   | 0,15   | 0,41    | 3,60   | 1,82   | 4,14                 | 149,48  | 43,33   | 266,14  | 394,05  | 0,03    | 0,03    | 0,35   |
|                       | Соль пищевая поваренная<br>йодированная на весь день                           | 5            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00          | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                                |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц          | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                                  |              | 75,41                | 63,04  | 238,04 | 1835,35       | 793,56   | 0,69   | 1,61    | 34,96  | 8,70   | 11,98                | 879,91  | 231,26  | 1259,15 | 2462,76 | 0,30    | 0,08    | 1,23   |
|                       | Суточная потребность                                                           |              | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00       | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000 | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения<br>суточной потребности                                 |              | 139,65               | 105,07 | 91,20  | 101,96        | 158,711  | 77,111 | 161,400 | 69,924 | 86,980 | 119,840              | 97,768  | 115,632 | 157,394 | 410,461 | 304,000 | 395,000 | 61,300 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энер.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      |               | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                       | г            | г                    | г     | г      | ккал          | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 2 |                                                       |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                               |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 15/230                | Каша манная молочная жидкая                           | 200          | 5,15                 | 4,47  | 22,29  | 150,05        | 22,320   | 0,054  | 0,137   | 0,398   | 0,072  | 0,308                | 119,780 | 17,132  | 100,989 | 154,278 | 0,008   | 0,002   | 0,083  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                       | 200          | 2,66                 | 2,07  | 9,30   | 66,46         | 11,250   | 0,026  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,378                | 97,626  | 17,126  | 75,106  | 121,939 | 0,007   | 0,001   | 0,142  |
| 17/101,102            | Бутерброд с джемом (или повидлом)                     | 37           | 1,95                 | 0,20  | 20,10  | 88,75         | 0,000    | 0,029  | 0,003   | 0,060   | 0,000  | 0,431                | 6,680   | 4,340   | 17,330  | 38,730  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                       | Итого                                                 | 437          | 9,76                 | 6,74  | 51,69  | 305,26        | 33,570   | 0,109  | 0,244   | 0,900   | 0,098  | 1,117                | 224,086 | 38,598  | 193,425 | 314,947 | 0,016   | 0,005   | 0,229  |
|                       | 2 завтрак                                             |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 14/118                | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00         | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Итого                                                 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00         | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                       | Обед                                                  |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 46/27                 | Салат из моркови с зеленым горошком (или кукурузой)   | 60           | 1,05                 | 4,02  | 3,51   | 54,48         | 440,100  | 0,032  | 0,029   | 1,563   | 0,000  | 0,348                | 12,285  | 15,788  | 28,704  | 77,265  | 0,002   | 0,000   | 0,018  |
| 39/101                | Суп "Харчо" со сметаной, с мясом                      | 200          | 3,66                 | 3,37  | 13,23  | 98,01         | 95,967   | 0,066  | 0,059   | 5,856   | 0,030  | 0,760                | 23,768  | 19,828  | 61,326  | 324,424 | 0,004   | 0,001   | 0,147  |
| 64/403,451            | Печень говяжья по-строгановски                        | 70           | 11,96                | 8,92  | 4,16   | 144,94        | 3464,729 | 0,153  | 1,218   | 9,146   | 0,834  | 4,151                | 16,715  | 12,139  | 195,962 | 173,438 | 0,004   | 0,024   | 0,151  |
| 32/434                | Картофельное пюре                                     | 150          | 3,00                 | 3,28  | 19,89  | 121,04        | 15,230   | 0,117  | 0,100   | 10,310  | 0,055  | 1,023                | 34,453  | 28,101  | 81,954  | 627,646 | 0,008   | 0,001   | 0,038  |
| 7/527                 | Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,372                | 0,016 | 15,113 | 62,085        | 15,984   | 0,001  | 0,013   | 0,198   | 0      | 0,73                 | 27,166  | 12,128  | 14,726  | 1110,71 | 0       | 0       | 0,181  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00         | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                 | 725          | 22,79                | 20,02 | 76,94  | 580,06        | 4032,01  | 0,41   | 1,43    | 27,07   | 0,92   | 7,96                 | 122,89  | 95,78   | 418,67  | 2367,83 | 0,02    | 0,03    | 0,55   |
|                       | Полдник                                               |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое            | 200          | 6,4                  | 7,11  | 8,89   | 131,11        | 48,89    | 0,067  | 0,378   | 1,56    | 0,111  | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,44  | 0,02    | 0,004   | 0,044  |
| 23/583                | Сушка на сметане                                      | 60           | 5,47                 | 5,14  | 35,04  | 208,24        | 28,170   | 0,059  | 2,453   | 0,031   | 0,176  | 0,629                | 25,154  | 8,003   | 52,289  | 68,714  | 0,002   | 0,004   | 0,006  |
|                       | Итого                                                 | 260          | 11,87                | 12,25 | 43,93  | 339,35        | 77,060   | 0,126  | 2,831   | 1,591   | 0,287  | 0,851                | 291,821 | 39,114  | 263,400 | 393,154 | 0,022   | 0,008   | 0,050  |
|                       | Ужин                                                  |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленные или свежие                 | 50           | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 6,50          | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500   | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 1/371                 | Капуста, тушенная с мясом                             | 150          | 10,16                | 8,84  | 7,87   | 151,87        | 71,340   | 0,058  | 0,103   | 25,170  | 0,000  | 1,860                | 62,490  | 30,640  | 114,890 | 487,540 | 0,007   | 0,004   | 0,040  |
| 33/538                | Напиток из плодов шиповника                           | 200          | 0,29                 | 0,13  | 9,48   | 41,42         | 0,097    | 0,009  | 0,023   | 117,000 | 0,000  | 0,252                | 15,484  | 3,537   | 1,446   | 0,149   | 0,000   | 0,000   | 0,212  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                        | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50         | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                           | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                 | 455          | 14,36                | 9,51  | 44,16  | 322,79        | 73,94    | 0,13   | 0,15    | 144,67  | 0,00   | 3,47                 | 99,97   | 50,38   | 170,84  | 621,84  | 0,01    | 0,01    | 0,27   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день     | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00          | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                       |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                         |              | 59,18                | 48,92 | 226,53 | 1594,45       | 4221,58  | 0,81   | 4,67    | 184,23  | 1,30   | 15,74                | 773,17  | 233,97  | 1061,08 | 3976,22 | 0,27    | 0,05    | 1,10   |
|                       | Суточная потребность                                  |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00       | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности           |              | 109,60               | 81,53 | 86,79  | 88,58         | 844,315  | 90,333 | 466,800 | 368,468 | 13,040 | 157,370              | 85,908  | 116,987 | 132,635 | 662,703 | 271,000 | 245,000 | 55,000 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                      | г            | г                    | г     | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 3 |                                                      |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                              |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 50/ТТК                | Каша молочная с фруктами (или<br>тыквой)             | 200          | 5,74                 | 5,52  | 25,09  | 173,02         | 28,615   | 0,058  | 0,195   | 0,800   | 0,086  | 0,348                | 166,131 | 29,045  | 151,382 | 206,323 | 0,012   | 0,006   | 0,065  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                           | 200          | 2,44                 | 1,92  | 10,73  | 69,95          | 11,220   | 0,033  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,183                | 95,602  | 16,155  | 78,158  | 152,012 | 0,007   | 0,003   | 0,108  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                           | 53           | 5,03                 | 4,48  | 17,46  | 130,83         | 33,950   | 0,044  | 0,045   | 0,065   | 0,076  | 0,434                | 29,180  | 7,890   | 54,120  | 47,860  | 0,002   | 0,006   | 0,010  |
|                       | Итого                                                | 453          | 13,21                | 11,92 | 53,28  | 373,80         | 73,785   | 0,135  | 0,344   | 1,307   | 0,188  | 0,965                | 290,913 | 53,090  | 283,660 | 406,195 | 0,021   | 0,015   | 0,183  |
|                       | 2 завтрак                                            |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое        | 180          | 5,8                  | 6,4   | 8      | 118            | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018   | 0,004   | 0,04   |
|                       | Итого                                                | 180          | 5,80                 | 6,40  | 8,00   | 118,00         | 44,000   | 0,060  | 0,340   | 1,400   | 0,100  | 0,200                | 240,000 | 28,000  | 190,000 | 292,000 | 0,018   | 0,004   | 0,040  |
|                       | Обед                                                 |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113            | Овощи натуральные соленные или<br>свежие             | 50           | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 6,50           | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500   | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 101/154,175           | Суп картофельный с мясными<br>фрикадельками          | 200          | 7,32                 | 5,98  | 11,00  | 127,06         | 88,560   | 0,079  | 0,090   | 5,822   | 0,064  | 1,416                | 17,877  | 23,969  | 96,656  | 432,144 | 0,006   | 0,001   | 0,148  |
| 40/409                | Птица отварная                                       | 70           | 16,59                | 1,05  | 0,07   | 79,80          | 11,900   | 0,034  | 0,130   | 0,000   | 0,210  | 0,602                | 7,770   | 17,500  | 128,100 | 156,800 | 0,000   | 0,015   | 0,000  |
| 49/297                | Макаронные изделия отварные с<br>овощами             | 150          | 4,98                 | 3,07  | 29,29  | 164,92         | 968,318  | 0,087  | 0,065   | 3,355   | 0,053  | 1,143                | 38,929  | 35,958  | 74,489  | 212,040 | 0,004   | 0,000   | 0,236  |
| 22/479                | Кисель из ягод свежемороженных                       | 200          | 0,13                 | 0,09  | 14,99  | 62,35          | 1,440    | 0,002  | 0,004   | 2,700   | 0,000  | 0,097                | 14,975  | 2,809   | 7,909   | 17,358  | 0,000   | 0,000   | 0,157  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                       | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                          | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                | 715          | 32,17                | 10,65 | 77,24  | 540,13         | 1072,72  | 0,26   | 0,31    | 14,38   | 0,33   | 4,50                 | 99,55   | 95,04   | 355,15  | 943,19  | 0,01    | 0,02    | 0,55   |
|                       | Полдник                                              |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 20/491                | Компот из ягод замороженных                          | 200          | 0,094                | 0,035 | 6,122  | 25,183         | 0,000    | 0,003  | 0,003   | 1,200   | 0,000  | 0,122                | 11,030  | 4,324   | 1,919   | 19,903  | 0,000   | 0,000   | 0,175  |
| 98/560,626,627        | Ватрушка с творогом из<br>дрожжевого теста           | 60           | 8,65                 | 3,99  | 28,13  | 183,09         | 21,770   | 0,060  | 0,090   | 0,104   | 0,161  | 0,595                | 51,806  | 11,351  | 87,580  | 79,790  | 0,004   | 0,009   | 0,010  |
|                       | Итого                                                | 260          | 8,74                 | 4,03  | 34,25  | 208,27         | 21,770   | 0,063  | 0,093   | 1,304   | 0,161  | 0,717                | 62,836  | 15,675  | 89,499  | 99,693  | 0,004   | 0,009   | 0,185  |
|                       | Ужин                                                 |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 67/158                | Кукуруза с яйцом и луком                             | 60           | 2,63                 | 6,15  | 4,26   | 82,95          | 23,400   | 0,015  | 0,069   | 0,900   | 0,330  | 0,476                | 22,347  | 6,420   | 40,859  | 66,297  | 0,003   | 0,005   | 0,015  |
| 84/201,363            | Рагу из овощей с мясом                               | 200          | 10,44                | 10,56 | 16,89  | 204,25         | 430,472  | 0,115  | 0,157   | 33,707  | 0,093  | 2,404                | 89,677  | 52,072  | 158,735 | 772,099 | 0,011   | 0,016   | 0,093  |
| 44/501,504,505        | Чай с лимоном                                        | 200          | 0,25                 | 0,06  | 5,65   | 24,11          | 0,572    | 0,002  | 0,011   | 1,060   | 0,000  | 0,869                | 15,244  | 6,662   | 9,393   | 33,067  | 0,000   | 0,000   | 0,266  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                       | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50          | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                          | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                | 690          | 16,83                | 17,26 | 52,76  | 434,31         | 454,44   | 0,19   | 0,25    | 35,67   | 0,42   | 4,80                 | 137,77  | 74,35   | 251,49  | 935,11  | 0,02    | 0,02    | 0,39   |
|                       | Соль пищевая поваренная<br>йодированная на весь день | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                      |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                        |              | 76,76                | 50,26 | 225,53 | 1674,51        | 1666,72  | 0,70   | 1,33    | 54,06   | 1,20   | 11,33                | 849,47  | 267,26  | 1173,55 | 2676,64 | 0,27    | 0,07    | 1,35   |
|                       | Суточная потребность                                 |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения<br>суточной потребности       |              | 142,14               | 83,76 | 86,41  | 93,03          | 333,343  | 78,222 | 133,100 | 108,110 | 11,990 | 113,340              | 94,385  | 133,628 | 146,694 | 446,107 | 273,000 | 355,000 | 67,450 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энер.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж     | У      |               | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                          | г            | г                    | г     | г      | ккал          | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 4 |                                                                          |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                                  |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 11/307                | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52 | 3,64   | 164,34        | 142,14   | 0,064  | 0,375   | 0,364   | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02    | 0,023   | 0,051  |
| 12/181                | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные                   | 50           | 1,46                 | 0,09  | 2,96   | 18,45         | 15       | 0,04   | 0,02    | 2       | 0      | 0,305                | 8,8     | 9,135   | 26,97   | 41,085  | 0       | 0,001   | 0,003  |
| 16/510,511            | Какао с молоком                                                          | 200          | 2,66                 | 2,07  | 9,30   | 66,46         | 11,250   | 0,026  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,378                | 97,626  | 17,126  | 75,106  | 121,939 | 0,007   | 0,001   | 0,142  |
| 3/96,97               | Бутерброд с маслом и сыром                                               | 53           | 5,03                 | 4,48  | 17,46  | 130,83        | 33,950   | 0,044  | 0,045   | 0,065   | 0,076  | 0,434                | 29,180  | 7,890   | 54,120  | 47,860  | 0,002   | 0,006   | 0,010  |
|                       | Итого                                                                    | 453          | 20,67                | 18,16 | 33,36  | 380,08        | 202,34   | 0,17   | 0,54    | 2,87    | 1,92   | 2,92                 | 248,88  | 51,38   | 345,77  | 389,32  | 0,03    | 0,03    | 0,21   |
|                       | 2 завтрак                                                                |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| ГП                    | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Обед                                                                     |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 87/59,22              | Салат из свеклы (или моркови) с изюмом (или черносливом)                 | 60           | 0,89                 | 4,58  | 8,58   | 78,98         | 0,890    | 0,015  | 0,021   | 4,040   | 0,000  | 0,825                | 21,890  | 32,090  | 27,590  | 173,580 | 0,030   | 0,000   | 0,024  |
| 78/47                 | Суп с лапшой, с мясом птицы                                              | 200          | 6,30                 | 5,08  | 10,99  | 114,83        | 104,867  | 0,041  | 0,043   | 0,627   | 0,026  | 0,604                | 17,189  | 11,271  | 54,960  | 88,964  | 0,001   | 0,000   | 0,190  |
| 81/351                | Котлеты, биточки, шницели рыбные                                         | 70           | 9,79                 | 5,82  | 9,51   | 129,59        | 16,780   | 0,089  | 0,098   | 0,376   | 0,275  | 0,870                | 41,601  | 28,375  | 135,406 | 209,451 | 0,064   | 0,011   | 0,296  |
| 32/434                | Картофельное пюре                                                        | 150          | 3,00                 | 3,28  | 19,89  | 121,04        | 15,230   | 0,117  | 0,100   | 10,310  | 0,055  | 1,023                | 34,453  | 28,101  | 81,954  | 627,646 | 0,008   | 0,001   | 0,038  |
| 74/699                | Лимонный напиток                                                         | 200          | 0,14                 | 0,01  | 15,88  | 64,17         | 0,192    | 0,005  | 0,003   | 2,560   | 0,000  | 0,130                | 15,513  | 3,593   | 3,068   | 22,070  | 0,000   | 0,001   | 0,196  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                           | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00         | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                              | 50           | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00        | 0,000    | 0,045  | 0,015   | 0,000   | 0,000  | 1,450                | 9,000   | 10,000  | 46,000  | 71,500  | 0,003   | 0,003   | 0,018  |
|                       | Итого                                                                    | 750          | 24,09                | 19,43 | 97,09  | 660,61        | 137,96   | 0,33   | 0,28    | 17,91   | 0,36   | 5,12                 | 143,65  | 116,23  | 361,98  | 1211,81 | 0,11    | 0,02    | 0,77   |
|                       | Полдник                                                                  |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 200          | 6,4                  | 7,11  | 8,89   | 131,11        | 48,89    | 0,067  | 0,378   | 1,56    | 0,111  | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,44  | 0,02    | 0,004   | 0,044  |
| ГП                    | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 55           | 1,54                 | 1,82  | 42,52  | 194,70        | 1,650    | 0,017  | 0,022   | 0,000   | 0,000  | 0,825                | 8,800   | 5,500   | 19,800  | 77,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                       | Итого                                                                    | 255          | 7,94                 | 8,93  | 51,41  | 325,81        | 50,540   | 0,084  | 0,400   | 1,560   | 0,111  | 1,047                | 275,467 | 36,611  | 230,911 | 401,440 | 0,020   | 0,004   | 0,044  |
|                       | Ужин                                                                     |              |                      |       |        |               |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 63/325                | Пудинг творожный                                                         | 180          | 30,38                | 10,88 | 38,57  | 373,82        | 51,327   | 0,078  | 0,352   | 0,272   | 0,377  | 1,377                | 217,317 | 76,636  | 313,619 | 265,499 | 0,014   | 0,041   | 0,080  |
| 2/490                 | Молоко сгущенное                                                         | 15           | 1,08                 | 1,28  | 8,33   | 49,20         | 7,050    | 0,009  | 0,057   | 0,150   | 0,008  | 0,030                | 46,050  | 5,100   | 32,850  | 54,750  | 0,001   | 0,000   | 0,005  |
| 14/118                | Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                   | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00         | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
| 13/501,506,507        | Чай с молоком                                                            | 200          | 0,88                 | 0,60  | 6,58   | 35,25         | 3,800    | 0,008  | 0,040   | 0,230   | 0,008  | 0,859                | 38,892  | 8,950   | 27,820  | 55,244  | 0,002   | 0,000   | 0,257  |
|                       | Итого                                                                    | 495          | 32,74                | 13,16 | 63,28  | 505,27        | 67,18    | 0,13   | 0,47    | 10,65   | 0,39   | 4,47                 | 318,26  | 99,69   | 385,29  | 653,49  | 0,02    | 0,04    | 0,35   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00          | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                          |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                            |              | 87,24                | 59,86 | 250,36 | 1904,17       | 548,02   | 0,77   | 1,75    | 51,00   | 2,78   | 14,96                | 1017,25 | 326,60  | 1385,30 | 3088,51 | 0,38    | 0,09    | 1,37   |
|                       | Суточная потребность                                                     |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00       | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 161,55               | 99,77 | 95,92  | 105,79        | 109,603  | 85,667 | 174,800 | 101,992 | 27,820 | 149,630              | 113,028 | 163,302 | 173,162 | 514,752 | 375,000 | 465,000 | 68,250 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.  | Прием пищи/наименование<br>блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |         |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------|---------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                       |                                                                    |              | Б                    | Ж      | У      |                | А        | В1      | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       |                                                                    | г            | г                    | г      | г      | ккал           | мкг      | мг      | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя третья, день 5 |                                                                    |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                       | Завтрак                                                            |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 51/302                | Макаронные изделия, запеченные с сыром                             | 200          | 10,71                | 9,64   | 45,49  | 311,57         | 47,353   | 0,092   | 0,067   | 0,043   | 0,248  | 1,132                | 132,596 | 14,536  | 122,496 | 85,144  | 0,001   | 0,001   | 0,013  |
| 36/513,514            | Кофейный напиток с молоком                                         | 200          | 2,44                 | 1,92   | 10,73  | 69,95          | 11,220   | 0,033   | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,183                | 95,602  | 16,155  | 78,158  | 152,012 | 0,007   | 0,003   | 0,108  |
| 27/99,100             | Бутерброд с маслом                                                 | 51           | 3,47                 | 4,65   | 22,22  | 144,57         | 27       | 0,05    | 0,008   | 0       | 0,078  | 0,507                | 10,44   | 6,3     | 31,05   | 43,41   | 0,001   | 0,003   | 0,007  |
|                       | Итого                                                              | 451          | 16,62                | 16,21  | 78,44  | 526,09         | 85,573   | 0,175   | 0,179   | 0,485   | 0,352  | 1,822                | 238,638 | 36,991  | 231,704 | 280,566 | 0,009   | 0,007   | 0,128  |
|                       | 2 завтрак                                                          |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534           | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                         | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118            | 44       | 0,06    | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018   | 0,004   | 0,04   |
|                       | Итого                                                              | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118            | 44       | 0,06    | 0,34    | 1,4     | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018   | 0,004   | 0,04   |
|                       | Обед                                                               |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 43/ТТК                | Салат "Морской" (с кальмарами и яблоками)                          | 60           | 10,61                | 4,91   | 2,91   | 98,54          | 15,080   | 0,087   | 0,074   | 2,043   | 0,165  | 1,046                | 26,910  | 47,132  | 139,673 | 182,622 | 0,149   | 0,024   | 0,005  |
| 99/139                | Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом                      | 200          | 3,49                 | 3,54   | 11,89  | 93,28          | 93,990   | 0,063   | 0,057   | 4,942   | 0,030  | 0,742                | 23,867  | 18,489  | 63,606  | 317,714 | 0,003   | 0,001   | 0,146  |
| 26/ТТК                | Субпродукты в соусе                                                | 70           | 15,54                | 6,64   | 6,55   | 148,04         | 4525,558 | 0,200   | 1,581   | 12,021  | 1,154  | 5,466                | 12,615  | 15,540  | 251,589 | 215,832 | 0,005   | 0,032   | 0,232  |
| 21/421                | Рис отварной с овощами                                             | 150          | 3,65                 | 4,73   | 33,45  | 190,89         | 320,319  | 0,045   | 0,040   | 1,664   | 0,089  | 0,713                | 25,659  | 33,148  | 80,182  | 125,123 | 0,002   | 0,007   | 0,272  |
| 55/527                | Компот из плодов консервированных                                  | 180          | 0,24                 | 0,24   | 28,79  | 119,79         | 0,000    | 0,012   | 0,024   | 1,178   | 0,000  | 0,248                | 14,884  | 6,607   | 7,262   | 0,292   | 0,000   | 0,000   | 0,056  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                     | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022   | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                        | 25           | 1,23                 | 0,25   | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023   | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                       | Итого                                                              | 705          | 36,28                | 20,47  | 104,63 | 750,04         | 4954,95  | 0,45    | 1,79    | 21,85   | 1,44   | 9,16                 | 112,44  | 128,72  | 578,31  | 895,93  | 0,16    | 0,07    | 0,72   |
|                       | Полдник                                                            |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 33/538                | Напиток из плодов шиповника                                        | 200          | 0,29                 | 0,13   | 9,48   | 41,42          | 0,097    | 0,009   | 0,023   | 117,000 | 0,000  | 0,252                | 15,484  | 3,537   | 1,446   | 0,149   | 0,000   | 0,000   | 0,212  |
| 106/558,559           | "Гребешок" или варушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста | 60           | 4,06                 | 2,94   | 31,11  | 167,14         | 16,056   | 0,048   | 0,049   | 0,094   | 0,131  | 0,599                | 22,971  | 7,385   | 44,257  | 69,853  | 0,002   | 0,003   | 0,004  |
|                       | Итого                                                              | 260          | 4,35                 | 3,07   | 40,59  | 208,56         | 16,153   | 0,057   | 0,072   | 117,094 | 0,131  | 0,851                | 38,455  | 10,922  | 45,703  | 70,002  | 0,002   | 0,003   | 0,216  |
|                       | Ужин                                                               |              |                      |        |        |                |          |         |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 67/158                | Кукуруза с яйцом и луком                                           | 60           | 2,63                 | 6,15   | 4,26   | 82,95          | 23,400   | 0,015   | 0,069   | 0,900   | 0,330  | 0,476                | 22,347  | 6,420   | 40,859  | 66,297  | 0,003   | 0,005   | 0,015  |
| 66/377                | Голубцы ленивые                                                    | 150          | 18,00                | 16,10  | 20,00  | 296,90         | 38,100   | 0,097   | 0,183   | 6,560   | 0,364  | 2,920                | 58,406  | 36,649  | 204,524 | 488,281 | 0,010   | 0,008   | 0,062  |
| ГП                    | Хлеб пшеничный                                                     | 30           | 2,28                 | 0,24   | 14,76  | 70,50          | 0,000    | 0,034   | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| ГП                    | Хлеб ржаной                                                        | 25           | 1,23                 | 0,25   | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023   | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
| 25/501,502,503        | Чай с сахаром                                                      | 200          | 0,20                 | 0,05   | 5,49   | 23,21          | 0,500    | 0,001   | 0,001   | 0,100   | 0,000  | 0,838                | 13,559  | 6,123   | 8,245   | 24,949  | 0,000   | 0,000   | 0,274  |
|                       | Итого                                                              | 465          | 24,34                | 22,79  | 55,71  | 526,06         | 62,00    | 0,17    | 0,26    | 7,56    | 0,69   | 5,29                 | 104,81  | 58,39   | 296,13  | 643,18  | 0,02    | 0,02    | 0,37   |
|                       | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                  | 5            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000   | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                       |                                                                    |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц           | А        | В1      | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                       | Итого за день                                                      |              | 87,39                | 68,95  | 287,36 | 2128,75        | 5162,67  | 0,91    | 2,64    | 148,39  | 2,72   | 17,47                | 752,74  | 264,12  | 1345,60 | 2182,13 | 0,41    | 0,10    | 1,47   |
|                       | Суточная потребность                                               |              | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900   | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                       | Процент удовлетворения суточной потребности                        |              | 161,84               | 114,91 | 110,10 | 118,26         | 1032,535 | 101,556 | 263,800 | 296,774 | 27,150 | 174,670              | 83,638  | 132,061 | 168,200 | 363,688 | 407,000 | 485,000 | 73,600 |



|                          | Возрастная категория: 3-7 лет, 12 часовое пребывание                   |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|---------------|----------|--------|---------|--------|---------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| № ТК<br>(ТТК)/№ рсц.     | Прием пищи/наименование<br>блюда                                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энер.<br>цен. | Витамины |        |         |        |         | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|                          |                                                                        |              | Б                    | Ж      | У      |               | А        | В1     | В2      | С      | Д       | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          |                                                                        | г            | г                    | г      | г      | ккал          | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг     | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 1 |                                                                        |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| Завтрак                  |                                                                        |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 15/230                   | Каша манная молочная жидкая                                            | 200          | 5,15                 | 4,47   | 22,29  | 150,05        | 22,320   | 0,054  | 0,137   | 0,398  | 0,072   | 0,308                | 119,780 | 17,132  | 100,989 | 154,278 | 0,008   | 0,002   | 0,083  |
| 36/513,514               | Кофейный напиток со сгущенным<br>молоком                               | 200          | 2,57                 | 2,94   | 25,89  | 140,52        | 15,980   | 0,029  | 0,131   | 0,340  | 0,017   | 0,177                | 112,399 | 17,806  | 86,064  | 173,109 | 0,002   | 0,002   | 0,150  |
| 27(99,100)83(1<br>2)     | Бутерброд с маслом или бутерброд<br>с маслом и красной икрой (50/6/12) | 51           | 3,47                 | 4,65   | 22,22  | 144,57        | 27       | 0,05   | 0,008   | 0      | 0,078   | 0,507                | 10,44   | 6,3     | 31,05   | 43,41   | 0,001   | 0,003   | 0,007  |
|                          | Итого                                                                  | 451          | 11,19                | 12,06  | 70,40  | 435,14        | 65,300   | 0,133  | 0,276   | 0,738  | 0,167   | 0,992                | 242,619 | 41,238  | 218,103 | 370,797 | 0,011   | 0,007   | 0,240  |
| 2 завтрак                |                                                                        |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| ГП                       | Сок фруктовый (овощной)                                                | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000   | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                          | Итого                                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18   | 5,22   | 32,40         | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000   | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| Обед                     |                                                                        |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 28 (11)                  | Салат из морской капусты с яйцом                                       | 60           | 1,43                 | 9,47   | 3,60   | 105,41        | 12,260   | 0,012  | 0,033   | 0,750  | 0,165   | 6,945                | 22,755  | 73,260  | 37,995  | 429,240 | 0,128   | 0,002   | 0,006  |
| 29/136                   | Свекольник со сметаной, с мясом                                        | 200          | 3,37                 | 3,29   | 10,72  | 85,92         | 91,789   | 0,046  | 0,057   | 5,189  | 0,030   | 1,059                | 35,359  | 20,961  | 57,367  | 313,478 | 0,006   | 0,000   | 0,156  |
| 48/373                   | Гуляш                                                                  | 70           | 13,17                | 9,98   | 1,32   | 147,67        | 22,750   | 0,029  | 0,083   | 0,368  | 0,000   | 0,805                | 16,300  | 2,800   | 95,585  | 119,945 | 0,004   | 0,000   | 0,001  |
| 52,85 (243,248)          | Каша гречневая рассыпчатая (или<br>перловая)                           | 150          | 8,12                 | 6,27   | 35,50  | 230,98        | 19,228   | 0,211  | 0,114   | 0,000  | 0,089   | 3,988                | 17,805  | 119,527 | 178,551 | 216,517 | 0,001   | 0,005   | 0,104  |
| 22/479                   | Кисель из ягод свежемороженных                                         | 200          | 0,13                 | 0,09   | 14,99  | 62,35         | 1,440    | 0,002  | 0,004   | 2,700  | 0,000   | 0,097                | 14,975  | 2,809   | 7,909   | 17,358  | 0,000   | 0,000   | 0,157  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                                         | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00         | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000  | 0,000   | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                                            | 25           | 1,23                 | 0,25   | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000   | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                          | Итого                                                                  | 725          | 28,97                | 29,51  | 87,17  | 731,83        | 147,47   | 0,35   | 0,30    | 9,01   | 0,28    | 13,84                | 115,69  | 227,16  | 413,41  | 1150,89 | 0,14    | 0,01    | 0,44   |
| Полдник                  |                                                                        |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                          | 200          | 6,4                  | 7,11   | 8,89   | 131,11        | 48,89    | 0,067  | 0,378   | 1,56   | 0,111   | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,44  | 0,02    | 0,004   | 0,044  |
| ГП                       | Батон, или сушки, или бублики,<br>или баранки                          | 50           | 4,00                 | 0,50   | 24,55  | 119,00        | 0,000    | 0,080  | 0,030   | 0,000  | 0,000   | 1,000                | 11,500  | 17,000  | 44,500  | 68,000  | 0,003   | 0,003   | 0,008  |
|                          | Итого                                                                  | 250          | 10,40                | 7,61   | 33,44  | 250,11        | 48,890   | 0,147  | 0,408   | 1,560  | 0,111   | 1,222                | 278,167 | 48,111  | 255,611 | 392,440 | 0,023   | 0,007   | 0,052  |
| Ужин                     |                                                                        |              |                      |        |        |               |          |        |         |        |         |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 69/359                   | Сельдь с луком репчатым                                                | 70           | 9,67                 | 8,88   | 0,87   | 122,43        | 11,200   | 0,017  | 0,074   | 1,050  | 16,800  | 0,700                | 48,055  | 23,870  | 157,371 | 138,775 | 0,000   | 0,000   | 0,004  |
| 41/431                   | Картофель отварной                                                     | 150          | 2,78                 | 4,44   | 21,59  | 137,40        | 19,487   | 0,126  | 0,087   | 11,600 | 0,081   | 1,146                | 14,080  | 29,015  | 74,799  | 684,936 | 0,006   | 0,000   | 0,039  |
| 44/501,504,505           | Чай с лимоном                                                          | 200          | 0,25                 | 0,06   | 5,65   | 24,11         | 0,572    | 0,002  | 0,011   | 1,060  | 0,000   | 0,869                | 15,244  | 6,662   | 9,393   | 33,067  | 0,000   | 0,000   | 0,266  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                                            | 25           | 1,23                 | 0,25   | 11,20  | 52,50         | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000   | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                                         | 30           | 2,28                 | 0,24   | 14,76  | 70,50         | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000  | 0,000   | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
|                          | Итого                                                                  | 475          | 16,21                | 13,87  | 54,07  | 406,94        | 31,26    | 0,20   | 0,18    | 13,71  | 16,88   | 3,77                 | 87,88   | 68,75   | 284,06  | 920,43  | 0,01    | 0,00    | 0,32   |
|                          | Соль пищевая поваренная<br>йодированная на весь день                   | 5            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00          | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000  | 0,000   | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                          |                                                                        |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц          | А        | В1     | В2      | С      | Д       | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                                          |              | 68,57                | 63,23  | 250,30 | 1856,42       | 382,92   | 0,88   | 1,22    | 43,02  | 17,44   | 21,23                | 755,36  | 407,95  | 1232,53 | 3267,00 | 0,39    | 0,03    | 1,05   |
|                          | Суточная потребность                                                   |              | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00       | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000 | 10,000  | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                          | Процент удовлетворения<br>суточной потребности                         |              | 126,98               | 105,39 | 95,90  | 103,13        | 76,583   | 97,889 | 121,900 | 86,030 | 174,430 | 212,280              | 83,929  | 203,977 | 154,067 | 544,501 | 385,000 | 135,000 | 52,550 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ рен.     | Прием пищи/наименование<br>блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                          |                                                        |              | Б                    | Ж     | У      |                | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          |                                                        | г            | г                    | г     | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 2 |                                                        |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                          | Завтрак                                                |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 37/121                   | Суп молочный с крупой                                  | 200          | 6,51                 | 5,60  | 17,24  | 145,40         | 29,320   | 0,093  | 0,239   | 0,936   | 0,080  | 0,944                | 193,773 | 45,299  | 176,031 | 260,676 | 0,015   | 0,004   | 0,052  |
| 16/510,511               | Какао с молоком                                        | 200          | 2,66                 | 2,07  | 9,30   | 66,46          | 11,250   | 0,026  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,378                | 97,626  | 17,126  | 75,106  | 121,939 | 0,007   | 0,001   | 0,142  |
| 17/101,102               | Бутерброд с джемом (или повидлом)                      | 37           | 1,95                 | 0,20  | 20,10  | 88,75          | 0,000    | 0,029  | 0,003   | 0,060   | 0,000  | 0,431                | 6,680   | 4,340   | 17,330  | 38,730  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                          | Итого                                                  | 437          | 11,12                | 7,87  | 46,64  | 300,61         | 40,570   | 0,148  | 0,346   | 1,438   | 0,106  | 1,753                | 298,079 | 66,765  | 268,467 | 421,345 | 0,023   | 0,007   | 0,198  |
|                          | 2 завтрак                                              |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 14/118                   | Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1 | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                          | Итого                                                  | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
|                          | Обед                                                   |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 79/ТТК                   | Салат "Овощная мозайка"                                | 60           | 0,89                 | 4,61  | 4,68   | 63,94          | 165,830  | 0,033  | 0,024   | 3,203   | 0,000  | 0,378                | 10,553  | 11,561  | 26,204  | 134,931 | 0,002   | 0,000   | 0,014  |
| 47/133                   | Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом            | 200          | 3,31                 | 3,28  | 8,78   | 77,81          | 116,833  | 0,044  | 0,054   | 6,856   | 0,030  | 0,890                | 35,101  | 19,466  | 53,353  | 298,440 | 0,006   | 0,001   | 0,144  |
| 81/351                   | Котлеты, биточки, шницели рыбные                       | 70           | 9,79                 | 5,82  | 9,51   | 129,59         | 16,780   | 0,089  | 0,098   | 0,376   | 0,275  | 0,870                | 41,601  | 28,375  | 135,406 | 209,451 | 0,064   | 0,011   | 0,296  |
| 32/434                   | Картофельное пюре                                      | 150          | 3,00                 | 3,28  | 19,89  | 121,04         | 15,230   | 0,117  | 0,100   | 10,310  | 0,055  | 1,023                | 34,453  | 28,101  | 81,954  | 627,646 | 0,008   | 0,001   | 0,038  |
| 7/527                    | Компот из сухофруктов                                  | 200          | 0,372                | 0,016 | 15,113 | 62,085         | 15,984   | 0,001  | 0,013   | 0,198   | 0      | 0,73                 | 27,166  | 12,128  | 14,726  | 1110,71 | 0       | 0       | 0,181  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                         | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                            | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                          | Итого                                                  | 725          | 20,11                | 17,42 | 79,01  | 553,97         | 330,66   | 0,33   | 0,30    | 20,94   | 0,36   | 4,84                 | 157,37  | 107,43  | 347,64  | 2435,52 | 0,08    | 0,02    | 0,69   |
|                          | Полдник                                                |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое             | 200          | 6,4                  | 7,11  | 8,89   | 131,11         | 48,89    | 0,067  | 0,378   | 1,56    | 0,111  | 0,222                | 266,667 | 31,111  | 211,111 | 324,44  | 0,02    | 0,004   | 0,044  |
| 75/574                   | Крендель сахарный                                      | 60           | 4,51                 | 6,45  | 30,83  | 199,35         | 31,752   | 0,053  | 0,055   | 0,063   | 0,219  | 0,535                | 22,602  | 7,140   | 48,525  | 61,483  | 0,003   | 0,003   | 0,005  |
|                          | Итого                                                  | 260          | 10,91                | 13,56 | 39,72  | 330,46         | 80,642   | 0,120  | 0,433   | 1,623   | 0,330  | 0,757                | 289,269 | 38,251  | 259,636 | 385,923 | 0,023   | 0,007   | 0,049  |
|                          | Ужин                                                   |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113               | Овощи натуральные соленные или свежие                  | 50           | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 6,50           | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500   | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 1/371                    | Капуста, тушенная с мясом                              | 150          | 10,16                | 8,84  | 7,87   | 151,87         | 71,340   | 0,058  | 0,103   | 25,170  | 0,000  | 1,860                | 62,490  | 30,640  | 114,890 | 487,540 | 0,007   | 0,004   | 0,040  |
| 33/538                   | Напиток из плодов шиповника                            | 200          | 0,29                 | 0,13  | 9,48   | 41,42          | 0,097    | 0,009  | 0,023   | 117,000 | 0,000  | 0,252                | 15,484  | 3,537   | 1,446   | 0,149   | 0,000   | 0,000   | 0,212  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                         | 30           | 2,28                 | 0,24  | 14,76  | 70,50          | 0,000    | 0,034  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,330                | 6,000   | 4,200   | 19,500  | 27,900  | 0,001   | 0,001   | 0,005  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                            | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000   | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                          | Итого                                                  | 455          | 14,36                | 9,51  | 44,16  | 322,79         | 73,94    | 0,13   | 0,15    | 144,67  | 0,00   | 3,47                 | 99,97   | 50,38   | 170,84  | 621,84  | 0,01    | 0,01    | 0,27   |
|                          | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день      | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                          |                                                        |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                          |              | 56,90                | 48,76 | 219,33 | 1554,83        | 530,81   | 0,76   | 1,24    | 178,67  | 0,80   | 13,16                | 879,10  | 272,92  | 1061,33 | 4143,08 | 0,34    | 0,04    | 1,21   |
|                          | Суточная потребность                                   |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                          | Процент удовлетворения суточной потребности            |              | 105,37               | 81,26 | 84,04  | 86,38          | 106,161  | 84,556 | 124,200 | 357,348 | 7,960  | 131,580              | 97,677  | 136,462 | 132,667 | 690,513 | 341,000 | 185,000 | 60,300 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.     | Прием пищи/наименование<br>блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|--------------------------|------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                          |                                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          |                                                      | г            | г                    | г     | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 3 |                                                      |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                          | Завтрак                                              |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 50/ТТК                   | Каша молочная с фруктами (или<br>тыквой)             | 200          | 5,74                 | 5,52  | 25,09  | 173,02         | 28,615   | 0,058  | 0,195   | 0,800  | 0,086  | 0,348                | 166,131 | 29,045  | 151,382 | 206,323 | 0,012   | 0,006   | 0,065  |
| 36/513,514               | Кофейный напиток с молоком                           | 200          | 2,44                 | 1,92  | 10,73  | 69,95          | 11,220   | 0,033  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,183                | 95,602  | 16,155  | 78,158  | 152,012 | 0,007   | 0,003   | 0,108  |
| 3/96,97                  | Бутерброд с маслом и сыром                           | 53           | 5,03                 | 4,48  | 17,46  | 130,83         | 33,950   | 0,044  | 0,045   | 0,065  | 0,076  | 0,434                | 29,180  | 7,890   | 54,120  | 47,860  | 0,002   | 0,006   | 0,010  |
|                          | Итого                                                | 453          | 13,21                | 11,92 | 53,28  | 373,80         | 73,785   | 0,135  | 0,344   | 1,307  | 0,188  | 0,965                | 290,913 | 53,090  | 283,660 | 406,195 | 0,021   | 0,015   | 0,183  |
|                          | 2 завтрак                                            |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое        | 180          | 5,8                  | 6,4   | 8      | 118            | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4    | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018   | 0,004   | 0,04   |
|                          | Итого                                                | 180          | 5,80                 | 6,40  | 8,00   | 118,00         | 44,000   | 0,060  | 0,340   | 1,400  | 0,100  | 0,200                | 240,000 | 28,000  | 190,000 | 292,000 | 0,018   | 0,004   | 0,040  |
|                          | Обед                                                 |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 35/ТТК                   | Салат "Океан" (с кальмарами)                         | 60           | 11,51                | 8,37  | 2,13   | 129,92         | 18,720   | 0,089  | 0,087   | 1,551  | 0,264  | 0,917                | 30,120  | 48,791  | 154,415 | 170,898 | 0,158   | 0,027   | 0,009  |
| 59/149,150               | Суп картофельный с бобовыми, с<br>мясом              | 200          | 6,01                 | 2,89  | 13,60  | 104,49         | 86,887   | 0,053  | 0,062   | 3,556  | 0,029  | 1,452                | 27,566  | 24,222  | 70,173  | 314,894 | 0,002   | 0,000   | 0,139  |
| 60/176                   | Гренки из пшеничного хлеба                           | 25           | 1,90                 | 0,20  | 12,30  | 58,75          | 0,000    | 0,028  | 0,002   | 0,000  | 0,000  | 0,275                | 5,000   | 3,500   | 16,250  | 23,250  | 0,002   | 0,002   | 0,003  |
| 70/325                   | Азу                                                  | 70           | 10,28                | 7,94  | 3,06   | 141,96         | 5,950    | 0,036  | 0,074   | 1,656  | 0,000  | 1,529                | 12,334  | 15,194  | 103,785 | 199,357 | 0,004   | 0,000   | 0,034  |
| 49/297                   | Макаронные изделия отварные с<br>овощами             | 150          | 4,98                 | 3,07  | 29,29  | 164,92         | 968,318  | 0,087  | 0,065   | 3,355  | 0,053  | 1,143                | 38,929  | 35,958  | 74,489  | 212,040 | 0,004   | 0,000   | 0,236  |
| 22/479                   | Кисель из ягод свежемороженных                       | 200          | 0,13                 | 0,09  | 14,99  | 62,35          | 1,440    | 0,002  | 0,004   | 2,700  | 0,000  | 0,097                | 14,975  | 2,809   | 7,909   | 17,358  | 0,000   | 0,000   | 0,157  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                          | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                          | Итого                                                | 730          | 36,04                | 22,81 | 86,57  | 714,89         | 1081,32  | 0,32   | 0,30    | 12,82  | 0,35   | 6,14                 | 133,42  | 135,47  | 450,02  | 973,55  | 0,17    | 0,03    | 0,59   |
|                          | Полдник                                              |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 25/501,502,503           | Чай с сахаром                                        | 200          | 0,20                 | 0,05  | 5,49   | 23,21          | 0,500    | 0,001  | 0,001   | 0,100  | 0,000  | 0,838                | 13,559  | 6,123   | 8,245   | 24,949  | 0,000   | 0,000   | 0,274  |
| 81/596                   | Творожники песочные                                  | 70           | 7,94                 | 10,37 | 29,76  | 244,19         | 52,528   | 0,049  | 0,101   | 0,049  | 0,344  | 0,622                | 45,879  | 9,708   | 83,348  | 65,745  | 0,003   | 0,010   | 0,011  |
|                          | Итого                                                | 270          | 8,14                 | 10,42 | 35,25  | 267,40         | 53,028   | 0,050  | 0,102   | 0,149  | 0,344  | 1,460                | 59,438  | 15,831  | 91,593  | 90,694  | 0,003   | 0,010   | 0,285  |
|                          | Ужин                                                 |              |                      |       |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113               | Овощи натуральные соленные или<br>свежие             | 50           | 0,40                 | 0,05  | 0,85   | 6,50           | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500  | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 82/355                   | Тефтели рыбные                                       | 70           | 8,68                 | 4,49  | 5,57   | 97,39          | 11,890   | 0,056  | 0,090   | 0,564  | 0,176  | 0,535                | 50,431  | 27,370  | 131,337 | 214,379 | 0,063   | 0,008   | 0,290  |
| 32/434                   | Картофельное пюре                                    | 150          | 3,00                 | 3,28  | 19,89  | 121,04         | 15,230   | 0,117  | 0,100   | 10,310 | 0,055  | 1,023                | 34,453  | 28,101  | 81,954  | 627,646 | 0,008   | 0,001   | 0,038  |
| ГП                       | Сок фруктовый (овощной)                              | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40          | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000 | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                          | 25           | 1,23                 | 0,25  | 11,20  | 52,50          | 0,000    | 0,023  | 0,008   | 0,000  | 0,000  | 0,725                | 4,500   | 5,000   | 23,000  | 35,750  | 0,002   | 0,002   | 0,009  |
|                          | Итого                                                | 475          | 15,11                | 8,25  | 42,73  | 309,83         | 119,62   | 0,26   | 0,26    | 31,37  | 0,23   | 3,84                 | 113,48  | 89,07   | 305,89  | 1380,28 | 0,07    | 0,01    | 0,34   |
|                          | Соль пищевая поваренная<br>йодированная на весь день | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                          |                                                      |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                        |              | 78,30                | 59,80 | 225,83 | 1783,91        | 1371,75  | 0,82   | 1,35    | 47,05  | 1,21   | 12,75                | 855,66  | 322,57  | 1324,92 | 3143,16 | 0,49    | 0,07    | 1,43   |
|                          | Суточная потребность                                 |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000 | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                          | Процент удовлетворения<br>суточной потребности       |              | 145,00               | 99,67 | 86,52  | 99,11          | 274,350  | 91,444 | 135,000 | 94,096 | 12,090 | 127,510              | 95,073  | 161,283 | 165,614 | 523,860 | 487,000 | 355,000 | 71,600 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.     | Прием пищи/наименование<br>блюда                                         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                          |                                                                          |              | Б                    | Ж     | У      |                | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          |                                                                          | г            | г                    | г     | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 4 |                                                                          |              |                      |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                          |                                                                          |              | Завтрак              |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 11/307                   | Омлет натуральный                                                        | 150          | 11,52                | 11,52 | 3,64   | 164,34         | 142,14   | 0,064  | 0,375   | 0,364   | 1,82   | 1,806                | 113,274 | 17,226  | 189,573 | 178,433 | 0,02    | 0,023   | 0,051  |
| 12/181                   | Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные                   | 50           | 1,46                 | 0,09  | 2,96   | 18,45          | 15       | 0,04   | 0,02    | 2       | 0      | 0,305                | 8,8     | 9,135   | 26,97   | 41,085  | 0       | 0,001   | 0,003  |
| 16/510,511               | Какао с молоком                                                          | 200          | 2,66                 | 2,07  | 9,30   | 66,46          | 11,250   | 0,026  | 0,104   | 0,442   | 0,026  | 0,378                | 97,626  | 17,126  | 75,106  | 121,939 | 0,007   | 0,001   | 0,142  |
| 27/99,100                | Бутерброд с маслом                                                       | 31           | 1,95                 | 4,49  | 12,38  | 97,57          | 27,000   | 0,028  | 0,007   | 0,000   | 0,078  | 0,287                | 6,440   | 3,500   | 18,050  | 24,810  | 0,001   | 0,002   | 0,004  |
|                          | Итого                                                                    | 431          | 17,59                | 18,17 | 28,28  | 346,82         | 195,39   | 0,16   | 0,51    | 2,81    | 1,92   | 2,78                 | 226,14  | 46,99   | 309,70  | 366,27  | 0,03    | 0,03    | 0,20   |
|                          |                                                                          |              | 2 завтрак            |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| ГП                       | Сок фруктовый (овощной)                                                  | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40          | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                          | Итого                                                                    | 180          | 1,80                 | 0,18  | 5,22   | 32,40          | 90,000   | 0,054  | 0,054   | 18,000  | 0,000  | 1,260                | 12,600  | 21,600  | 57,600  | 432,000 | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                          |                                                                          |              | Обед                 |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 54/ТТК                   | Салат "Сытный"                                                           | 60           | 2,12                 | 4,44  | 2,19   | 57,18          | 21,915   | 0,021  | 0,066   | 2,796   | 0,297  | 0,518                | 17,120  | 7,485   | 38,445  | 93,900  | 0,003   | 0,003   | 0,011  |
| 107/159                  | Суп-уха с рыбой                                                          | 180          | 11,38                | 4,78  | 10,96  | 132,39         | 94,210   | 0,124  | 0,099   | 4,367   | 5,668  | 0,771                | 22,555  | 29,197  | 126,985 | 391,685 | 0,025   | 0,021   | 0,327  |
| 113/284                  | Запеканка картофельная с мясом                                           | 153          | 12,33                | 7,14  | 21,25  | 198,60         | 287,661  | 0,155  | 0,184   | 11,104  | 0,212  | 2,581                | 26,765  | 45,020  | 185,009 | 782,432 | 0,012   | 0,019   | 0,082  |
| 55/527                   | Компот из плодов консервированных                                        | 180          | 0,24                 | 0,24  | 28,79  | 119,79         | 0,000    | 0,012  | 0,024   | 1,178   | 0,000  | 0,248                | 14,884  | 6,607   | 7,262   | 0,292   | 0,000   | 0,000   | 0,056  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                                           | 20           | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000   | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                                              | 50           | 2,45                 | 0,50  | 22,40  | 105,00         | 0,000    | 0,045  | 0,015   | 0,000   | 0,000  | 1,450                | 9,000   | 10,000  | 46,000  | 71,500  | 0,003   | 0,003   | 0,018  |
|                          | Итого                                                                    | 643          | 30,04                | 17,26 | 95,43  | 659,96         | 403,79   | 0,38   | 0,39    | 19,45   | 6,18   | 5,79                 | 94,32   | 101,11  | 416,70  | 1358,41 | 0,04    | 0,05    | 0,50   |
|                          |                                                                          |              | Полдник              |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или молоко кипяченое                               | 200          | 5,8                  | 5     | 8      | 106            | 44       | 0,08   | 0,34    | 1,4     | 0,06   | 0,2                  | 240     | 28      | 180     | 292     | 0,019   | 0,004   | 0,04   |
| ГП                       | Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.) | 55           | 1,54                 | 1,82  | 42,52  | 194,70         | 1,650    | 0,017  | 0,022   | 0,000   | 0,000  | 0,825                | 8,800   | 5,500   | 19,800  | 77,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
|                          | Итого                                                                    | 255          | 7,34                 | 6,82  | 50,52  | 300,70         | 45,650   | 0,097  | 0,362   | 1,400   | 0,060  | 1,025                | 248,800 | 33,500  | 199,800 | 369,000 | 0,019   | 0,004   | 0,040  |
|                          |                                                                          |              | Ужин                 |       |        |                |          |        |         |         |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 93/319                   | Запеканка из творога                                                     | 180          | 36,64                | 13,79 | 25,03  | 371,06         | 71,482   | 0,079  | 0,445   | 0,598   | 0,304  | 0,931                | 302,314 | 42,294  | 382,918 | 240,346 | 0,019   | 0,047   | 0,061  |
| 2/490                    | Молоко сгущенное                                                         | 15           | 1,08                 | 1,28  | 8,33   | 49,20          | 7,050    | 0,009  | 0,057   | 0,150   | 0,008  | 0,030                | 46,050  | 5,100   | 32,850  | 54,750  | 0,001   | 0,000   | 0,005  |
| 14/118                   | Плоды свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)1                    | 100          | 0,40                 | 0,40  | 9,80   | 47,00          | 5,000    | 0,030  | 0,020   | 10,000  | 0,000  | 2,200                | 16,000  | 9,000   | 11,000  | 278,000 | 0,002   | 0,000   | 0,008  |
| 13/501,506,507           | Чай с молоком                                                            | 200          | 0,88                 | 0,60  | 6,58   | 35,25          | 3,800    | 0,008  | 0,040   | 0,230   | 0,008  | 0,859                | 38,892  | 8,950   | 27,820  | 55,244  | 0,002   | 0,000   | 0,257  |
|                          | Итого                                                                    | 495          | 39,00                | 16,07 | 49,74  | 502,51         | 87,33    | 0,13   | 0,56    | 10,98   | 0,32   | 4,02                 | 403,26  | 65,34   | 454,59  | 628,34  | 0,02    | 0,05    | 0,33   |
|                          | Соль пищевая поваренная йодированная на весь день                        | 5            | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000   | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                          |                                                                          |              | Б                    | Ж     | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                                            |              | 95,77                | 58,50 | 229,19 | 1842,39        | 822,16   | 0,81   | 1,87    | 52,63   | 8,48   | 15,01                | 1003,52 | 269,64  | 1442,14 | 3154,47 | 0,32    | 0,13    | 1,07   |
|                          | Суточная потребность                                                     |              | 54,00                | 60,00 | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                          | Процент удовлетворения суточной потребности                              |              | 177,35               | 97,50 | 87,81  | 102,35         | 164,432  | 90,444 | 187,300 | 105,258 | 84,810 | 150,140              | 111,502 | 134,820 | 180,267 | 525,744 | 315,000 | 625,000 | 53,400 |

| № ТК<br>(ТТК)/№ реч.     | Прием пищи/наименование<br>блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энерг.<br>цен. | Витамины |        |         |        |        | Минеральные вещества |         |         |         |         |         |         |        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|----------------|----------|--------|---------|--------|--------|----------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                          |                                                              |              | Б                    | Ж      | У      |                | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          |                                                              | г            | г                    | г      | г      | ккал           | мкг      | мг     | мг      | мг     | мкг    | мг                   | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг      | мг     |
| Неделя четвертая, день 5 |                                                              |              |                      |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
|                          |                                                              |              | Завтрак              |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 45/275                   | Каша"Дружба"                                                 | 200          | 6,29                 | 5,64   | 26,07  | 180,18         | 28,098   | 0,085  | 0,191   | 0,780  | 0,084  | 0,533                | 163,892 | 32,964  | 160,107 | 214,206 | 0,013   | 0,005   | 0,059  |
| 36/513,514               | Кофейный напиток с молоком                                   | 200          | 2,44                 | 1,92   | 10,73  | 69,95          | 11,220   | 0,033  | 0,104   | 0,442  | 0,026  | 0,183                | 95,602  | 16,155  | 78,158  | 152,012 | 0,007   | 0,003   | 0,108  |
| 3/96,97                  | Бутерброд с маслом и сыром                                   | 53           | 5,03                 | 4,48   | 17,46  | 130,83         | 33,950   | 0,044  | 0,045   | 0,065  | 0,076  | 0,434                | 29,180  | 7,890   | 54,120  | 47,860  | 0,002   | 0,006   | 0,010  |
|                          | Итого                                                        | 453          | 13,76                | 12,04  | 54,26  | 380,96         | 73,268   | 0,162  | 0,340   | 1,287  | 0,186  | 1,150                | 288,674 | 57,009  | 292,385 | 414,078 | 0,022   | 0,014   | 0,177  |
|                          |                                                              |              | 2 завтрак            |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118            | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4    | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018   | 0,004   | 0,04   |
|                          | Итого                                                        | 180          | 5,8                  | 6,4    | 8      | 118            | 44       | 0,06   | 0,34    | 1,4    | 0,1    | 0,2                  | 240     | 28      | 190     | 292     | 0,018   | 0,004   | 0,04   |
|                          |                                                              |              | Обед                 |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 18/112,113               | Овощи натуральные соленные или<br>свежие                     | 50           | 0,40                 | 0,05   | 0,85   | 6,50           | 2,500    | 0,010  | 0,010   | 2,500  | 0,000  | 0,300                | 11,500  | 7,000   | 12,000  | 70,500  | 0,000   | 0,000   | 0,000  |
| 99/139                   | Рассольник ленинградский со<br>сметаной, с мясом             | 200          | 3,49                 | 3,54   | 11,89  | 93,28          | 93,990   | 0,063  | 0,057   | 4,942  | 0,030  | 0,742                | 23,867  | 18,489  | 63,606  | 317,714 | 0,003   | 0,001   | 0,146  |
| 65/417                   | Котлеты, биточки, шницели<br>куриные                         | 70           | 10,49                | 10,71  | 6,62   | 154,79         | 27,380   | 0,049  | 0,089   | 0,508  | 0,067  | 0,728                | 29,281  | 12,322  | 94,548  | 134,085 | 0,004   | 0,001   | 0,064  |
| 52,85 (243,248)          | Каша гречневая рассыпчатая (или<br>перловая)                 | 150          | 8,12                 | 6,27   | 35,50  | 230,98         | 19,228   | 0,211  | 0,114   | 0,000  | 0,089  | 3,988                | 17,805  | 119,527 | 178,551 | 216,517 | 0,001   | 0,005   | 0,104  |
| 20/491                   | Компот из ягод замороженных                                  | 200          | 0,094                | 0,035  | 6,122  | 25,183         | 0,000    | 0,003  | 0,003   | 1,200  | 0,000  | 0,122                | 11,030  | 4,324   | 1,919   | 19,903  | 0,000   | 0,000   | 0,175  |
| ГП                       | Хлеб пшеничный                                               | 20           | 1,52                 | 0,16   | 9,84   | 47,00          | 0,000    | 0,022  | 0,001   | 0,000  | 0,000  | 0,220                | 4,000   | 2,800   | 13,000  | 18,600  | 0,001   | 0,001   | 0,003  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                                  | 15           | 1,72                 | 0,35   | 15,68  | 73,50          | 0,000    | 0,032  | 0,011   | 0,000  | 0,000  | 1,015                | 6,300   | 7,000   | 32,200  | 50,050  | 0,002   | 0,002   | 0,013  |
|                          | Итого                                                        | 705          | 25,83                | 21,12  | 86,50  | 631,23         | 143,10   | 0,39   | 0,29    | 9,15   | 0,19   | 7,12                 | 103,78  | 171,46  | 395,82  | 827,37  | 0,01    | 0,01    | 0,51   |
|                          |                                                              |              | Полдник              |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 8,9/535,534              | Кисломолочный напиток или<br>молоко кипяченое                | 200          | 5,46                 | 4,4    | 8,73   | 96,356         | 26,4     | 0,058  | 0,24    | 1,04   | 0,06   | 0,174                | 211,2   | 24,36   | 156,6   | 242,36  | 0,016   | 0,003   | 0,036  |
| 102/622,623,56<br>2      | Пирожок печеный из сдобного<br>теста с яблоками (или ягодой) | 60           | 3,87                 | 4,29   | 26,09  | 158,51         | 22,690   | 0,048  | 0,054   | 0,873  | 0,164  | 0,826                | 25,446  | 7,943   | 45,097  | 101,624 | 0,002   | 0,003   | 0,006  |
|                          | Итого                                                        | 260          | 9,33                 | 8,69   | 34,82  | 254,87         | 49,090   | 0,106  | 0,294   | 1,913  | 0,224  | 1,000                | 236,646 | 32,303  | 201,697 | 343,984 | 0,018   | 0,006   | 0,042  |
|                          |                                                              |              | Ужин                 |        |        |                |          |        |         |        |        |                      |         |         |         |         |         |         |        |
| 66/377                   | Голубцы ленивые                                              | 150          | 18,00                | 16,10  | 20,00  | 296,90         | 38,100   | 0,097  | 0,183   | 6,560  | 0,364  | 2,920                | 58,406  | 36,649  | 204,524 | 488,281 | 0,010   | 0,008   | 0,062  |
| 30/452                   | Соус сметанный натуральный                                   | 25           | 0,75                 | 4,13   | 1,66   | 46,85          | 19,560   | 0,007  | 0,022   | 0,040  | 0,034  | 0,059                | 19,840  | 2,138   | 14,579  | 25,667  | 0,002   | 0,000   | 0,004  |
| 90/89,90                 | Бутерброд с отварными<br>мясопродуктами (языком)             | 40           | 7,47                 | 5,28   | 9,84   | 116,76         | 0,000    | 0,041  | 0,049   | 0,000  | 0,000  | 1,084                | 6,880   | 9,840   | 73,160  | 122,920 | 0,003   | 0,001   | 0,023  |
| ГП                       | Хлеб ржаной                                                  | 35           | 1,72                 | 0,35   | 15,68  | 73,50          | 0,000    | 0,032  | 0,011   | 0,000  | 0,000  | 1,015                | 6,300   | 7,000   | 32,200  | 50,050  | 0,002   | 0,002   | 0,013  |
| 25/501,502,503           | Чай с сахаром                                                | 200          | 0,20                 | 0,05   | 5,49   | 23,21          | 0,500    | 0,001  | 0,001   | 0,100  | 0,000  | 0,838                | 13,559  | 6,123   | 8,245   | 24,949  | 0,000   | 0,000   | 0,274  |
|                          | Итого                                                        | 450          | 28,14                | 25,91  | 52,67  | 557,22         | 58,16    | 0,18   | 0,27    | 6,70   | 0,40   | 5,92                 | 104,99  | 61,75   | 332,71  | 711,87  | 0,02    | 0,01    | 0,38   |
|                          | Соль пищевая поваренная<br>йодированная на весь день         | 5            | 0,00                 | 0,00   | 0,00   | 0,00           | 0,000    | 0,000  | 0,000   | 0,000  | 0,000  | 0,145                | 18,400  | 1,100   | 3,750   | 0,450   | 0,200   | 0,000   | 0,000  |
|                          |                                                              |              | Б                    | Ж      | У      | Эн/ц           | А        | В1     | В2      | С      | Д      | Fe                   | Ca      | Mg      | P       | K       | J       | Se      | F      |
|                          | Итого за день                                                |              | 82,87                | 74,16  | 236,25 | 1942,28        | 367,62   | 0,90   | 1,53    | 20,45  | 1,09   | 15,53                | 992,49  | 351,62  | 1416,36 | 2589,75 | 0,29    | 0,05    | 1,14   |
|                          | Суточная потребность                                         |              | 54,00                | 60,00  | 261,00 | 1800,00        | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000 | 10,000 | 10,000               | 900,000 | 200,000 | 800,000 | 600,000 | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|                          | Процент удовлетворения<br>суточной потребности               |              | 153,46               | 123,59 | 90,52  | 107,90         | 73,523   | 99,556 | 152,500 | 40,900 | 10,940 | 155,260              | 110,276 | 175,812 | 177,046 | 431,625 | 286,000 | 225,000 | 57,000 |

|  |                                                                                                                        |                      |         |         |          |          |        |         |         |        |                      |          |         |          |          |         |         |        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|---------|----------|----------|--------|---------|---------|--------|----------------------|----------|---------|----------|----------|---------|---------|--------|
|  | Средние показатели содержания пищевых веществ, энергетической ценности и микронутриентов рациона питания детей 3-7 лет |                      |         |         |          |          |        |         |         |        |                      |          |         |          |          |         |         |        |
|  |                                                                                                                        | Пищевые вещества (г) |         |         | Эн. цен. | Витамины |        |         |         |        | Минеральные вещества |          |         |          |          |         |         |        |
|  |                                                                                                                        | Б                    | Ж       | У       |          | А        | В1     | В2      | С       | Д      | Fe                   | Ca       | Mg      | P        | K        | J       | Se      | F      |
|  |                                                                                                                        | г                    | г       | г       | ккал     | мкг      | мг     | мг      | мг      | мкг    | мг                   | мг       | мг      | мг       | мг       | мг      | мг      | мг     |
|  | Итого за 20 дней                                                                                                       | 1554,35              | 1151,43 | 4796,71 | 35867,90 | 30557,77 | 16,07  | 37,43   | 1568,08 | 83,76  | 300,41               | 17555,16 | 5870,64 | 25239,48 | 63515,64 | 6,73    | 1,37    | 24,25  |
|  | Итого за 1 дней                                                                                                        | 77,72                | 57,57   | 239,84  | 1793,40  | 1527,888 | 0,803  | 1,872   | 78,404  | 4,188  | 15,021               | 877,758  | 293,532 | 1261,974 | 3175,782 | 0,336   | 0,068   | 1,212  |
|  | Суточная потребность                                                                                                   | 54,00                | 60,00   | 261,00  | 1800,00  | 500,000  | 0,900  | 1,000   | 50,000  | 10,000 | 10,000               | 900,000  | 200,000 | 800,000  | 600,000  | 0,100   | 0,020   | 2,000  |
|  | Процент удовлетворения<br>суточной потребности                                                                         | 143,92               | 95,95   | 91,89   | 99,63    | 305,578  | 89,272 | 187,160 | 156,808 | 41,879 | 150,206              | 97,529   | 146,766 | 157,747  | 529,297  | 336,450 | 342,250 | 60,618 |