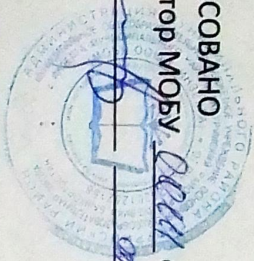


СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ

с. Инженер

отделений ОДБ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Золотой курай»

Г. Ш. Урманшина



## ПЛАНОВОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей с ограниченными возможностями здоровья,

обучающихся в общеобразовательных учреждениях МР Гафурийский район РБ

возраст 12 лет и старше

осенне-зимний период

на период 2023-2024 учебного года

## 1 день

| Прем пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       | Минеральные вещества |       |      |  |  |  |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|----------------------|-------|------|--|--|--|------|------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг  | I, мг | So, мг               | F, мг |      |  |  |  |      |            |                  |
|                                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |       |      |  |  |  |      |            |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |       |      |  |  |  |      |            |                  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ                        | 40           | 0,4              | 0,1     | 1,5         | 9,7                           | 10,08    | 0,02   | 0,02   | 0,07   | 0,00   | 5,64   | 10,48  | 6,06   | 0,40   | 116,87 | 0,81  | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |      |            |                  |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ              | 100          | 12,9             | 6,6     | 14,2        | 177,6                         | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,06   | 0,00   | 5,28   | 5,79   | 3,39   | 0,14   | 43,49  | 0,53  | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  | 2008 |            |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 0,0              | 12,4    | 41,3        | 295,4                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,10   | 0,91   | 1,22   | 0,01   | 1,31   | 0,00  | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  | 227  | 2018       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          | 0,1              | 0,0     | 8,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79  | 0,00  | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  | 300  | 2018       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 6,21   | 22,69  | 8,91   | 0,54   | 38,70  | 0,00  | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 550          | 18,6             | 19,3    | 81,4        | 591,3                         | 10,89    | 0,07   | 0,05   | 0,15   | 0,09   | 32,87  | 42,83  | 24,87  | 1,39   | 211,16 | 1,34  | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |      |            |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |       |      |  |  |  |      |            |                  |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ                  | 60           | 1,4              | 3,0     | 12,7        | 50,1                          | 9,11     | 0,01   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 22,57  | 16,74  | 7,70   | 0,49   | 98,08  | 1,60  | 0,00                 | 0,01  | 45   |  |  |  | 2011 |            |                  |
| СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ                             | 300          | 7,0              | 6,2     | 19,6        | 131,5                         | 0,72     | 0,04   | 0,05   | 0,29   | 0,22   | 28,06  | 42,64  | 10,14  | 0,66   | 80,98  | 2,46  | 0,01                 | 0,01  | 106  |  |  |  | 2008 |            |                  |
| КАША ПРЕНЕВАЯ С МЯСОМ                          | 200          | 14,9             | 17,2    | 39,3        | 483,3                         | 1,21     | 0,32   | 0,24   | 0,37   | 0,04   | 50,35  | 336,38 | 173,13 | 6,60   | 456,53 | 7,61  | 0,02                 | 0,10  | 291  |  |  |  | 2011 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                    | 200          | 0,0              | 0,0     | 19,7        | 38,7                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 7,47   | 0,00   | 1,62   | 0,00   | 0,64   | 0,00  | 0,00                 | 0,00  | 309  |  |  |  | 2018 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 8,28   | 30,24  | 11,86  | 0,72   | 51,60  | 0,00  | 0,00                 | 0,00  | 0,01 |  |  |  |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 800          | 28,3             | 26,6    | 111,0       | 795,5                         | 11,04    | 0,42   | 0,32   | 0,66   | 0,26   | 116,74 | 425,99 | 204,46 | 8,47   | 728,03 | 11,69 | 0,03                 | 0,12  |      |  |  |  |      |            |                  |
| Всего за день:                                 |              | 41,9             | 45,9    | 192,4       | 1386,8                        | 21,93    | 0,49   | 0,37   | 0,81   | 0,35   | 148,61 | 468,82 | 229,35 | 9,86   | 939,19 | 13,02 | 0,03                 | 0,13  |      |  |  |  |      |            |                  |
| 1                                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |        |       |                      |       |      |  |  |  |      |            |                  |

## 2 день

| Премь пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        | Минеральные вещества |       |     |  |  |  |      | № рецептур | Сборник рецептур |
|---------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|----------------------|-------|-----|--|--|--|------|------------|------------------|
|                                       |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг   | I, мкг | Sg, мг               | F, мг |     |  |  |  |      |            |                  |
|                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        |                      |       |     |  |  |  |      |            |                  |
| Завтрак                               |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        |                      |       |     |  |  |  |      |            |                  |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЖОМ СТИЛЬНЫМ | 70           | 8,9              | 8,2     | 9,1         | 199,3                         | 0,15     | 0,04   | 0,15   | 0,03   | 0,00   | 111,20 | 124,27 | 15,66  | 0,39   | 133,52  | 2,02   | 0,01                 | 0,02  | 219 |  |  |  | 2011 |            |                  |
| КАША ВЯСКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА  | 210          | 5,4              | 6,5     | 23,7        | 218,3                         | 0,36     | 0,09   | 0,09   | 0,03   | 0,07   | 82,16  | 116,25 | 31,41  | 0,74   | 162,12  | 7,42   | 0,00                 | 0,01  | 175 |  |  |  | 2011 |            |                  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                         | 200          | 0,1              | 0,0     | 7,0         | 41,3                          | 0,82     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,17  | 3,96   | 3,77   | 0,34   | 18,92   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 377 |  |  |  | 2011 |            |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ          | 30           | 1,3              | 2,9     | 17,3        | 125,1                         | 0,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 8,70   | 27,00  | 6,00   | 0,53   | 33,00   | 0,00   | 0,00                 | 0,00  |     |  |  |  | 2008 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 8,28   | 30,24  | 11,86  | 0,72   | 51,60   | 0,00   | 0,00                 | 0,01  |     |  |  |  |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 550          | 18,7             | 17,8    | 76,6        | 675,9                         | 1,33     | 0,20   | 0,26   | 0,07   | 0,15   | 221,52 | 301,71 | 68,72  | 2,82   | 399,16  | 9,43   | 0,02                 | 0,04  |     |  |  |  |      |            |                  |
| Обед                                  |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |         |        |                      |       |     |  |  |  |      |            |                  |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И МАКГОВЕЛЕМ          | 300          | 3,5              | 9,6     | 39,4        | 164,0                         | 10,50    | 0,05   | 0,06   | 0,27   | 0,00   | 56,71  | 57,24  | 30,23  | 1,50   | 443,74  | 7,05   | 0,00                 | 0,03  | 82  |  |  |  | 2011 |            |                  |
| ГУЛЫШ ИЗ ПТИЦЫ                        | 70           | 12,3             | 12,0    | 5,2         | 160,3                         | 1,69     | 0,04   | 0,08   | 0,24   | 0,00   | 23,36  | 88,01  | 15,47  | 1,04   | 171,87  | 4,08   | 0,01                 | 0,06  | 280 |  |  |  | 2011 |            |                  |
| РИС ОТВАРНОЙ                          | 180          | 6,8              | 5,4     | 48,6        | 252,8                         | 0,00     | 0,04   | 0,03   | 0,03   | 0,09   | 11,24  | 89,61  | 28,52  | 0,64   | 66,86   | 0,91   | 0,01                 | 0,03  | 325 |  |  |  | 2008 |            |                  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                       | 200          | 0,1              | 0,1     | 21,9        | 89,4                          | 1,08     | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,81  | 2,61   | 3,60   | 0,52   | 74,56   | 0,53   | 0,00                 | 0,00  | 309 |  |  |  | 2018 |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,9                         | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 10,35  | 37,60  | 14,85  | 0,90   | 64,50   | 0,00   | 0,00                 | 0,01  |     |  |  |  |      |            |                  |
| Итого за прием пищи:                  | 800          | 26,4             | 27,4    | 137,4       | 787,4                         | 13,24    | 0,20   | 0,19   | 0,54   | 0,09   | 113,47 | 275,27 | 93,67  | 4,81   | 820,52  | 12,57  | 0,02                 | 0,13  |     |  |  |  |      |            |                  |
| Всего за день:                        |              | 46,1             | 45,2    | 214,0       | 1463,3                        | 14,57    | 0,40   | 0,47   | 0,61   | 0,24   | 334,99 | 578,98 | 162,38 | 7,43   | 1219,69 | 22,00  | 0,04                 | 0,17  |     |  |  |  |      |            |                  |

### 3 день

| Продукт пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        |        |        |         |          | Минеральные вещества |        |       |     |  |  |   |  |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|----------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|----------------------|--------|-------|-----|--|--|---|--|--|--|------------|------------------|
|                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мкг | K, мг    | Na, мг               | Si, мг | F, мг |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
|                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |         |          |                      |        |       |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
| Завтрак                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |         |          |                      |        |       |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
| ОТРУБЛЕННЫЙ ПОРРИДЖ                    | 40           | 0,3              | 0,0     | 1,1         | 4,2                           | 4,00     | 0,01   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 9,20   | 18,80  | 5,50   | 0,40    | 96,40    | 1,26                 | 0,00   | 0,01  |     |  |  |   |  |  |  | 2008       |                  |
| ПЛОД ИЗ ПИТАИ                          | 180          | 15,1             | 17,5    | 45,1        | 373,6                         | 2,55     | 0,05   | 0,12   | 0,41   | 0,00   | 27,58  | 203,93 | 53,45  | 1,80    | 300,32   | 6,30                 | 0,02   | 0,11  | 294 |  |  |   |  |  |  | 2011       |                  |
| ЧАЙ С МОЛОКОМ                          | 200          | 0,8              | 0,9     | 8,0         | 56,2                          | 0,16     | 0,01   | 0,03   | 0,00   | 0,00   | 40,50  | 21,50  | 5,50   | 0,00    | 44,82    | 2,70                 | 0,00   | 0,00  | 378 |  |  |   |  |  |  | 2011       |                  |
| БЕЛОКО                                 | 100          | 0,2              | 0,4     | 9,5         | 55,6                          | 4,00     | 0,02   | 0,02   | 0,00   | 0,00   | 14,40  | 9,90   | 7,20   | 1,08    | 278,00   | 2,00                 | 0,00   | 0,01  |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 66,6                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 6,21   | 22,69  | 8,91   | 0,54    | 38,70    | 0,00                 | 0,00   | 0,00  |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 550          | 18,6             | 19,0    | 77,3        | 558,5                         | 10,71    | 0,17   | 0,15   | 0,40   | 0,00   | 97,89  | 274,01 | 80,68  | 4,85    | 718,24   | 12,20                | 0,02   | 0,19  |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
| Обед                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |         |          |                      |        |       |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ | 300          | 9,6              | 9,8     | 37,0        | 257,4                         | 5,01     | 0,20   | 0,08   | 0,29   | 0,00   | 48,08  | 110,58 | 45,21  | 2,88    | 554,28   | 4,81                 | 0,00   | 0,00  |     |  |  |   |  |  |  | 2018       |                  |
| БЛЮДЧИК РЫБНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ       | 180          | 8,9              | 10,6    | 14,2        | 187,6                         | 0,60     | 0,01   | 0,01   | 0,07   | 0,00   | 5,27   | 5,95   | 3,34   | 0,14    | 40,60    | 0,55                 | 0,00   | 0,00  |     |  |  |   |  |  |  | 2011       |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                      | 180          | 5,7              | 0,3     | 25,3        | 154,6                         | 12,28    | 0,14   | 0,12   | 0,00   | 0,00   | 51,88  | 101,18 | 35,90  | 1,43    | 504,31   | 10,14                | 0,00   | 0,00  |     |  |  |   |  |  |  | 2018       |                  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                       | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,7        | 60,7                          | 1,86     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 11,24  | 1,98   | 2,70   | 0,09    | 77,44    | 0,00                 | 0,00   | 0,00  |     |  |  |   |  |  |  | 2018       |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 66,6                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 6,21   | 22,69  | 8,91   | 0,54    | 38,70    | 0,00                 | 0,00   | 0,00  |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                   | 810          | 26,5             | 26,9    | 110,8       | 758,2                         | 19,70    | 0,42   | 0,23   | 0,36   | 0,00   | 121,06 | 242,15 | 97,08  | 4,89    | 1.558,35 | 15,48                | 0,00   | 0,00  |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
| Всего за день:                         |              | 46,1             | 46,9    | 188,1       | 1.347,7                       | 30,41    | 0,60   | 0,43   | 0,81   | 0,00   | 248,06 | 546,75 | 177,75 | 9,72    | 2.276,60 | 27,67                | 0,00   | 0,21  |     |  |  |   |  |  |  |            |                  |
|                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |         |          |                      |        |       |     |  |  | 3 |  |  |  |            |                  |

### 4 день

| Премия пищи, наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |        |        |        |        |        |        |          |        | Минеральные вещества |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|----------------------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мкг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | K, мг    | Na, мг | Si, мг               | F, мг |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
|                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |          |        |                      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |          |        |                      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| ТОМАТОР СВЕЖИЙ ПОРРИДЖ                     | 40           | 0,4              | 0,1     | 1,5         | 9,7                           | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 5,60   | 10,40  | 8,00   | 0,40   | 116,00   | 0,80   | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |  |  |  |  |  | 2008       |                  |
| БЛЮДЧИК РЫБНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ           | 180          | 12,0             | 6,6     | 14,2        | 177,6                         | 0,60     | 0,01   | 0,01   | 0,06   | 0,00   | 5,26   | 5,78   | 3,34   | 0,14   | 43,46    | 0,55   | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |  |  |  |  |  | 2008       |                  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                          | 180          | 1,8              | 10,8    | 37,7        | 270,8                         | 0,20     | 0,12   | 0,12   | 0,00   | 0,00   | 24,08  | 100,28 | 139,04 | 4,56   | 272,36   | 2,35   | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |  |  |  |  |  | 2011       |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ         | 200          | 0,0              | 0,0     | 11,6        | 47,0                          | 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  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 66,6                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00   | 0,00   | 6,21   | 22,69  | 8,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00   | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 650          | 17,3             | 17,7    | 79,6        | 674,0                         | 10,80    | 0,16   | 0,15   | 0,06   | 0,00   | 42,00  | 202,16 | 150,24 | 5,63   | 470,56   | 3,68   | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |          |        |                      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| СУП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ         | 300          | 5,8              | 5,6     | 22,7        | 225,0                         | 14,58    | 0,06   | 0,06   | 0,23   | 0,00   | 59,09  | 152,05 | 24,91  | 1,17   | 371,88   | 0,08   | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |  |  |  |  |  | 2011       |                  |
| МЯСО ПТИЦЫ, ПРИПРАВЛЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 180          | 18,0             | 15,1    | 32,3        | 231,0                         | 2,30     | 0,05   | 0,10   | 0,40   | 0,00   | 31,51  | 115,04 | 21,00  | 1,06   | 279,34   | 5,44   | 0,01                 | 0,08  | 290  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2018       |                  |
| МАКРОНЖЕ ИЗДЕЛИЯ ОВАРИЧНЫЕ                 | 200          | 0,0              | 10,3    | 38,2        | 285,2                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 6,10   | 1,22   | 0,01   | 1,31   | 0,00     | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 300  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2018       |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                              | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 38,7                          | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 0,29   | 0,36   | 10,78    | 0,00   | 0,00                 | 0,00  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 50           | 3,7              | 0,2     | 24,3        | 114,8                         | 0,00     | 0,06   | 0,00   | 0,00   | 0,00   | 10,35  | 37,80  | 14,86  | 0,90   | 64,50    | 0,00   | 0,00                 | 0,00  | 0,01 |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 800          | 27,6             | 31,3    | 128,3       | 805,8                         | 18,90    | 0,18   | 0,16   | 0,60   | 0,00   | 116,70 | 200,37 | 80,87  | 3,75   | 604,01   | 10,52  | 0,00                 | 0,12  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 44,9             | 49,0    | 204,9       | 1.478,6                       | 27,70    | 0,48   | 0,32   | 0,81   | 0,00   | 150,73 | 441,60 | 216,11 | 9,37   | 1.553,38 | 14,20  | 0,00                 | 0,13  |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |
| 4                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |        |        |        |        |        |        |          |        |                      |       |      |  |  |  |  |  |  |  |  |            |                  |



## 7 День

| Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |        |        |        |        |         | Минеральные вещества |        |       |     |      |  |  |  |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |  |  |  |
|-----------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|--------|-------|-----|------|--|--|--|--|--|------------|------------------|--|--|--|
|                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Св, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг   | I, мкг               | Se, мг | F, мг |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
|                                   |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |         |                      |        |       |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| Завтрак                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |         |                      |        |       |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| КАША ПРЕЧНЕВАЯ С МЯСОМ            | 200          | 14,8             | 17,2    | 39,3        | 483,3                         | 1,40     | 0,31   | 0,23   | 0,38  | 0,03   | 50,89  | 324,35 | 169,64 | 6,41   | 466,92  | 7,38                 | 0,02   | 0,06  | 261 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                     | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 3,28   | 0,30   | 10,19   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 300 | 2018 |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| БЕЛКО                             | 100          | 0,2              | 0,4     | 56,6        | 4,00                          | 0,02     | 0,02   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 14,40  | 9,50   | 7,20   | 1,98   | 278,00  | 2,00                 | 0,00   | 0,01  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,9                         | 0,00     | 0,08   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 10,35  | 37,80  | 14,85  | 0,60   | 64,50   | 0,00                 | 0,00   | 0,01  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:              | 550          | 18,9             | 17,9    | 81,9        | 693,5                         | 5,41     | 0,38   | 0,27   | 0,39  | 0,03   | 85,29  | 375,01 | 193,98 | 9,50   | 840,21  | 9,38                 | 0,02   | 0,11  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| Обед                              |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |         |                      |        |       |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| СВЕКОЛЬНИК                        | 300          | 5,8              | 9,7     | 43,6        | 181,7                         | 8,59     | 0,07   | 0,07   | 0,28  | 0,00   | 58,11  | 74,66  | 36,09  | 1,80   | 600,66  | 9,33                 | 0,00   | 0,04  | 67  | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| БИТОЧКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100          | 12,9             | 6,6     | 14,2        | 177,6                         | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,06  | 0,00   | 5,28   | 5,79   | 3,39   | 0,14   | 43,49   | 0,53                 | 0,00   | 0,00  | 128 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ                 | 180          | 4,9              | 11,3    | 49,3        | 344,6                         | 12,28    | 0,14   | 0,12   | 0,03  | 0,07   | 51,95  | 101,18 | 35,50  | 1,43   | 904,31  | 10,14                | 0,00   | 0,04  | 309 | 2018 |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                  | 200          | 0,0              | 0,0     | 0,0         | 0,0                           | 1,69     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 11,29  | 1,98   | 2,70   | 0,09   | 17,44   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,8                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 8,91   | 0,54   | 38,70   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:              | 810          | 25,8             | 27,6    | 121,7       | 772,8                         | 23,28    | 0,27   | 0,22   | 0,35  | 0,07   | 132,78 | 206,28 | 86,99  | 3,99   | 1604,60 | 20,01                | 0,00   | 0,08  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |
| Всего за день:                    |              | 44,7             | 45,7    | 203,6       | 1466,3                        | 28,69    | 0,66   | 0,49   | 0,74  | 0,11   | 218,07 | 591,30 | 280,97 | 13,58  | 2444,81 | 29,39                | 0,02   | 0,19  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |  |  |  |

7

## 8 День

| Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |        |        |        |        |         | Минеральные вещества |        |       |     |      |  |  |  |  |  | № рецептур | Сборник рецептур |
|--------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|----------------------|--------|-------|-----|------|--|--|--|--|--|------------|------------------|
|                                            |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мg, мг | Fe, мг | К, мг   | I, мкг               | Se, мг | F, мг |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
|                                            |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |         |                      |        |       |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| Завтрак                                    |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |         |                      |        |       |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СТУПЕННЫМ   | 80           | 7.1              | 7.9     | 11.0        | 161.6                         | 0.17     | 0.03   | 0.17   | 0.04  | 0.08   | 124.86 | 134.13 | 17.35  | 0.42   | 140.59  | 1.98                 | 0.01   | 0.02  | 223 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 200          | 7.0              | 8.2     | 20.2        | 278.3                         | 0.35     | 0.23   | 0.10   | 0.04  | 0.08   | 92.87  | 188.02 | 57.99  | 1.87   | 236.05  | 8.97                 | 0.00   | 0.02  | 189 | 2008 |  |  |  |  |  |            |                  |
| СОК ФРУКТОВЫЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ         | 200          | 0.0              | 0.0     | 11.6        | 47.0                          | 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  | 388 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |
| ПЕЧЕНЬЕ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ               | 30           | 1.3              | 2.9     | 17.3        | 125.1                         | 0.00     | 0.02   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 8.70   | 27.00  | 6.00   | 0.63   | 33.00   | 0.00                 | 0.00   | 0.00  |     | 2008 |  |  |  |  |  |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9                          | 0.00     | 0.05   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 8.28   | 30.24  | 11.88  | 0.72   | 51.60   | 0.00                 | 0.00   | 0.01  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 550          | 18.4             | 19.2    | 79.6        | 703.9                         | 0.52     | 0.33   | 0.29   | 0.08  | 0.17   | 234.70 | 379.39 | 93.22  | 3.64   | 463.23  | 10.95                | 0.02   | 0.04  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| Обед                                       |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |         |                      |        |       |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                              | 60           | 0.6              | 0.0     | 2.0         | 11.2                          | 6.00     | 0.02   | 0.02   | 0.01  | 0.00   | 13.80  | 25.20  | 8.40   | 0.60   | 84.60   | 1.80                 | 0.00   | 0.01  |     | 2008 |  |  |  |  |  |            |                  |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ И ТОМАТОМ        | 300          | 4.3              | 5.9     | 26.0        | 240.2                         | 8.87     | 0.11   | 0.07   | 0.25  | 0.00   | 35.29  | 81.82  | 34.44  | 1.30   | 626.97  | 6.17                 | 0.00   | 0.04  | 101 | 2011 |  |  |  |  |  |            |                  |
| ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ           | 200          | 19.7             | 20.3    | 59.1        | 398.3                         | 6.22     | 0.11   | 0.12   | 0.48  | 0.00   | 36.95  | 138.50 | 32.91  | 1.78   | 513.78  | 7.88                 | 0.01   | 0.10  | 308 | 2006 |  |  |  |  |  |            |                  |
| КОМОТ ИЗ СМЕСИ ОУХОФУКТОВ                  | 200          | 0.0              | 0.0     | 19.7        | 38.7                          | 0.00     | 0.00   | 0.00   | 0.00  | 0.00   | 7.47   | 0.00   | 1.62   | 0.00   | 0.84    | 0.00                 | 0.00   | 0.00  | 399 | 2018 |  |  |  |  |  |            |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 40           | 3.0              | 0.2     | 19.5        | 91.9                          | 0.00     | 0.05   | 0.02   | 0.00  | 0.00   | 8.28   | 30.24  | 11.88  | 0.72   | 51.60   | 0.00                 | 0.00   | 0.01  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| Итого за прием пищи:                       | 800          | 27.6             | 26.4    | 126.3       | 780.3                         | 21.09    | 0.28   | 0.24   | 0.74  | 0.00   | 103.49 | 275.86 | 89.24  | 4.41   | 1277.78 | 15.95                | 0.01   | 0.16  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| Всего за день:                             |              | 46.0             | 45.6    | 205.9       | 1484.2                        | 21.61    | 0.61   | 0.53   | 0.63  | 0.17   | 338.19 | 655.25 | 182.46 | 8.05   | 1741.02 | 26.90                | 0.03   | 0.20  |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |
| 8                                          |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |         |                      |        |       |     |      |  |  |  |  |  |            |                  |

8

## 9 день

| 9 День                                       |              |                  |         |             |                                     |          |        |        |       |        |        |        |        |        |          | № район-<br>туры     |        | Сборник<br>рецептур |      |  |  |
|----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|----------------------|--------|---------------------|------|--|--|
| Прием пищи, наименование блюда               | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |        |        |       |        |        |        |        |        |          | Минеральные вещества |        |                     |      |  |  |
|                                              |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                     | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Mg, мг | Fe, мг | К, мг    | I, мкг               | Se, мг | F, мг               |      |  |  |
|                                              |              |                  |         |             |                                     |          |        |        |       |        |        |        |        |        |          |                      |        |                     |      |  |  |
| Завтрак                                      |              |                  |         |             |                                     |          |        |        |       |        |        |        |        |        |          |                      |        |                     |      |  |  |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ                      | 40           | 0,2              | 0,2     | 1,5         | 9,6                                 | 10,00    | 0,02   | 0,02   | 0,07  | 0,00   | 5,60   | 10,40  | 8,00   | 0,40   | 116,00   | 0,50                 | 0,00   | 0,00                | 2008 |  |  |
| БАЛЮКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ             | 100          | 12,9             | 6,8     | 14,2        | 177,6                               | 0,80     | 0,01   | 0,01   | 0,06  | 0,00   | 5,28   | 5,76   | 3,39   | 0,14   | 42,48    | 0,53                 | 0,00   | 0,00                | 2008 |  |  |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАЧАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 1,8              | 10,3    | 39,4        | 270,1                               | 0,00     | 0,23   | 0,13   | 0,02  | 0,08   | 24,56  | 193,29 | 129,94 | 4,55   | 272,36   | 2,35                 | 0,00   | 0,01                | 2011 |  |  |
| ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                | 200          | 0,1              | 0,0     | 7,0         | 41,3                                | 0,82     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 11,17  | 3,96   | 3,77   | 0,34   | 18,92    | 0,00                 | 0,00   | 0,00                |      |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                                | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 6,91   | 0,54   | 39,70    | 0,00                 | 0,00   | 0,00                |      |  |  |
| Итого за прием пищи:                         | 550          | 17,2             | 17,5    | 76,7        | 557,5                               | 11,62    | 0,30   | 0,17   | 0,15  | 0,08   | 53,20  | 236,12 | 154,01 | 5,97   | 489,47   | 3,58                 | 0,01   | 0,02                |      |  |  |
| Обед                                         |              |                  |         |             |                                     |          |        |        |       |        |        |        |        |        |          |                      |        |                     |      |  |  |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ                | 300          | 2,0              | 3,8     | 18,0        | 89,6                                | 7,92     | 0,09   | 0,06   | 0,24  | 0,00   | 26,19  | 99,25  | 26,30  | 1,03   | 556,86   | 5,46                 | 0,00   | 0,00                | 100  |  |  |
| КУРИНАЯ ГРУДКА ЗАПЕЧЕННАЯ В СУХАРЕХ          | 70           | 18,0             | 19,3    | 10,5        | 255,4                               | 0,61     | 0,09   | 0,15   | 0,07  | 0,12   | 23,88  | 191,94 | 30,50  | 2,62   | 230,33   | 6,21                 | 0,02   | 0,11                | 2011 |  |  |
| КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖКА"         | 180          | 5,8              | 6,0     | 44,5        | 255,1                               | 0,00     | 0,12   | 0,03   | 0,03  | 0,00   | 23,56  | 112,68 | 40,76  | 1,22   | 102,55   | 1,53                 | 0,00   | 0,02                | 2019 |  |  |
| КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК                              | 200          | 0,1              | 0,1     | 21,9        | 89,4                                | 1,06     | 0,01   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 11,81  | 2,61   | 3,60   | 0,52   | 74,56    | 0,53                 | 0,00   | 0,00                |      |  |  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,9                               | 0,00     | 0,06   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 10,35  | 37,80  | 14,85  | 0,80   | 64,50    | 0,00                 | 0,00   | 0,01                |      |  |  |
| Итого за прием пищи:                         | 800          | 29,6             | 29,5    | 117,2       | 804,4                               | 9,59     | 0,37   | 0,26   | 0,34  | 0,21   | 95,89  | 404,28 | 116,03 | 6,29   | 1 028,93 | 14,13                | 0,03   | 0,17                |      |  |  |
| Всего за день:                               |              | 46,8             | 47,0    | 193,9       | 1 371,9                             | 21,20    | 0,67   | 0,43   | 0,49  | 0,30   | 149,09 | 640,40 | 270,04 | 12,25  | 1 518,29 | 17,62                | 0,03   | 0,19                |      |  |  |
| 9                                            |              |                  |         |             |                                     |          |        |        |       |        |        |        |        |        |          |                      |        |                     |      |  |  |

## 10 день

| Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамины |        |        |       |        |        |        |        |        |          | Минеральные вещества |        |       |      |      |      |      |      |  |  | № расч. туры | Сборник рецептов |
|------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|----------------------|--------|-------|------|------|------|------|------|--|--|--------------|------------------|
|                                                |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               | С, мг    | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг  | Мг, мг | Fe, мг | K, мг    | I, мкг               | Se, мг | F, мг |      |      |      |      |      |  |  |              |                  |
|                                                |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |          |                      |        |       |      |      |      |      |      |  |  |              |                  |
| Завтрак                                        |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |          |                      |        |       |      |      |      |      |      |  |  |              |                  |
| КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                   | 180          | 8,1              | 12,1    | 39,6        | 261,5                         | 0,31     | 0,04   | 0,08   | 0,03  | 0,07   | 70,06  | 105,05 | 29,18  | 0,48   | 136,32   | 6,07                 | 0,01   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 207  | 2019 |  |  |              |                  |
| КОРПУТ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ                    | 150          | 3,0              | 2,3     | 4,5         | 72,0                          | 1,05     | 0,05   | 0,28   | 0,04  | 0,00   | 180,00 | 142,50 | 21,00  | 0,00   | 219,00   | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 382  | 2008 |      |  |  |              |                  |
| КАШО С МОЛОКОМ                                 | 200          | 4,3              | 4,1     | 14,4        | 127,0                         | 0,26     | 0,02   | 0,06   | 0,01  | 0,00   | 60,24  | 59,58  | 21,89  | 0,53   | 133,99   | 4,50                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |      | 2011 |      |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30           | 2,2              | 0,2     | 14,6        | 68,9                          | 0,00     | 0,04   | 0,01   | 0,00  | 0,00   | 6,21   | 22,68  | 6,91   | 0,54   | 38,70    | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |      |      |      |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 560          | 17,6             | 18,7    | 73,1        | 529,4                         | 1,62     | 0,14   | 0,41   | 0,08  | 0,07   | 316,51 | 332,81 | 80,98  | 1,86   | 528,01   | 10,57                | 0,01   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |      |      |      |  |  |              |                  |
| Обед                                           |              |                  |         |             |                               |          |        |        |       |        |        |        |        |        |          |                      |        |       |      |      |      |      |      |  |  |              |                  |
| СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ                    | 300          | 6,0              | 3,6     | 41,5        | 222,2                         | 6,99     | 0,15   | 0,09   | 0,24  | 0,00   | 43,61  | 94,02  | 41,12  | 1,95   | 574,78   | 4,80                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 79   | 2012 |      |  |  |              |                  |
| МЯСО ПТИЦЫ ПРИПТИЕННОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ        | 60           | 20,5             | 15,5    | 33,2        | 237,6                         | 2,03     | 0,07   | 0,11   | 0,46  | 0,00   | 35,73  | 131,41 | 24,89  | 1,57   | 262,44   | 6,22                 | 0,02   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 290  | 2011 |      |  |  |              |                  |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 180          | 0,0              | 9,6     | 33,6        | 273,6                         | 0,00     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 6,10   | 0,91   | 1,22   | 0,01   | 1,31     | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 300  | 2018 |      |  |  |              |                  |
| ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200          | 0,1              | 0,0     | 9,8         | 39,7                          | 0,02     | 0,00   | 0,00   | 0,00  | 0,00   | 9,66   | 2,97   | 3,29   | 0,30   | 10,79    | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |      |      |      |  |  |              |                  |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,6        | 91,9                          | 0,00     | 0,05   | 0,02   | 0,00  | 0,00   | 8,28   | 30,24  | 11,88  | 0,72   | 51,60    | 0,00                 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |      |      |      |  |  |              |                  |
| Итого за прием пищи:                           | 600          | 29,6             | 28,9    | 137,6       | 865,0                         | 9,61     | 0,27   | 0,22   | 0,73  | 0,09   | 103,38 | 259,55 | 82,20  | 4,54   | 800,91   | 11,02                | 0,02   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |      |      |      |  |  |              |                  |
| Всего за день:                                 |              | 47,2             | 47,6    | 210,7       | 1 394,4                       | 11,23    | 0,41   | 0,63   | 0,81  | 0,16   | 419,89 | 592,37 | 163,17 | 6,40   | 1 428,92 | 21,58                | 0,03   | 0,00  | 0,00 | 0,00 |      |      |      |  |  |              |                  |