

# ООО «ЛЕНПРО»

ИНН 7804682765, КПП 780401001,  
195197, г. Санкт-Петербург, пр-кт Полюстровский, д.59, лит.Ф, пом.1Н, ком. 449/1  
lenpro2021@mail.ru

Утверждено  
Генеральный директор  
ООО «Ленпро»

  
Шумов С.А.

Согласовано

директор СПб ГБУ СОН  
«СРЦН Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга»  
Озерова Т.А.

  
17.07.2025

## Четырнадцатидневное цикличное меню пятиразового питания с расчетом пищевой ценности блюд для детей с 7 - 11 лет

### I день (понедельник)

| Сборник<br>рецептур  | №<br>технологической<br>карты | Прием пищи, наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|----------------------------------|
|                      |                               |                                                      |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                                  |
| Завтрак              |                               |                                                      |                 |                  |         |             |                                  |
| 2008                 | 189                           | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ     | 205             | 13,35            | 10,77   | 67,13       | 419                              |
| 2008                 | 432                           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                     | 200             | 1,70             | 1,30    | 25,90       | 122                              |
| К/К                  | К/К                           | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 50              | 4,00             | 0,50    | 24,55       | 119                              |
| Итого за прием пищи: |                               |                                                      |                 | 19,05            | 12,57   | 117,58      | 659                              |
| Обед                 |                               |                                                      |                 |                  |         |             |                                  |
| 2008                 | 40                            | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ  | 80              | 0,96             | 4,16    | 7,68        | 68,00                            |
| 2008                 | 91                            | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И<br>СМЕТАНОЙ       | 250/10/5        | 3,70             | 3,90    | 16,70       | 111                              |
| 2008                 | 272                           | БИТОЧКИ                                              | 90              | 9,09             | 12,33   | 4,50        | 194                              |
| 2008                 | 331                           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                          | 150             | 5,48             | 4,65    | 19,95       | 152                              |
| 2008                 | 394                           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК                               | 200             | 0,20             | 0,20    | 27,10       | 111                              |
| К/К                  | К/К                           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40              | 2,60             | 0,40    | 17,00       | 86                               |
| К/К                  | К/К                           | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 40              | 3,00             | 1,20    | 20,60       | 95                               |
| Итого за прием пищи: |                               |                                                      |                 | 25,03            | 26,84   | 113,53      | 817                              |
| Полдник              |                               |                                                      |                 |                  |         |             |                                  |
| 2008                 | 394                           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК                               | 200             | 0,20             | 0,20    | 27,10       | 111                              |
| К/К                  | К/К                           | ПЕЧЕНЬЕ                                              | 20              | 1,50             | 1,96    | 14,88       | 85                               |
| К/К                  | К/К                           | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                        | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47                               |
| Итого за прием пищи: |                               |                                                      |                 | 2,10             | 2,56    | 51,78       | 243                              |
| Ужин                 |                               |                                                      |                 |                  |         |             |                                  |
| 2008                 | 258                           | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                                  | 230             | 11,04            | 13,34   | 18,95       | 239                              |
| 2008                 | 394                           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК                               | 200             | 0,20             | 0,20    | 27,10       | 111                              |
| К/К                  | К/К                           | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40              | 2,60             | 0,40    | 17,00       | 86                               |
| К/К                  | К/К                           | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 40              | 3,00             | 1,20    | 20,60       | 95                               |
| Итого за прием пищи: |                               |                                                      |                 | 16,84            | 15,14   | 83,65       | 531                              |
| Ужин 2               |                               |                                                      |                 |                  |         |             |                                  |
| К/К                  | К/К                           | ВАФЛИ                                                | 20              | 1,10             | 1,30    | 30,90       | 141                              |
| 2008                 | 690                           | КЕФИР 2,5 %                                          | 200             | 6,00             | 0,20    | 8,00        | 62                               |
| Итого за прием пищи: |                               |                                                      |                 | 7,10             | 1,50    | 38,90       | 203                              |
| Всего за день:       |                               |                                                      |                 | 70,11            | 58,61   | 405,44      | 2454                             |

### 2 день (вторник)

|         |     |                                               |     |       |      |       |     |
|---------|-----|-----------------------------------------------|-----|-------|------|-------|-----|
| Завтрак |     |                                               |     |       |      |       |     |
| 208     | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ | 205 | 10,93 | 7,72 | 60,70 | 356 |

|                      |     |                                                           |          |       |       |        |      |
|----------------------|-----|-----------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|------|
| 208                  | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 200      | 1,00  | 0,60  | 20,40  | 91   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                        | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 15,93 | 8,82  | 105,65 | 566  |
| Обед                 |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2011                 | 54  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 80       | 5,36  | 8,08  | 12,16  | 67   |
| 2008                 | 84  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ   | 250/10/5 | 4,10  | 3,20  | 10,90  | 142  |
| 2008                 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ                                 | 90       | 14,94 | 9,36  | 4,68   | 208  |
| 2008                 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                        | 150      | 2,93  | 3,53  | 17,63  | 148  |
| 2008                 | 406 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                          | 200      | 1,00  | 0,10  | 35,40  | 147  |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                        | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 33,93 | 25,87 | 118,37 | 893  |
| Полдник              |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 406 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                          | 200      | 1,00  | 0,10  | 35,40  | 147  |
| К/К                  | К/К | ВАФЛИ                                                     | 20       | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 142  |
| К/К                  | К/К | ГРУША СВЕЖАЯ                                              | 100      | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 2,50  | 1,70  | 76,60  | 336  |
| Ужин                 |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 309 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                             | 200      | 11,50 | 14,60 | 17,40  | 246  |
| 2008                 | 406 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ                                          | 200      | 1,00  | 0,10  | 35,40  | 147  |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                        | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 18,10 | 16,30 | 90,40  | 574  |
| Ужин 2               |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 690 | РЯЖЕНКА 4%                                                | 200      | 6,00  | 2,00  | 8,40   | 80   |
| К/К                  | К/К | ПЕЧЕНЬЕ                                                   | 20       | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 7,50  | 3,96  | 23,28  | 165  |
| Всего за день:       |     |                                                           |          | 77,96 | 56,64 | 414,29 | 2533 |
| 3 день (среда)       |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| Завтрак              |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                                       | 200      | 6,56  | 2,64  | 53,84  | 265  |
| 2008                 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                          | 200      | 1,70  | 1,30  | 25,90  | 122  |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                        | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 12,26 | 4,44  | 104,29 | 505  |
| Обед                 |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 45  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ        | 80       | 4,16  | 4,08  | 21,04  | 102  |
| 2008                 | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ                   | 250/10   | 4,60  | 3,30  | 14,50  | 172  |
| 2008                 | 299 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ                            | 230      | 19,87 | 26,86 | 37,54  | 471  |
| 2008                 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                          | 200      | 0,20  | 0,00  | 25,70  | 105  |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 82   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                        | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 86   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 34,43 | 35,84 | 136,38 | 1018 |
| Полдник              |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                          | 200      | 0,20  | 0,00  | 25,70  | 105  |
| К/К                  | К/К | ПЕЧЕНЬЕ                                                   | 20       | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| К/К                  | К/К | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                           | 100      | 1,07  | 0,27  | 10,80  | 57   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 2,77  | 2,23  | 51,38  | 247  |
| Ужин                 |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 413 | САРЕЛЬКА ОТВАРНАЯ                                         | 80       | 9,10  | 14,60 | 1,00   | 271  |
| 2008                 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ                                             | 50       | 0,60  | 0,50  | 3,20   | 37   |
| 2008                 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                               | 150      | 5,48  | 4,65  | 19,95  | 152  |
| 2008                 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                          | 200      | 0,20  | 0,00  | 25,70  | 105  |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 82   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                        | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 86   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 20,98 | 21,35 | 87,45  | 733  |
| Ужин 2               |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| К/К                  | К/К | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                                           | 200      | 8,00  | 6,30  | 17,60  | 158  |
| К/К                  | К/К | ВАФЛИ                                                     | 20       | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 141  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                           |          | 9,10  | 7,60  | 48,50  | 299  |
| Всего за день:       |     |                                                           |          | 79,53 | 49,59 | 172,87 | 2802 |
| 4 день (четверг)     |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| Завтрак              |     |                                                           |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 190 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"                             | 200      | 8,31  | 10,54 | 49,85  | 328  |
| 2008                 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 200      | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 60   |

|                      |     |                                                    |          |       |       |        |     |
|----------------------|-----|----------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|-----|
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119 |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |          | 12,31 | 11,04 | 89,40  | 506 |
| Обед                 |     |                                                    |          |       |       |        |     |
| 2008                 | 35  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                      | 80       | 1,28  | 4,08  | 5,52   | 64  |
| 2008                 | 76  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАННОЙ | 250/10/5 | 4,10  | 9,30  | 8,10   | 135 |
| 2008                 | 311 | ПЛОВ С КУРОЙ                                       | 230      | 16,19 | 14,72 | 39,38  | 374 |
| 2008                 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 200      | 1,00  | 0,20  | 19,80  | 86  |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86  |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |          | 28,17 | 29,90 | 110,40 | 840 |
| Полдник              |     |                                                    |          |       |       |        |     |
| 2008                 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 200      | 1,00  | 0,20  | 19,80  | 86  |
| 1996                 | 695 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                                | 75       | 4,00  | 6,50  | 46,40  | 214 |
| К/К                  | К/К | БАНАН СВЕЖИЙ                                       | 130      | 1,95  | 0,65  | 15,60  | 47  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |          | 6,95  | 7,35  | 81,80  | 347 |
| Ужин                 |     |                                                    |          |       |       |        |     |
| 2008                 | 272 | БИТОЧКИ                                            | 90       | 9,09  | 12,33 | 4,50   | 194 |
| 2008                 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                         | 150      | 3,60  | 4,58  | 37,65  | 206 |
| 2008                 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                      | 200      | 1,00  | 0,20  | 19,80  | 86  |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86  |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95  |

|                      |     |             |     |       |       |        |      |
|----------------------|-----|-------------|-----|-------|-------|--------|------|
| Итого за прием пищи: |     |             |     | 19,29 | 18,71 | 99,55  | 667  |
| Ужин 2               |     |             |     |       |       |        |      |
| К/К                  | К/К | ВАФЛИ       | 20  | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 141  |
| 2008                 | 690 | КЕФИР 2,5 % | 200 | 6,00  | 0,20  | 8,00   | 62   |
| Итого за прием пищи: |     |             |     | 7,10  | 1,50  | 38,90  | 203  |
| Всего за день:       |     |             |     | 73,82 | 30,79 | 190,37 | 2562 |

**5 день (пятница)**

| Завтрак              |     |                                     |     |       |       |        |     |
|----------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-----|
| 2008                 | 187 | КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ | 200 | 9,52  | 10,48 | 74,08  | 430 |
| 208                  | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 200 | 1,00  | 0,60  | 20,40  | 91  |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 50  | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119 |
| Итого за прием пищи: |     |                                     |     | 14,52 | 11,58 | 119,03 | 639 |

|                      |       | Обед                                              |           |       |       |        |        |
|----------------------|-------|---------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|--------|
| 2008                 | 51    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ            | 80        | 1,04  | 7,28  | 5,28   | 98     |
| 2008                 | 99/73 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ      | 250/10/10 | 9,70  | 1,50  | 18,90  | 121    |
| 2008                 | 239   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                    | 90        | 9,90  | 7,83  | 13,50  | 170    |
| 2008                 | 133   | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ                                | 150       | 3,15  | 12,23 | 23,70  | 218    |
| 2008                 | 441   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 200       | 0,70  | 0,30  | 24,40  | 82     |
| К/К                  | К/К   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40        | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86     |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40        | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95     |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |           | 30,09 | 30,74 | 123,38 | 870,00 |

| Полдник              |     |                             |     | 2008 | 2009 | 2010  | 2011 |
|----------------------|-----|-----------------------------|-----|------|------|-------|------|
| 2008                 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 82   |
| К/К                  | К/К | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ               | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 47   |
| К/К                  | К/К | ВАФЛИ                       | 20  | 1,10 | 1,30 | 30,90 | 142  |
| Итого за прием пищи: |     |                             |     | 2,20 | 2,00 | 65,10 | 271  |

| Итого за прием пищи  |     |                                                   |     | 2008  | 2009  | 2010  | 2011 |
|----------------------|-----|---------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|------|
| Ужин                 |     |                                                   |     |       |       |       |      |
| 2008                 | 413 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                                  | 80  | 9,10  | 14,60 | 1,00  | 271  |
| 2008                 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ                                     | 50  | 0,60  | 0,50  | 3,20  | 37   |
| 2008                 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ                                      | 150 | 3,68  | 6,30  | 32,78 | 203  |
| 2008                 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 200 | 0,70  | 0,30  | 24,40 | 82   |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40  | 2,60  | 0,40  | 17,00 | 86   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40  | 3,00  | 1,20  | 20,60 | 95   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                   |     | 19,68 | 23,30 | 98,98 | 774  |

| Ужин 2                      |     |            |     | 2008         | 2009         | 2010          | 2011        |
|-----------------------------|-----|------------|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 2008                        | 690 | РЯЖЕНКА 4% | 200 | 6,00         | 2,00         | 8,40          | 80          |
| К/К                         | К/К | ПЕЧЕНЬЕ    | 20  | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 85          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |            |     | <b>7,50</b>  | <b>3,96</b>  | <b>23,28</b>  | <b>165</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |     |            |     | <b>73,99</b> | <b>71,58</b> | <b>429,77</b> | <b>2719</b> |

**6 день (суббота)**

| с. день (суббота) |  |
|-------------------|--|
| Завтрак           |  |

|                             |     |                                                      |          |              |              |               |             |
|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 2008                        | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ<br>СЛИВОЧНЫМ          | 205      | 10,93        | 7,72         | 60,70         | 356         |
| 2008                        | 430 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                       | 200      | 0,20         | 0,10         | 10,30         | 42          |
| К/К                         | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 50       | 4,00         | 0,50         | 24,55         | 119         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                      |          | <b>15,13</b> | <b>8,32</b>  | <b>95,55</b>  | <b>517</b>  |
| <b>Обед</b>                 |     |                                                      |          |              |              |               |             |
| 2008                        | 56  | ИКРА МОРКОВНАЯ                                       | 80       | 6,00         | 4,56         | 11,76         | 112         |
| 2008                        | 94  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ              | 250/10/5 | 5,10         | 6,50         | 13,70         | 141         |
| 2008                        | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                              | 100/50   | 10,90        | 13,50        | 10,40         | 237         |
| 2008                        | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                          | 150      | 5,48         | 4,65         | 34,95         | 152         |
| 2008                        | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200      | 0,10         | 0,10         | 25,70         | 104         |
| К/К                         | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60         | 0,40         | 17,00         | 86          |
| К/К                         | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 40       | 3,00         | 1,20         | 20,60         | 95          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                      |          | <b>33,18</b> | <b>30,91</b> | <b>134,11</b> | <b>927</b>  |
| <b>Полдник</b>              |     |                                                      |          |              |              |               |             |
| 2008                        | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200      | 0,10         | 0,10         | 25,70         | 104         |
| К/К                         | К/К | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                      | 100      | 1,07         | 0,27         | 10,80         | 57          |
| К/К                         | К/К | ПЕЧЕНЬЕ                                              | 20       | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 85          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                      |          | <b>2,67</b>  | <b>2,33</b>  | <b>51,38</b>  | <b>246</b>  |
| <b>Ужин</b>                 |     |                                                      |          |              |              |               |             |
| К/К                         | К/К | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ                                      | 90       | 12,06        | 7,92         | 4,32          | 137         |
| 2008                        | 325 | РИС ОТВАРНОЙ                                         | 150      | 3,68         | 6,30         | 32,78         | 203         |
| 2008                        | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                     | 200      | 0,10         | 0,10         | 25,70         | 104         |
| К/К                         | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60         | 0,40         | 17,00         | 86          |
| К/К                         | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                   | 40       | 3,00         | 1,20         | 20,60         | 95          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                      |          | <b>21,44</b> | <b>15,92</b> | <b>100,40</b> | <b>624</b>  |
| <b>Ужин 2</b>               |     |                                                      |          |              |              |               |             |
| К/К                         | К/К | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                                      | 200      | 8,00         | 6,30         | 17,60         | 158         |
| К/К                         | К/К | ВАФЛИ                                                | 20       | 1,10         | 1,30         | 30,90         | 141         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |                                                      |          | <b>9,10</b>  | <b>7,60</b>  | <b>48,50</b>  | <b>299</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |     |                                                      |          | <b>81,51</b> | <b>65,07</b> | <b>429,93</b> | <b>2613</b> |

## 7 день (воскресенье)

|                      |       |                                                   |           |       |       |        |      |
|----------------------|-------|---------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак              |       |                                                   |           |       |       |        |      |
| 2004                 | 311   | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ "                            | 200       | 3,00  | 8,20  | 20,00  | 172  |
| 2008                 | 432   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 200       | 1,70  | 1,30  | 25,90  | 122  |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 50        | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |           | 8,70  | 10,00 | 70,45  | 413  |
| Обед                 |       |                                                   |           |       |       |        |      |
| К/К                  | К/К   | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ            | 80        | 6,00  | 4,56  | 11,76  | 112  |
| 2008                 | 99/73 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ      | 250/10/10 | 9,70  | 1,50  | 18,90  | 121  |
| 2008                 | 314   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ                         | 90        | 14,94 | 9,36  | 4,68   | 208  |
| 2008                 | 325   | РИС ОТВАРНОЙ                                      | 150       | 3,68  | 6,30  | 32,78  | 203  |
| 2008                 | 438   | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 200       | 0,10  | 0,10  | 25,70  | 104  |
| К/К                  | К/К   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 1,12  | 0,22  | 9,88   | 46   |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 20        | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |           | 37,04 | 22,62 | 113,98 | 845  |
| Полдник              |       |                                                   |           |       |       |        |      |
| 2008                 | 438   | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 200       | 0,10  | 0,10  | 25,70  | 104  |
| К/К                  | К/К   | МАНДАРИН                                          | 50        | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38   |
| К/К                  | К/К   | ВАФЛИ                                             | 20        | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 142  |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |           | 2,00  | 1,60  | 64,10  | 284  |
| Ужин                 |       |                                                   |           |       |       |        |      |
| 2008                 | 272   | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ                               | 70        | 9,10  | 6,74  | 8,31   | 130  |
| 2008                 | 331   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 150       | 5,48  | 4,65  | 34,95  | 152  |
| 2008                 | 438   | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ                                  | 200       | 0,10  | 0,10  | 25,70  | 104  |
| К/К                  | К/К   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20        | 1,12  | 0,22  | 9,88   | 46   |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 20        | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |           | 17,30 | 12,29 | 89,12  | 483  |
| Ужин 2               |       |                                                   |           |       |       |        |      |
| 2008                 | 690   | КЕФИР 2,5 %                                       | 200       | 6,00  | 0,20  | 8,00   | 62   |
| К/К                  | К/К   | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 20        | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |           | 7,50  | 2,16  | 22,88  | 147  |
| Всего за день:       |       |                                                   |           | 72,53 | 48,67 | 360,53 | 2172 |

**8 день (понедельник)**

|  |         |  |
|--|---------|--|
|  | Завтрак |  |
|--|---------|--|

|                      |         |                                                   |          |       |       |        |      |
|----------------------|---------|---------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|------|
| 2008                 | 189     | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ     | 205      | 13,35 | 10,77 | 67,13  | 419  |
| 2008                 | 431     | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                     | 200      | 0,30  | 0,10  | 15,20  | 62   |
| К/К                  | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 17,65 | 11,37 | 106,88 | 599  |
| Обед                 |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 40      | САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ  | 80       | 1,20  | 4,08  | 7,44   | 72   |
| 2008                 | 92      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ                          | 10       | 7,20  | 2,20  | 7,40   | 126  |
| 2008                 | 283/364 | ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ               | 100/50   | 13,60 | 18,20 | 13,80  | 230  |
| 2008                 | 323     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 150      | 3,60  | 4,58  | 37,65  | 206  |
| 2008                 | 402     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200      | 0,00  | 0,00  | 23,30  | 93   |
| К/К                  | К/К     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 31,20 | 30,66 | 127,19 | 908  |
| Полдник              |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 402     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200      | 0,00  | 0,00  | 23,30  | 93   |
| К/К                  | К/К     | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                   | 100      | 1,07  | 0,27  | 10,80  | 57   |
| К/К                  | К/К     | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 20       | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 2,57  | 2,23  | 48,98  | 235  |
| Ужин                 |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 239     | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                    | 90       | 9,90  | 7,83  | 13,50  | 170  |
| 2008                 | 325     | РИС ОТВАРНОЙ                                      | 150      | 3,68  | 6,30  | 32,78  | 203  |
| 2008                 | 402     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 200      | 0,00  | 0,00  | 23,30  | 93   |
| К/К                  | К/К     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 19,18 | 15,73 | 107,18 | 647  |
| Ужин 2               |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 690     | РЯЖЕНКА 4%                                        | 200      | 6,00  | 2,00  | 8,40   | 80   |
| К/К                  | К/К     | ВАФЛИ                                             | 20       | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 142  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 7,10  | 3,30  | 39,30  | 222  |
| Всего за день:       |         |                                                   |          | 77,69 | 63,28 | 429,52 | 2611 |
| 9 день (вторник)     |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| Завтрак              |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| 208                  | 189     | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ        | 205      | 10,93 | 7,72  | 60,70  | 356  |
| 208                  | 433     | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 200      | 1,00  | 0,60  | 20,40  | 91   |
| К/К                  | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 15,93 | 8,82  | 105,65 | 566  |
| Обед                 |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| К/К                  | К/К     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ                      | 80       | 1,28  | 1,76  | 6,64   | 49   |
| 2008                 | 95      | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ                  | 250/10/5 | 1,90  | 3,20  | 11,20  | 102  |
| 1996                 | 394     | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ                   | 230      | 20,15 | 20,52 | 25,48  | 394  |
| 2008                 | 394     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК                            | 200      | 0,20  | 0,20  | 27,10  | 111  |
| К/К                  | К/К     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 29,13 | 27,28 | 108,02 | 837  |
| Полдник              |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 394     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК                            | 200      | 0,20  | 0,20  | 27,10  | 111  |
| 2008                 | 467     | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                  | 60       | 5,00  | 8,00  | 36,00  | 187  |
| К/К                  | К/К     | ГРУША СВЕЖАЯ                                      | 100      | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 5,60  | 8,50  | 73,40  | 345  |
| Ужин                 |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2004                 | 463     | ТЕФТЕЛИ С РИСОМ                                   | 90       | 8,64  | 7,65  | 7,65   | 136  |
| 2008                 | 323     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 150      | 3,60  | 4,58  | 37,65  | 206  |
| 2008                 | 394     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК                            | 200      | 0,20  | 0,20  | 27,10  | 111  |
| К/К                  | К/К     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 18,04 | 14,03 | 110,00 | 633  |
| Ужин 2               |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| К/К                  | К/К     | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                                   | 200      | 8,00  | 6,30  | 17,60  | 158  |
| К/К                  | К/К     | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 20       | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   |          | 9,50  | 8,26  | 32,48  | 243  |
| Всего за день:       |         |                                                   |          | 78,20 | 66,88 | 429,55 | 2624 |
| 10 день (среда)      |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| Завтрак              |         |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 189     | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                               | 200      | 6,56  | 2,64  | 53,84  | 265  |

|                      |       |                                                   |          |       |       |        |      |
|----------------------|-------|---------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|------|
| 2008                 | 432   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                  | 200      | 1,70  | 1,30  | 25,90  | 122  |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 12,26 | 4,44  | 104,29 | 505  |
| Обед                 |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 51    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ            | 80       | 1,94  | 7,28  | 5,28   | 98   |
| 2008                 | 97/68 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ          | 250/25   | 3,20  | 6,80  | 17,60  | 106  |
| 2008                 | 314   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ                         | 90       | 14,94 | 9,36  | 4,08   | 208  |
| 2008                 | 331   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                       | 150      | 5,48  | 4,05  | 34,95  | 152  |
| 2008                 | 436   | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                              | 200      | 0,20  | 0,00  | 25,00  | 102  |
| К/К                  | К/К   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 30,46 | 29,69 | 125,11 | 847  |
| Полдник              |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 436   | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                              | 200      | 0,20  | 0,00  | 25,00  | 102  |
| К/К                  | К/К   | ВАФЛИ                                             | 20       | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 142  |
| К/К                  | К/К   | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                     | 100      | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 1,70  | 1,70  | 65,70  | 291  |
| Ужин                 |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 413   | САРЕДЕЛЬКА ОТВАРНАЯ                               | 80       | 9,10  | 14,60 | 1,00   | 271  |
| 2008                 | 364   | СОУС ТОМАТНЫЙ                                     | 50       | 0,60  | 0,50  | 3,20   | 37   |
| 2008                 | 325   | РИС ОТВАРНОЙ                                      | 150      | 3,68  | 6,30  | 32,78  | 203  |
| 2008                 | 436   | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ                              | 200      | 0,20  | 0,00  | 25,00  | 102  |
| К/К                  | К/К   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 19,18 | 23,00 | 99,58  | 794  |
| Ужин 2               |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 690   | КЕФИР 2,5 %                                       | 200      | 6,00  | 0,20  | 8,00   | 62   |
| К/К                  | К/К   | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 20       | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 7,50  | 2,16  | 22,88  | 147  |
| Всего за день:       |       |                                                   |          | 71,09 | 31,96 | 165,06 | 2584 |
| 11 день (четверг)    |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| Завтрак              |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 190   | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"                     | 200      | 8,31  | 10,54 | 49,85  | 328  |
| 2008                 | 430   | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 200      | 0,00  | 0,00  | 15,00  | 60   |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 12,31 | 11,04 | 89,40  | 506  |
| Обед                 |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 41    | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)                      | 80       | 0,96  | 4,16  | 7,60   | 72   |
| 2008                 | 79    | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 6,40  | 4,80  | 15,40  | 141  |
| К/К                  | К/К   | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ                                   | 90       | 12,06 | 7,92  | 4,32   | 137  |
| 2008                 | 335   | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                 | 150      | 3,15  | 5,10  | 21,45  | 144  |
| 2008                 | 436   | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 200      | 0,00  | 0,00  | 28,20  | 113  |
| К/К                  | К/К   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 28,17 | 23,58 | 114,57 | 788  |
| Полдник              |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 436   | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 200      | 0,00  | 0,00  | 28,20  | 113  |
| К/К                  | К/К   | ПЕЧЕНЬЕ                                           | 20       | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| К/К                  | К/К   | МАНДАРИН                                          | 50       | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 2,30  | 2,16  | 50,58  | 236  |
| Ужин                 |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 258   | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                               | 230      | 11,04 | 13,34 | 18,95  | 239  |
| 2008                 | 436   | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                  | 200      | 0,00  | 0,00  | 28,20  | 113  |
| К/К                  | К/К   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 16,64 | 14,94 | 84,75  | 533  |
| Ужин 2               |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 690   | РЯЖЕНКА 4%                                        | 200      | 6,00  | 2,00  | 8,40   | 80   |
| К/К                  | К/К   | ВАФЛИ                                             | 20       | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 142  |
| Итого за прием пищи: |       |                                                   |          | 7,10  | 3,30  | 39,30  | 222  |
| Всего за день:       |       |                                                   |          | 66,52 | 24,56 | 182,23 | 2285 |
| 12 день (пятница)    |       |                                                   |          |       |       |        |      |
| Завтрак              |       |                                                   |          |       |       |        |      |

|                      |     |                                                          |          |       |       |        |      |
|----------------------|-----|----------------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|------|
| 2008                 | 187 | КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ                      | 200      | 9,52  | 10,48 | 74,08  | 430  |
| 208                  | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ                                          | 200      | 1,00  | 0,60  | 20,40  | 91   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                       | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 14,52 | 11,58 | 119,03 | 639  |
| Обед                 |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 48  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 80       | 3,68  | 7,60  | 5,20   | 97   |
| 2008                 | 101 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ    | 250/10   | 5,60  | 6,10  | 19,10  | 136  |
| 2008                 | 312 | ФИЛЕ КУРИНОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                           | 100/20   | 10,50 | 8,70  | 4,00   | 185  |
| 2008                 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ                                             | 150      | 3,68  | 6,30  | 32,78  | 203  |
| 2008                 | 439 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                   | 200      | 0,10  | 0,10  | 16,00  | 102  |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                       | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 29,16 | 30,40 | 114,68 | 903  |
| Полдник              |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 439 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                   | 200      | 0,10  | 0,10  | 16,00  | 102  |
| К/К                  | К/К | ВАФЛИ                                                    | 20       | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 142  |
| К/К                  | К/К | БАНАН СВЕЖИЙ                                             | 130      | 1,95  | 0,65  | 15,60  | 47   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 3,15  | 2,05  | 62,50  | 291  |
| Ужин                 |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| К/К                  | К/К | ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ                                          | 90       | 12,06 | 7,92  | 4,32   | 137  |
| 2008                 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                        | 150      | 3,15  | 5,10  | 21,45  | 144  |
| 2008                 | 439 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                   | 200      | 0,10  | 0,10  | 16,00  | 102  |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                       | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 20,91 | 14,72 | 79,37  | 564  |
| Ужин 2               |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| К/К                  | К/К | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                                          | 200      | 8,00  | 6,30  | 17,60  | 158  |
| К/К                  | К/К | ПЕЧЕНЬЕ                                                  | 20       | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 9,50  | 8,26  | 32,48  | 243  |
| Всего за день:       |     |                                                          |          | 77,24 | 32,98 | 146,75 | 2640 |
| 13 день (суббота)    |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| Завтрак              |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ                 | 205      | 10,93 | 7,72  | 60,70  | 356  |
| 2008                 | 430 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                           | 200      | 0,20  | 0,10  | 10,30  | 42   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                       | 50       | 4,00  | 0,50  | 24,55  | 119  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 15,13 | 8,32  | 95,55  | 517  |
| Обед                 |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 20  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ  | 80       | 2,16  | 1,68  | 2,08   | 70   |
| 2008                 | 88  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ   | 250/10/5 | 7,50  | 10,60 | 18,50  | 198  |
| 2008                 | 278 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ                                          | 90       | 11,97 | 10,08 | 13,77  | 253  |
| 2008                 | 129 | ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                      | 150      | 2,63  | 6,23  | 20,10  | 105  |
| 2008                 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                          | 200      | 0,50  | 0,10  | 37,40  | 113  |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                       | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 30,36 | 30,29 | 129,45 | 920  |
| Полдник              |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                          | 200      | 0,50  | 0,10  | 37,40  | 113  |
| К/К                  | К/К | ПЕЧЕНЬЕ                                                  | 20       | 1,50  | 1,96  | 14,88  | 85   |
| К/К                  | К/К | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                          | 100      | 1,07  | 0,27  | 10,80  | 57   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 3,07  | 2,33  | 63,08  | 255  |
| Ужин                 |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| 2008                 | 265 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                                         | 230      | 19,50 | 17,76 | 119,51 | 716  |
| 2008                 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА                                          | 200      | 0,50  | 0,10  | 37,40  | 113  |
| К/К                  | К/К | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 40       | 2,60  | 0,40  | 17,00  | 86   |
| К/К                  | К/К | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                       | 40       | 3,00  | 1,20  | 20,60  | 95   |
| Итого за прием пищи: |     |                                                          |          | 25,60 | 19,46 | 194,51 | 1010 |
| Ужин 2               |     |                                                          |          |       |       |        |      |
| К/К                  | К/К | ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ                                          | 200      | 8,00  | 6,30  | 17,60  | 158  |
| К/К                  | К/К | ВАФЛИ                                                    | 20       | 1,10  | 1,30  | 30,90  | 141  |

|                           |         |                                                    |          |         |        |         |       |
|---------------------------|---------|----------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|-------|
| Итого за прием пищи:      |         |                                                    |          | 9,10    | 7,60   | 48,50   | 299   |
| Всего за день:            |         |                                                    |          | 83,26   | 67,99  | 531,08  | 3000  |
| 14 день (воскресенье)     |         |                                                    |          |         |        |         |       |
| Завтрак                   |         |                                                    |          |         |        |         |       |
| 2004                      | 311     | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                               | 200      | 3,00    | 8,20   | 20,00   | 172   |
| 2008                      | 432     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                   | 200      | 1,70    | 1,30   | 25,90   | 122   |
| К/К                       | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 50       | 4,00    | 0,50   | 24,55   | 119   |
| Итого за прием пищи:      |         |                                                    |          | 8,70    | 10,00  | 70,45   | 413   |
| Обед                      |         |                                                    |          |         |        |         |       |
| 2008                      | 51      | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ             | 80       | 1,04    | 7,28   | 5,28    | 98,4  |
| 2008                      | 76      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАННОЙ | 250/10/5 | 4,10    | 9,30   | 8,10    | 135   |
| 2008                      | 283/364 | ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ                | 100/50   | 13,60   | 18,20  | 13,80   | 230   |
| 2008                      | 331     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                        | 150      | 5,48    | 4,65   | 34,95   | 152   |
| 2008                      | 436     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                   | 200      | 0,00    | 0,00   | 28,20   | 113   |
| К/К                       | К/К     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 20       | 1,12    | 0,22   | 9,88    | 46    |
| К/К                       | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 20       | 1,50    | 0,58   | 10,28   | 52    |
| Итого за прием пищи:      |         |                                                    |          | 26,84   | 40,23  | 110,49  | 826   |
| Полдник                   |         |                                                    |          |         |        |         |       |
| 2008                      | 436     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                   | 200      | 0,00    | 0,00   | 28,20   | 113   |
| К/К                       | К/К     | ВАФЛИ                                              | 20       | 1,10    | 1,30   | 30,90   | 142   |
| К/К                       | К/К     | ГРУША СВЕЖАЯ                                       | 100      | 0,40    | 0,30   | 10,30   | 47    |
| Итого за прием пищи:      |         |                                                    |          | 1,50    | 1,60   | 69,40   | 302   |
| Ужин                      |         |                                                    |          |         |        |         |       |
| 2008                      | 413     | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                                   | 80       | 9,10    | 14,60  | 1,00    | 271   |
| 2008                      | 364     | СОУС ТОМАТНЫЙ                                      | 50       | 0,60    | 0,50   | 3,20    | 37    |
| 2008                      | 325     | РИС ОТВАРНОЙ                                       | 150      | 3,68    | 6,30   | 32,78   | 203   |
| 2008                      | 436     | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                                   | 200      | 0,00    | 0,00   | 28,20   | 113   |
| К/К                       | К/К     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 20       | 1,12    | 0,22   | 9,88    | 46    |
| К/К                       | К/К     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 20       | 1,50    | 0,58   | 10,28   | 52    |
| Итого за прием пищи:      |         |                                                    |          | 16,00   | 22,20  | 85,34   | 722   |
| Ужин 2                    |         |                                                    |          |         |        |         |       |
| 2008                      | 690     | КЕФИР 2,5 %                                        | 200      | 6,00    | 0,20   | 8,00    | 62    |
| К/К                       | К/К     | ПЕЧЕНЬЕ                                            | 20       | 1,50    | 1,96   | 14,88   | 85    |
| Итого за прием пищи:      |         |                                                    |          | 7,50    | 2,16   | 22,88   | 147   |
| Всего за день:            |         |                                                    |          | 60,53   | 76,19  | 358,56  | 2409  |
| Всего за 14 дней:         |         |                                                    |          | 1043,97 | 744,79 | 4645,94 | 36008 |
| Среднее значение за ДЕНЬ: |         |                                                    |          | 74,57   | 53,20  | 331,85  | 2572  |