



2 День

| Принят пища, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |                | Энергетическая ценность, ккал | Витамини |       |       |       |       |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |        |       |        |        |        |         |        |        |        | № рецептур | Сроки реализации |
|---|--------------|------------------|---------|----------------|-------------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|------------|------------------|
|   |              | Белок, г         | Жиры, г | Углевод, мг, г |                               | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Д, мг | В2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг  | K, мг | Na, мг               | Cl, мг | S, мг | Zn, мг | Fe, мг | Cu, мг |         |        |        |        |            |                  |
|   |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |       |        |        |        | В12, мг | В6, мг | В9, мг | В5, мг |            |                  |
| <b>Завтрак</b>  |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |       |        |        |        |         |        |        |        |            |                  |
| Каша рисовая молочная                                   | 200          | 4.9              | 0.6     | 22.9           | 167.1                         | 0.04     | 0.66  | 0.03  | 0.15  | 0.04  | 0.14   | 131.66 | 29.87  | 118.19 | 0.26  | 263.79               | 11.54  | 0.61  | 0.00   | 0.00   | 415    | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Чай с молоком   | 200          | 4.9              | 4.7     | 16.8           | 127.4                         | 0.04     | 0.80  | 0.02  | 0.03  | 0.00  | 0.96   | 186.55 | 19.78  | 112.45 | 0.56  | 234.38               | 13.50  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 394    | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Ватрушка с маком  | 400          | 3.1              | 4.8     | 20.1           | 136.0                         | 0.08     | 0.00  | 0.04  | 0.92  | 0.08  | 0.03   | 8.92   | 13.28  | 34.74  | 0.81  | 52.59                | 0.60   | 0.01  | 0.00   | 1      | 2012   |         |        |        |        |            |                  |
| Ватрушка с маком  | 40           | 5.0              | 4.5     | 0.5            | 61.3                          | 0.02     | 0.00  | 0.10  | 0.81  | 0.88  | 4.19   | 16.92  | 4.38   | 69.55  | 0.81  | 56.35                | 0.25   | 0.02  | 0.01   | 213    | 2012   |         |        |        |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 480          | 17.2             | 18.6    | 60.1           | 493.4                         | 0.16     | 1.45  | 0.19  | 1.89  | 1.02  | 0.49   | 300.37 | 61.20  | 304.93 | 2.57  | 546.98               | 33.09  | 0.04  | 0.01   |        |        |         |        |        |        |            |                  |
| <b>II Завтрак</b>                                       |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |       |        |        |        |         |        |        |        |            |                  |
| Сок фруктовый   | 100          | 0.0              | 0.0     | 11.2           | 44.8                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 442     | 2008   |        |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 100          | 0.0              | 0.0     | 11.2           | 44.8                          | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   |         |        |        |        |            |                  |
| <b>Обед</b>   |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |       |        |        |        |         |        |        |        |            |                  |
| Суп из свежих овощей с картофелем                       | 200          | 4.5              | 4.8     | 10.3           | 166.8                         | 0.06     | 10.46 | 0.15  | 0.21  | 0.66  | 0.07   | 47.81  | 23.72  | 67.75  | 1.35  | 423.10               | 5.15   | 0.68  | 0.00   | 0.00   | 67     | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Суп овощной   | 40           | 0.3              | 0.0     | 0.7            | 5.2                           | 0.01     | 2.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 9.25   | 5.06   | 8.60   | 0.24  | 86.46                | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 45     | 2008   |         |        |        |        |            |                  |
| Пюре картофельное                                       | 120          | 13.3             | 5.1     | 27.9           | 216.7                         | 0.26     | 0.90  | 0.03  | 0.68  | 0.09  | 0.03   | 55.72  | 48.90  | 122.54 | 3.77  | 417.85               | 3.04   | 0.02  | 0.00   | 0.00   | 127    | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Котлеты рыбные из говядины                              | 38           | 14.2             | 45.8    | 5.7            | 134.1                         | 0.08     | 0.19  | 0.02  | 2.39  | 0.11  | 0.17   | 29.69  | 20.00  | 149.24 | 1.64  | 282.73               | 7.21   | 0.03  | 0.00   | 0.00   | 202    | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Напиток из лимона с сахаром                             | 200          | 0.5              | 0.2     | 16.7           | 60.0                          | 0.01     | 60.00 | 0.12  | 0.00  | 0.00  | 0.04   | 19.39  | 4.10   | 2.30   | 0.41  | 6.40                 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 206    | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Хлеб ржаной   | 60           | 3.3              | 0.4     | 21.2           | 102.0                         | 0.09     | 0.00  | 0.00  | 1.10  | 0.00  | 0.04   | 8.00   | 9.20   | 43.60  | 2.00  | 63.00                | 2.80   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 9      | 2008    |        |        |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 688          | 36.1             | 26.3    | 82.5           | 643.4                         | 0.61     | 72.66 | 0.32  | 9.36  | 0.26  | 0.41   | 167.60 | 112.72 | 364.73 | 6.21  | 1.264                | 19.20  | 0.04  | 0.00   |        |        |         |        |        |        |            |                  |
| <b>Полдник</b>  |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |       |        |        |        |         |        |        |        |            |                  |
| Белое сухое   | 100          | 0.4              | 0.4     | 9.8            | 47.0                          | 0.03     | 10.00 | 0.01  | 0.63  | 0.00  | 0.02   | 36.00  | 8.90   | 11.00  | 2.20  | 276.00               | 2.20   | 0.01  | 0.00   | 0.00   | 408    | 2008    |        |        |        |            |                  |
| Творог  | 40           | 2.5              | 2.5     | 27.5           | 138.7                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 493    | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Каша с маком  | 200          | 4.4              | 4.8     | 16.8           | 128.2                         | 0.04     | 0.78  | 0.02  | 0.00  | 0.00  | 0.16   | 136.13 | 26.31  | 112.72 | 0.28  | 231.52               | 13.50  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 307    | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 340          | 7.3              | 7.7     | 53.8           | 314.9                         | 0.07     | 16.78 | 0.03  | 0.63  | 0.00  | 0.18   | 172.13 | 28.31  | 123.72 | 2.48  | 507.52               | 15.90  | 0.01  | 0.00   |        |        |         |        |        |        |            |                  |
| <b>Ужин</b>   |              |                  |         |                |                               |          |       |       |       |       |        |        |        |        |       |                      |        |       |        |        |        |         |        |        |        |            |                  |
| Пюре из картофеля с мясной начинкой со сметанным соусом | 11055        | 24.3             | 18.8    | 42.9           | 483.5                         | 0.06     | 0.19  | 0.02  | 1.41  | 0.24  | 0.19   | 82.54  | 0.28   | 71.66  | 0.56  | 110.92               | 7.13   | 0.01  | 0.01   | 234    | 2012   |         |        |        |        |            |                  |
| Хлеб пшеничный  | 200          | 5.8              | 0.2     | 7.0            | 100.8                         | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 0.00   | 401    | 2012    |        |        |        |            |                  |
| Итого за прием пищи:                                    | 489          | 32.4             | 23.2    | 66.0           | 613.1                         | 0.10     | 0.19  | 0.08  | 2.20  | 0.34  | 0.32   | 82.44  | 19.28  | 86.66  | 1.12  | 148.62               | 7.13   | 0.01  | 0.01   | 5      | 2008   |         |        |        |        |            |                  |
| Всего за день:  |              | 93.1             | 76.8    | 202.7          | 2192.9                        | 0.94     | 84.25 | 0.62  | 14.07 | 1.01  | 1.19   | 719.24 | 221.51 | 950.24 | 15.44 | 2.692                | 73.92  | 0.11  | 0.02   |        |        |         |        |        |        |            |                  |





5 день

| Провайдер, наименование блока  | Масса продукции | Плотность вещества |          |                      | Загрязн. вещества, мг/г | Вещества |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |        | Металлы и сплавы |        |      |      |      | № госпит-пробир | Степень опасности |
|--|-----------------|--------------------|----------|----------------------|-------------------------|----------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|--------|------|------|------|-----------------|-------------------|
|  |                 | Базис, г           | Допол. г | Углек. диоксид, кг/г |                         | В1, мг   | С, мг | А, мг | С, мг | Д, мг | В2, мг | Ср, мг | Мг, мг | Р, мг  | Fe, мг | К, мг  | Г, мг  | В, мг            | Sn, мг |      |      |      |                 |                   |
| КАМАЗ МОТОРНАЯ ТЕРМОСОБА<br>КОМПЛЕКТ НАПЛТОК С МОДИОМ<br>ВУЛЕРКОМ С ИМОДОМ<br>Итого за прова-период:                           | 200             | 0.0                | 7.2      | 21.1                 | 177.1                   | 0.10     | 0.02  | 0.02  | 0.02  | 0.73  | 0.50   | 0.15   | 141.54 | 30.02  | 101.86 | 0.22   | 201.66 | 12.50            | 0.21   | 0.20 | 413  | 2012 |                 |                   |
|  | 200             | 2.0                | 3.1      | 16.2                 | 101.2                   | 0.02     | 0.02  | 0.02  | 0.02  | 0.02  | 0.20   | 0.11   | 107.22 | 13.72  | 70.81  | 0.16   | 150.24 | 9.02             | 0.02   | 0.02 | 202  | 2012 |                 |                   |
|  | 400             | 4.8                | 20.1     | 130.5                | 130.5                   | 0.06     | 0.02  | 0.04  | 0.02  | 0.02  | 0.20   | 0.03   | 0.02   | 13.20  | 54.74  | 0.81   | 52.50  | 0.02             | 0.02   | 0.02 | 1    | 2012 |                 |                   |
|  | 448             | 12.8               | 14.8     | 98.4                 | 417.8                   | 0.18     | 1.17  | 0.03  | 1.85  | 0.14  | 0.22   | 238.79 | 65.97  | 202.41 | 1.02   | 452.52 | 21.50  | 0.02             | 0.02   | 0.02 |      |      |                 |                   |
| Итого за прова-период:   | 100             | 2.9                | 2.4      | 4.1                  | 49.5                    | 0.01     | 0.12  | 0.02  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.09   | 105.40 | 11.20  | 73.63  | 0.09   | 146.00 | 9.10             | 0.02   | 0.00 | 401  | 2012 |                 |                   |
|  | 100             | 2.9                | 2.4      | 4.1                  | 49.5                    | 0.01     | 0.12  | 0.02  | 0.02  | 0.00  | 0.00   | 0.09   | 105.40 | 11.20  | 73.63  | 0.09   | 146.00 | 9.10             | 0.02   | 0.00 |      |      |                 |                   |
| ОДИ КАПТОДЕЛЬНИК С ИМОДОМ<br>САЛТ ИЗОБРЕТЕН С ИМОДОМ КАПТОДЕЛЬНИК<br>ЗАПЕЧЕНКА КАПТОДЕЛЬНИК С ИМОДОМ<br>Итого за прова-период: | 250             | 3.7                | 4.7      | 15.4                 | 122.2                   | 0.06     | 4.02  | 0.14  | 0.27  | 0.22  | 0.02   | 30.31  | 16.21  | 62.02  | 0.22   | 222.22 | 4.02   | 0.02             | 0.02   | 41   | 2012 |      |                 |                   |
|  | 50              | 0.8                | 3.0      | 2.4                  | 40.4                    | 0.01     | 4.86  | 0.00  | 1.28  | 0.00  | 0.00   | 16.06  | 8.10   | 15.81  | 0.22   | 148.00 | 2.17   | 0.01             | 0.00   | 38   | 2012 |      |                 |                   |
|  | 200002          | 16.7               | 15.7     | 20.5                 | 327.5                   | 0.19     | 12.24 | 0.20  | 0.60  | 0.20  | 0.20   | 89.00  | 53.12  | 228.29 | 3.14   | 1.204  | 19.88  | 0.00             | 0.00   | 280  | 2012 |      |                 |                   |
|  | 200             | 0.1                | 0.1      | 15.5                 | 64.0                    | 0.00     | 5.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 7.28   | 1.50   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00   | 0.00             | 0.00   | 0.00 | 378  | 2012 |                 |                   |
| Итого за прова-период:   | 50              | 3.5                | 0.4      | 21.2                 | 102.6                   | 0.00     | 0.00  | 0.00  | 1.10  | 0.00  | 0.04   | 9.50   | 43.50  | 2.00   | 60.00  | 2.80   | 0.00   | 0.00             | 0.00   | 9    | 2012 |      |                 |                   |
|  | 752             | 24.6               | 23.9     | 81.2                 | 497.1                   | 0.22     | 21.65 | 0.46  | 3.24  | 0.24  | 0.26   | 125.74 | 84.22  | 282.93 | 6.51   | 1.751  | 28.87  | 0.19             | 0.00   |      |      |      |                 |                   |
| БУСОНКА ДОМАШНЯЯ<br>Итого за прова-период:   | 80              | 7.7                | 8.8      | 40.3                 | 259.5                   | 0.09     | 0.26  | 0.04  | 1.02  | 0.17  | 0.07   | 43.25  | 11.07  | 72.64  | 0.02   | 117.79 | 4.47   | 0.01             | 0.02   | 487  | 2008 |      |                 |                   |
|  | 200             | 0.1                | 0.0      | 0.3                  | 40.1                    | 0.00     | 0.02  | 0.00  | 0.50  | 0.00  | 0.01   | 2.85   | 2.26   | 4.40   | 0.44   | 12.18  | 0.00   | 0.00             | 0.00   | 322  | 2012 |      |                 |                   |
| Итого за прова-период:   | 800             | 7.8                | 8.8      | 88.2                 | 299.6                   | 0.09     | 0.28  | 0.04  | 1.02  | 0.17  | 0.08   | 46.10  | 14.22  | 77.09  | 1.06   | 132.87 | 4.47   | 0.01             | 0.02   |      |      |      |                 |                   |
|  |                 |                    |          |                      |                         |          |       |       |       |       |        |        |        |        |        |        |        |                  |        |      |      |      |                 |                   |
| КАМАЗКА ТЕРМОСОБА С ИМОДОМ МОТОРНАЯ<br>Итого за прова-период:  | 200000          | 26.1               | 18.4     | 43.6                 | 425.0                   | 0.04     | 0.15  | 0.07  | 2.24  | 0.32  | 0.02   | 50.89  | 8.95   | 44.19  | 0.20   | 102.44 | 6.41   | 0.01             | 0.01   | 298  | 2012 |      |                 |                   |
|  | 200             | 0.0                | 0.0      | 21.2                 | 93.0                    | 0.02     | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00  | 0.00   | 10.09  | 1.94   | 2.70   | 0.00   | 0.80   | 0.00   | 0.00             | 0.00   | 280  | 2012 |      |                 |                   |
|  | 40              | 3.9                | 0.2      | 20.1                 | 94.7                    | 0.09     | 0.00  | 0.00  | 0.78  | 0.00  | 0.02   | 9.20   | 13.20  | 33.80  | 0.60   | 51.60  | 0.00   | 0.00             | 0.00   | 5    | 2008 |      |                 |                   |
|  | 400             | 21.2               | 18.6     | 62.8                 | 606.2                   | 0.10     | 0.15  | 0.07  | 3.22  | 0.30  | 0.11   | 70.87  | 24.00  | 102.49 | 1.20   | 154.64 | 6.41   | 0.02             | 0.01   |      |      |      |                 |                   |
| Итого за прова-период:   | 78.8            | 68.6               | 278.9    | 2487.4               | 0.73                    | 23.97    | 0.68  | 9.23  | 0.96  | 0.69  | 126.70 | 309.64 | 400.22 | 10.77  | 2.841  | 49     | 70.25  | 0.18             | 0.03   |      |      |      |                 |                   |





## 8 День

| Пример пиццы, наименования блюд  | Масса порции | Пищевые вещества |         |                  | Энергетическая ценность, ккал | Витаминный состав |       |       |       |        |        |        |        |        |          | № рецептурный | Срок годности |       |        |       |      |
|--|--------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------------|---------------|-------|--------|-------|------|
|  |              | Белки, г         | Жиры, г | Углевод. экв., г |                               | В1, мг            | С, мг | А, мг | Е, мг | А, мкг | В2, мг | С, мг  | Н3, мг | Р, мг  | Ca, мг   |               |               | K, мг | Na, мг | P, мг |      |
| КАША ПЕЧЕНАЯ, МОЛОЧНАЯ<br>КОФЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>ВСТЕПАННЫЙ С МОЛОКОМ<br>Мороженое за гречку пшени:                                      | 202          | 4,4              | 0,1     | 18,0             | 144,7                         | 0,08              | 0,48  | 0,02  | 0,07  | 0,05   | 0,11   | 107,62 | 10,48  | 174,84 | 0,43     | 180,45        | 7,92          | 0,02  | 0,01   | 418   | 2012 |
|  | 200          | 2,9              | 3,1     | 13,2             | 101,2                         | 0,02              | 0,52  | 0,02  | 0,02  | 0,09   | 0,11   | 107,23 | 13,72  | 74,81  | 0,50     | 152,04        | 9,02          | 0,02  | 0,02   | 395   | 2012 |
|  | 400          | 3,1              | 4,0     | 20,1             | 130,0                         | 0,09              | 0,50  | 0,04  | 0,02  | 0,02   | 0,03   | 9,02   | 13,20  | 34,74  | 0,81     | 52,20         | 0,20          | 0,01  | 0,02   | 1     | 2012 |
|  | 449          | 10,4             | 12,3    | 54,8             | 388,8                         | 0,15              | 0,58  | 0,10  | 0,08  | 0,14   | 0,25   | 224,77 | 48,41  | 233,49 | 1,49     | 314,38        | 10,02         | 0,03  | 0,01   |       |      |
| Прочная:   | 100          | 2,9              | 2,4     | 4,1              | 49,5                          | 0,01              | 0,12  | 0,02  | 0,02  | 0,00   | 0,09   | 102,40 | 11,20  | 73,60  | 0,00     | 148,00        | 9,00          | 0,02  | 0,00   | 401   | 2012 |
|  | 180          | 2,8              | 2,4     | 4,8              | 49,8                          | 0,01              | 0,12  | 0,02  | 0,02  | 0,00   | 0,09   | 106,40 | 11,20  | 73,60  | 0,00     | 148,00        | 9,00          | 0,02  | 0,00   |       |      |
| СПИТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯБЛОЧНО-САХАТ "САМОЛЕТ"<br>МАКАРОНИКИ С МОЛОКОМ ИЛИ ГОРЯЧИЙ КОФЕЛЕТ ИЗ ЯБЛОКА<br>ХЛЕБ ГРАУДИОН<br>Мороженое за гречку пшени: | 200          | 7,1              | 5,1     | 15,8             | 140,5                         | 0,11              | 0,28  | 0,17  | 0,28  | 0,25   | 0,09   | 40,45  | 21,38  | 127,02 | 1,88     | 520,85        | 3,95          | 0,02  | 0,02   | 63    | 2012 |
|  | 50           | 0,8              | 3,0     | 4,6              | 48,1                          | 0,01              | 2,17  | 0,02  | 1,34  | 0,02   | 0,02   | 16,07  | 10,14  | 21,05  | 0,68     | 156,24        | 3,82          | 0,01  | 0,02   | 50    | 2008 |
|  | 200          | 19,2             | 20,1    | 37,8             | 412,8                         | 0,14              | 0,58  | 0,08  | 2,42  | 0,37   | 0,19   | 54,08  | 27,98  | 194,76 | 2,08     | 388,44        | 8,72          | 0,02  | 0,02   | 199   | 2012 |
|  | 200          | 0,3              | 0,1     | 10,3             | 75,8                          | 0,02              | 0,50  | 0,02  | 0,02  | 0,01   | 0,01   | 18,27  | 7,29   | 17,42  | 0,41     | 122,34        | 0,00          | 0,02  | 0,02   | 307   | 2012 |
|  | 50           | 3,3              | 0,4     | 21,2             | 102,0                         | 0,02              | 0,50  | 0,00  | 1,10  | 0,00   | 0,04   | 9,00   | 9,50   | 43,50  | 2,00     | 68,00         | 2,80          | 0,00  | 0,02   | 0,00  | 368  |
| Мороженое за гречку пшени:   | 750          | 38,7             | 23,7    | 86,3             | 703,8                         | 0,37              | 8,11  | 0,23  | 5,19  | 0,40   | 0,33   | 148,85 | 98,87  | 483,77 | 7,68     | 1 220,01      | 20,27         | 0,09  | 0,02   |       |      |
| ПЕЧЕНАЯ С САХАРОМ<br>КИСЕЛЬ<br>Мороженое за гречку пшени:  | 80           | 6,7              | 7,3     | 42,4             | 202,8                         | 0,07              | 0,02  | 0,02  | 2,24  | 0,14   | 0,04   | 12,31  | 9,18   | 48,24  | 0,28     | 71,39         | 1,74          | 0,01  | 0,02   | 461   | 2012 |
|  | 200          | 0,0              | 0,0     | 21,3             | 65,0                          | 0,00              | 0,00  | 0,02  | 0,00  | 0,02   | 0,02   | 10,17  | 1,45   | 2,75   | 0,00     | 0,87          | 0,02          | 0,02  | 382    | 2012  |      |
| Мороженое за гречку пшени:   | 289          | 8,7              | 7,3     | 62,7             | 348,8                         | 0,07              | 0,02  | 0,02  | 2,24  | 0,14   | 0,04   | 22,18  | 10,03  | 51,04  | 0,28     | 72,26         | 1,74          | 0,01  | 0,02   |       |      |
| САХАТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>КОФЕЛЬНЫЙ КОМПОНОВАННЫЙ<br>САХАТ ЛИМОНОВЫЙ<br>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>Мороженое за гречку пшени:                                  | 100          | 7,8              | 11,1    | 4,8              | 155,8                         | 0,05              | 0,52  | 0,14  | 0,90  | 0,88   | 0,20   | 122,42 | 15,55  | 142,31 | 0,59     | 203,10        | 17,05         | 0,02  | 0,01   | 215   | 2012 |
|  | 63           | 1,8              | 0,1     | 3,8              | 23,2                          | 0,02              | 2,40  | 0,20  | 0,72  | 0,02   | 0,02   | 10,40  | 11,24  | 20,48  | 0,58     | 89,40         | 0,60          | 0,00  | 0,02   | 343   | 2002 |
|  | 200/10       | 0,2              | 0,0     | 8,3              | 39,7                          | 0,00              | 1,62  | 0,00  | 0,50  | 0,00   | 0,01   | 12,80  | 4,50   | 8,43   | 0,53     | 31,80         | 0,50          | 0,00  | 0,00   | 393   | 2012 |
|  | 40           | 3,1              | 0,2     | 20,1             | 94,7                          | 0,06              | 0,02  | 0,02  | 0,78  | 0,20   | 0,02   | 9,20   | 13,20  | 33,40  | 0,40     | 91,80         | 0,60          | 0,01  | 0,00   | 5     | 2008 |
|  | 480          | 12,8             | 11,4    | 27,1             | 309,8                         | 0,16              | 4,54  | 0,14  | 2,42  | 0,88   | 0,20   | 150,20 | 44,99  | 215,82 | 2,70     | 349,50        | 17,05         | 0,02  | 0,01   |       |      |
| Мороженое за гречку пшени:   | 43,8         | 62,8             | 258,0   | 1 877,1          | 0,25                          | 12,75             | 0,50  | 10,78 | 1,88  | 1,03   | 426,23 | 208,90 | 980,62 | 12,38  | 2 350,48 | 64,38         | 0,06          | 0,06  |        |       |      |

## Ужин

## Полдник





## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого  | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |        |          |          |          |        | Минеральные вещества |        |       |        |  |  |  |  |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|----------|----------|----------|--------|----------------------|--------|-------|--------|--|--|--|--|
|  | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | B1, мг   | C, мг  | A, мкг | E, мг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг   | Mg, мг   | P, мг    | Fe, мг | K, мг                | I, мкг | F, мг | Se, мг |  |  |  |  |
| Итого за весь период   | 694,9            | 669,3   | 2608,4      | 18589,9                       | 7,23     | 638,04 | 7,75   | 97,11 | 9,83   | 9,66   | 6 881,96 | 2 178,66 | 6 565,87 | 116,27 | 23 476,40            | 620,65 | 1,42  | 0,26   |  |  |  |  |
| Среднее значение за период   | 69,5             | 68,9    | 260,6       | 1 859,0                       | 0,72     | 53,80  | 0,78   | 9,71  | 0,98   | 0,97   | 688,20   | 217,90   | 855,99   | 11,63  | 2 347,54             | 62,07  | 0,14  | 0,03   |  |  |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,0             | 32,4    | 52,6        |                               |          |        |        |       |        |        |          |          |          |        |                      |        |       |        |  |  |  |  |

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

| Возраст детей | Завтрак | II Завтрак | Обед | Полдник | Ужин |
|---------------|---------|------------|------|---------|------|
| Сад 12 часов  | 452     | 100        | 705  | 306     | 484  |