

| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ 03.03.2025 |                                               |              |                   |       |          |                                |               |       |    |     |                           |        |       |       |
|------------------------|-----------------------------------------------|--------------|-------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|----|-----|---------------------------|--------|-------|-------|
| № рецептуры            | прием пищи, наименование блюда                | масса порции | химический состав |       |          | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) |       |    |     | минеральные вещества (мг) |        |       |       |
|                        |                                               |              | белки             | жиры  | углеводы |                                | B1            | C     | A  | E   | Ca                        | P      | Mg    | Fe    |
| 1                      | 2                                             | 3            | 4                 | 5     | 6        | 7                              | 8             | 9     | 10 | 11  | 12                        | 13     | 14    | 15    |
| Завтрак                |                                               |              |                   |       |          |                                |               |       |    |     |                           |        |       |       |
| 182                    | каша вязкая молочная из крупы рисовой         | 150          | 2,32              | 3,8   | 24,07    | 132,75                         | 0             | 0     | 0  | 0   | 0                         | 0      | 0     | 0     |
|                        | хлебцелобный                                  | 40           | 2,47              | 0,87  | 16,75    | 85,77                          | 0,04          | 0     | 0  | 0   | 8                         | 26     | 5,6   | 0,46  |
| 14                     | масло сливочное                               | 10           | 0,08              | 7,25  | 0,13     | 66                             | 0             | 0     | 40 | 0   | 2,4                       | 3      | 0     | 0,02  |
| 376                    | чай с сахаром                                 | 150/8        | 0,15              | 0     | 10,5     | 21                             | 0             | 0     | 0  |     | 4,5                       | 0      | 0     | 0,1   |
|                        | итого:                                        | 350          | 5,02              | 11,92 | 51,45    | 305,52                         | 0,04          | 0     | 40 | 0   | 14,9                      | 29     | 5,6   | 0,68  |
| Второй завтрак         |                                               |              |                   |       |          |                                |               |       |    |     |                           |        |       |       |
|                        | Сок фруктовый                                 | 150          | 0,5               | 0     | 10,1     | 42,4                           | 0             | 4     | 0  | 0   | 14                        | 10     | 0     | 2,8   |
|                        | итого:                                        | 150          | 0,5               | 0     | 10,1     | 42,4                           | 0             | 4     | 0  | 0   | 14                        | 10     | 0     | 2,8   |
| обед                   |                                               |              |                   |       |          |                                |               |       |    |     |                           |        |       |       |
| 231                    | икра морковная                                | 50           | 0,83              | 4,03  | 5,04     | 61,1                           | 0,025         | 5,33  | 0  | 0   | 16,75                     | 0      | 0     | 0,66  |
| 84                     | щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150          | 3,82              | 6,04  | 4,96     | 94,22                          | 0             | 12,7  | 0  | 0   | 36,53                     | 0      | 13,8  | 1,08  |
| 234                    | Котлеты рыбные                                | 60           | 11,77             | 9,18  | 14,85    | 192                            | 0,064         | 0,7   | 0  | 0   | 38,85                     | 121,8  | 13,85 | 0,36  |
| 331                    | соус сметанный с томатом                      | 30           | 0,9               | 2,6   | 0,1      | 42,5                           | 0             | 0     | 0  | 0   | 0                         | 0      | 0     | 0,27  |
| 302                    | гарнир картофельное пюре                      | 120          | 3,86              | 4,67  | 26,8     | 172,67                         | 0,1           | 0     | 0  | 0   | 7,94                      | 31,33  | 10,02 | 0,52  |
|                        | хлеб пшеничный                                | 30           | 0,67              | 0,44  | 8,38     | 42,8                           | 0,02          | 0     | 0  | 0   | 4                         | 13     | 2,8   | 0,18  |
|                        | хлеб ржаной                                   | 30           | 2,6               | 1     | 12,5     | 77,7                           | 8,7           | 0,1   | 0  | 0,7 | 2,2                       | 3      | 0     | 4,7   |
| 354                    | Кисель плодовоягодный (С-витаминация)         | 150          | 0,083             | 0,09  | 18,83    | 89,4                           | 0             | 1,37  | 0  | 0   | 8,6                       | 0      | 2,73  | 0,43  |
|                        | итого:                                        | 590          | 24,533            | 28,05 | 91,76    | 772,39                         | 8,909         | 20,2  | 0  | 0,7 | 114,87                    | 169,13 | 43,2  | 8,2   |
| Полдник                |                                               |              |                   |       |          |                                |               |       |    |     |                           |        |       |       |
| 431,432                | оладьи с джемом                               | 60/10        | 2,58              | 4,3   | 14,28    | 1,35                           | 0             | 0     | 0  | 0   | 50,64                     | 0      | 19,2  | 1,1   |
| 379                    | кофейный напиток с молоком                    | 150          | 2,4               | 20,1  | 11,93    | 75,45                          | 0             | 0,97  | 0  | 0   | 94,34                     | 0      | 10,5  | 0,1   |
|                        | итого:                                        | 210          | 4,98              | 24,4  | 26,21    | 76,8                           | 0             | 0,97  | 0  | 0   | 144,98                    | 0      | 29,7  | 1,2   |
|                        | итого за весь день                            | 1300         | 35,083            | 64,37 | 179,52   | 1197,11                        | 8,949         | 25,17 | 40 | 0,7 | 288,75                    | 208,13 | 78,5  | 12,88 |



| 1                             | 2                                         | 3          | химический состав |              |              | энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | витамины (мг) |              |           |            | минеральные вещества (мг) |              |              |             |
|-------------------------------|-------------------------------------------|------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------|--------------|-----------|------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
|                               |                                           |            | белки             | жиры         | углеводы     |                                      | B1            | C            | A         | E          | Ca                        | P            | Mg           | Fe          |
| 1                             | 2                                         | 3          | 4                 | 5            | 6            | 7                                    | 8             | 9            | 10        | 11         | 12                        | 13           | 14           | 15          |
| <b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b> 03.03.2025 |                                           |            |                   |              |              |                                      |               |              |           |            |                           |              |              |             |
| <b>Завтрак</b>                |                                           |            |                   |              |              |                                      |               |              |           |            |                           |              |              |             |
| 182                           | каша вязкая молочная из крупы рисовой     | 200        | 3,09              | 5,07         | 32,09        | 177                                  | 0             | 0            | 0         | 0          | 0                         | 0            | 0            | 0           |
|                               | Хлеб цельнозерновой йодообогатченный      | 40         | 2,47              | 0,87         | 16,75        | 85,77                                | 0,04          | 0            | 0         | 0          | 8                         | 26           | 5,6          | 0,36        |
| 14                            | масло сливочное                           | 10         | 0,08              | 7,25         | 0,13         | 66                                   | 0             | 0            | 40        | 0          | 2,4                       | 3            | 0            | 0,02        |
| 376                           | чай с сахаром                             | 200/15     | 0,2               | 0            | 14           | 28                                   | 0             | 0            | 0         | 0          | 6                         | 0            | 0            | 0,4         |
|                               | <b>итого:</b>                             | <b>450</b> | <b>5,84</b>       | <b>13,19</b> | <b>62,97</b> | <b>356,77</b>                        | <b>0,04</b>   | <b>0</b>     | <b>40</b> | <b>0</b>   | <b>16,4</b>               | <b>29</b>    | <b>5,6</b>   | <b>0,78</b> |
| <b>Второй завтрак</b>         |                                           |            |                   |              |              |                                      |               |              |           |            |                           |              |              |             |
|                               | Сок фруктовый                             | 200        | 1                 | 0            | 20,2         | 84,8                                 | 0             | 6            | 0         | 0          | 18,66                     | 13,33        | 0            | 3,73        |
|                               | <b>итого:</b>                             | <b>200</b> | <b>1</b>          | <b>0</b>     | <b>20,2</b>  | <b>84,8</b>                          | <b>0</b>      | <b>6</b>     | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>18,66</b>              | <b>13,33</b> | <b>0</b>     | <b>3,73</b> |
| <b>обед</b>                   |                                           |            |                   |              |              |                                      |               |              |           |            |                           |              |              |             |
| 75                            | икра морковная                            | 50         | 0,88              | 4,03         | 5,04         | 61,1                                 | 0,025         | 5,33         | 0         | 0          | 16,75                     | 0            | 0            | 0,66        |
| 88                            | Щи из свежей капусты с картофелем со смет | 200/10     | 5,1               | 8,05         | 6,6          | 125,63                               | 0             | 16,93        | 0         | 0          | 48,71                     | 0            | 18,4         | 1,04        |
| 234                           | Котлеты рыбные                            | 80         | 15,7              | 12,25        | 19,8         | 256                                  | 0,085         | 0,94         | 0         | 0          | 38,85                     | 121,8        | 13,85        | 0,36        |
| 331                           | с соус сметанный с томатом                | 50         | 1,5               | 4,33         | 0,17         | 70,8                                 | 0             | 0            | 0         | 0          | 0                         | 0            | 0            | 0           |
| 125                           | картофельное пюре                         | 150        | 3,1               | 6,99         | 20,84        | 166,96                               | 0             | 21,55        | 0         | 0          | 27,33                     | 0            | 31,16        | 1,33        |
|                               | хлеб пшеничный                            | 30         | 0,67              | 0,44         | 8,38         | 42,8                                 | 0,02          | 0            | 0         | 0          | 4                         | 13           | 2,8          | 0,18        |
|                               | хлеб ржаной                               | 30         | 2,6               | 1            | 12,8         | 77,7                                 | 8,7           | 0,1          | 0         | 0,7        | 2,2                       | 3            | 0            | 4,7         |
| 354                           | Кисель плодовая годный (С-витаминация)    | 200/50 мг  | 0,11              | 0,12         | 25,1         | 119,2                                | 0             | 1,83         | 0         | 0          | 11,46                     | 0            | 3,64         | 0,57        |
|                               | <b>итого:</b>                             | <b>710</b> | <b>29,66</b>      | <b>37,21</b> | <b>98,73</b> | <b>920,19</b>                        | <b>8,83</b>   | <b>46,68</b> | <b>0</b>  | <b>0,7</b> | <b>149,3</b>              | <b>137,8</b> | <b>69,85</b> | <b>8,84</b> |