

" " " 2024r.

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ САДОВ-ЯСЛИ (для детей с 3-х лет)**

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао-порошок, кофейный порошок, пыллёнок, яйцо куриное, шинковник

напхтук, цыплёнок, яйцо курное, шиповник

с исключением продуктов: алкоголь, табак, кофе, шоколад, специи, консервы, полуфабрикаты, фаст-фуд, газированные напитки, продукты животного происхождения, продукты с высоким содержанием сахара, соли, жиров, транс-жиров, искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, стабилизаторов, эмульгаторов, загустителей, пенообразователей, соевых продуктов, кукурузных продуктов, пшеничных продуктов, продуктов с высоким содержанием глютена, продуктов с высоким содержанием клетчатки, продуктов с высоким содержанием белка, продуктов с высоким содержанием углеводов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием фитонутриентов, продуктов с высоким содержанием пробиотиков, продуктов с высоким содержанием пребиотиков, продуктов с высоким содержанием ферментов, продуктов с высоким содержанием витаминов, продуктов с высоким содержанием минералов, продуктов с высоким содержанием антиоксидантов, продуктов с высоким содержанием

| № рецеп  | 2 день (вторник)                              | выход | Пищевые вещества |       |        | У       | К/кал | Витамины |        | Минеральные в-ва |    |
|----------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|-------|----------|--------|------------------|----|
|          |                                               |       | Б                | Ж     | У      |         |       | В 1      | С      | Са               | Fe |
|          | Завтрак                                       |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |
| 1110*    | Бутерброд с повидлом на батоне                | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02  | 0,1      | 6,4    | 0,44             |    |
| раз      | Каша геркулесовая с маслом сливочным          | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63  | 170,4   | 0,13  | 1,16     | 117,6  | 0,93             |    |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0        | 4,05   | 0,65             |    |
|          |                                               |       | 6,58             | 10,94 | 53,31  | 339,48  | 0,15  | 1,26     | 128,05 | 2,02             |    |
|          | Обед                                          |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |
| 174/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/5 | 0,95             | 2,63  | 3,83   | 50,4    | 0,03  | 10,07    | 15,46  | 0,42             |    |
| раз      | Биточек рыбный                                | 50    | 7,39             | 1,37  | 4,84   | 61,2    | 0,03  | 0,14     | 20,13  | 0,35             |    |
| 205      | Картофельное пюре без молока                  | 110   | 2,3              | 4,7   | 10,4   | 106,5   | 0,09  | 3,4      | 24,24  | 0,76             |    |
| 211      | Пюре из моркови/ Свежие овощи                 | 30    | 0,47             | 1,12  | 3,25   | 24,9    | 0,01  | 1,89     | 10,98  | 0,46             |    |
| раз      | Компот из изюма                               | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93   | 0,01  | 0,21     | 6,34   | 5,38             |    |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05  | 0        | 14,05  | 0,85             |    |
|          |                                               |       | 14,21            | 10,36 | 57,5   | 398,77  | 0,22  | 15,71    | 91,2   | 8,22             |    |
|          | Полдник                                       |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |
| раз      | Булочка детская                               | 45    | 2,11             | 4,52  | 17,48  | 119,05  | 0,04  | 0        | 11,25  | 0,53             |    |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0        | 4,05   | 0,65             |    |
|          |                                               |       | 2,11             | 4,52  | 28,76  | 164,13  | 0,04  | 0        | 15,3   | 1,18             |    |
|          | Ужин                                          |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |
| раз      | Колбасик Особый                               | 60    | 9,6              | 6     | 0      | 83,64   | 0,02  | 0        | 7,2    | 0,84             |    |
| 106      | Пюре из гороха с маслом                       | 110/5 | 12,94            | 2,87  | 28,5   | 184,1   | 0,22  | 0        | 57,5   | 3,33             |    |
| раз      | Кисель Вишневка                               | 150   | 0,02             | 0     | 18     | 70,1    | 0     | 0        | 4,86   | 0,78             |    |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04  | 0        | 10,54  | 0,64             |    |
|          |                                               |       | 24,71            | 9,16  | 60,6   | 403,72  | 0,28  | 0        | 80,1   | 5,59             |    |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |
|          | Блюдо из рыбы с зеленью                       | 100   | 12,48            | 3,11  | 6,03   | 102,03  | 0,06  | 0,74     | 42,48  | 0,62             |    |
|          | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26   | 0,03  | 0,7      | 120    | 0,1              |    |
|          | Фрукты (Плоды свежие)                         | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05  | 15       | 24     | 3,3              |    |
|          |                                               |       | 15,88            | 5,9   | 25,77  | 216,79  | 0,14  | 16,44    | 186,48 | 4,02             |    |
|          | Итого за день                                 |       | 63,49            | 40,88 | 225,94 | 1522,89 | 0,83  | 33,41    | 501,13 | 21,03            |    |

| № рец | 3 день (среда)                       | выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|-------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|--|
|       |                                      |       | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Ca               | Fe    |  |
|       | Завтрак                              |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 105*  | Бутерброд с сыром на батоне          | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз   | Капша яичная с маслом сливочным      | 150   | 3,91             | 7,85  | 28,7   | 203,48  | 0,04     | 1,83  | 73,49            | 0,53  |  |
| раз   | Чай с сахаром                        | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|       |                                      |       | 8,92             | 11,72 | 47,4   | 371,7   | 0,06     | 1,94  | 216,14           | 1,49  |  |
|       | Обед                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 34    | Рассольник ленинградский со сметаной | 150/5 | 1,25             | 3,22  | 7,67   | 73,4    | 0,05     | 7,11  | 8,69             | 0,49  |  |
| раз   | Котлета из свинины                   | 50    | 7,6              | 8,4   | 4,1    | 126,3   | 0,07     | 0     | 7                | 0,9   |  |
| 203   | Картофель отварной                   | 110   | 2,3              | 5,2   | 19,9   | 134,02  | 0,09     | 13,44 | 8,76             | 0,75  |  |
| 199   | Капуста тушеная без томата           | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15   | 0,01     | 5,1   | 17,3             | 0,65  |  |
| раз   | Компот из свежих фруктов             | 150   | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51   | 0        | 1,95  | 11,14            | 0,33  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05     | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|       |                                      |       | 15,15            | 18,7  | 65,04  | 493,22  | 0,27     | 27,6  | 66,94            | 3,97  |  |
|       | Полдник                              |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 125   | Батон/ Хлеб ржано-пшеничный          | 45    | 3,38             | 1,31  | 23,13  | 117,9   | 0,05     | 0     | 8,55             | 0,54  |  |
| раз   | Чай с сахаром                        | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|       |                                      |       | 3,38             | 1,31  | 34,41  | 162,98  | 0,05     | 0     | 12,6             | 1,19  |  |
|       | Ужин                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз   | Тефтели мясные                       | 50    | 7,1              | 6,03  | 4,8    | 92,08   | 0,05     | 2     | 12,63            | 0,74  |  |
| 190   | Рис отварной                         | 110   | 2,48             | 3,63  | 25,18  | 157,7   | 1,76     | 0     | 10,23            | 0,85  |  |
| раз   | Чай с сахаром                        | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04     | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|       |                                      |       | 11,73            | 9,95  | 55,36  | 360,74  | 1,85     | 2     | 37,45            | 2,88  |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00           |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
|       | Блюдо из мяса с овощным гарниром     | 100   | 8,52             | 8,28  | 3,52   | 142,68  | 0,04     | 12,42 | 33,62            | 1,46  |  |
|       | Кисломолочный напиток                | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26   | 0,03     | 0,7   | 120              | 0,1   |  |
|       | Фрукты (Плоды свежие)                | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05     | 15    | 24               | 3,3   |  |
|       |                                      |       | 11,92            | 11,07 | 23,26  | 257,44  | 0,12     | 28,12 | 177,62           | 4,86  |  |
|       | Итого за день                        |       | 51,1             | 52,75 | 225,47 | 1646,08 | 2,35     | 59,66 | 510,75           | 14,39 |  |

| № п/п    | 4 день (четверг)                              | выход | Пищевые вещества |       |        | У       | К/кал | Витамины |       |        | Минеральные в-ва |    |  |
|----------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|-------|----------|-------|--------|------------------|----|--|
|          |                                               |       | Б                | Ж     | У      |         |       | В1       | С     |        | Са               | Fe |  |
|          | Завтрак                                       |       |                  |       |        |         |       |          |       |        |                  |    |  |
| 110*     | Бутерброд с повидлом на батоне                | 15/20 |                  | 1,2   | 4,2    | 20,4    | 124   | 0,02     | 0,1   | 6,4    | 0,44             |    |  |
| раз      | Каша пшеничная с маслом сливочным             | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63  | 170,4   | 0,13  | 0,16     | 1,16  | 117,6  | 0,93             |    |  |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0,15  | 0        | 0     | 4,05   | 0,65             |    |  |
|          |                                               |       | 6,58             | 10,94 | 53,31  | 339,48  | 0,03  | 0,02     | 0,15  | 128,05 | 2,02             |    |  |
|          | Обед                                          |       |                  |       |        |         |       |          |       |        |                  |    |  |
| 174/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/5 | 0,95             | 2,63  | 3,83   | 50,4    | 0,03  | 0,03     | 10,07 | 15,46  | 0,42             |    |  |
| раз      | Тфтели из рыбы                                | 50    | 4,4              | 1,03  | 4,6    | 45,3    | 0,02  | 0,02     | 0,19  | 0,03   | 0,43             |    |  |
| 193      | Макаронные изделия отварные                   | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8   | 1,47  | 0        | 0     | 8,53   | 0,71             |    |  |
| раз      | Фасоль стручковая отварная                    | 30    | 0,9              | 0,09  | 0,9    | 9,3     | 0,03  | 0,03     | 6     | 19,5   | 0,33             |    |  |
| раз      | Компот из сухофруктов                         | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93   | 0     | 0,21     | 0     | 6,34   | 5,38             |    |  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05  | 0        | 0     | 14,05  | 0,85             |    |  |
|          |                                               |       | 13,39            | 8,19  | 70,41  | 415,57  | 1,6   | 16,47    | 8,12  |        |                  |    |  |
|          | Полдник                                       |       |                  |       |        |         |       |          |       |        |                  |    |  |
| 125      | Батон/ Хлеб ржано-пшеничный                   | 45    | 3,38             | 1,31  | 23,13  | 117,9   | 0,05  | 0        | 0     | 8,55   | 0,54             |    |  |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0,05  | 0        | 0     | 4,05   | 0,65             |    |  |
|          |                                               |       | 3,38             | 1,31  | 34,41  | 162,98  | 0,05  | 0        | 0     | 12,6   | 1,19             |    |  |
|          | Ужин                                          |       |                  |       |        |         |       |          |       |        |                  |    |  |
| раз      | Кнели из индейки с рисом                      | 50    | 7,1              | 7,2   | 2,7    | 129,83  | 0     | 0        | 0     | 5,4    | 0,6              |    |  |
| 203      | Картофель отварной                            | 110   | 2,3              | 5,2   | 19,9   | 134,02  | 0,09  | 0,09     | 13,44 | 8,76   | 0,75             |    |  |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0,04  | 0        | 0     | 4,05   | 0,65             |    |  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,13  | 0,13     | 13,44 | 28,75  | 2,64             |    |  |
|          |                                               |       | 11,55            | 12,69 | 47,98  | 374,81  | 0,12  | 0,12     | 16,36 | 57,3   | 1,68             |    |  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |        |         |       |          |       |        |                  |    |  |
|          | Котлеты овощные с творогом                    | 150   | 5,5              | 15,53 | 16,64  | 228,44  | 0,03  | 0,03     | 0,7   | 120    | 0,1              |    |  |
|          | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26   | 0,05  | 0,05     | 15    | 24     | 3,3              |    |  |
|          | Фрукты (Плоды свежие)                         | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,2   | 0,2      | 32,06 | 201,3  | 5,08             |    |  |
|          |                                               |       | 8,9              | 18,32 | 36,38  | 343,2   | 2,13  | 2,13     | 63,23 | 434,61 | 19,05            |    |  |
|          | Итого за день                                 |       | 43,8             | 51,45 | 242,49 | 1636,04 |       |          |       |        |                  |    |  |

| № реп    | 5 день (пятница)                         | выход | Пищевые вещества |       |   | К/кал | Витамины |      | Минеральные в-ва |        |      |
|----------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|---|-------|----------|------|------------------|--------|------|
|          |                                          |       | Б                | Ж     | У |       | В 1      | С    | Ca               | Fe     |      |
|          | Завтрак                                  |       |                  |       |   |       |          |      |                  |        |      |
| 108*     | Бутерброд с маслом сливочным на батоне   | 5/20  | 5,01             | 8,16  |   | 7,42  | 123,14   | 0,02 | 0,11             | 138,6  | 0,31 |
| раз      | Каша рисовая с маслом сливочным          | 150   | 4,1              | 6,7   |   | 24,4  | 177,23   | 0,06 | 1,53             | 143,6  | 0,45 |
| раз      | Чай с сахаром                            | 150   | 0                | 0     |   | 11,28 | 45,08    | 0    | 0                | 4,05   | 0,65 |
|          |                                          |       | 9,11             | 14,86 |   | 43,1  | 345,45   | 0,08 | 1,64             | 286,25 | 1,41 |
|          | Обед                                     |       |                  |       |   |       |          |      |                  |        |      |
| 39       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150   | 1,7              | 1,7   |   | 13,1  | 74,4     | 0,08 | 9,08             | 10,6   | 0,68 |
| раз      | Фрикадельки рыбные                       | 50    | 7,2              | 1,1   |   | 3,7   | 54       | 0,05 | 0,1              | 25     | 0,5  |
| 205      | Картофельное пюре без молока             | 110   | 2,3              | 4,7   |   | 10,4  | 106,5    | 0,09 | 3,4              | 24,24  | 0,76 |
|          | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие   | 20    | 1                | 0,04  |   | 2,6   | 5,4      | 0,03 | 6                | 19,5   | 0,33 |
| раз      | Компот из изюма                          | 150   | 0,24             | 0,15  |   | 16,4  | 67,93    | 0,01 | 0,21             | 6,34   | 5,38 |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40    | 2,86             | 0,39  |   | 18,78 | 87,84    | 0,05 | 0                | 14,05  | 0,85 |
|          |                                          |       | 15,3             | 8,08  |   | 64,98 | 396,07   | 0,31 | 18,79            | 99,73  | 8,5  |
|          | Полдник                                  |       |                  |       |   |       |          |      |                  |        |      |
| 604      | Печенье                                  | 1 шт  | 1,5              | 1,96  |   | 14,9  | 83,4     | 0,02 | 0                | 2,2    | 0,2  |
| раз      | Чай с сахаром                            | 150   | 0                | 0     |   | 11,28 | 45,08    | 0    | 0                | 4,05   | 0,65 |
| 126      | Фрукты (Плоды свежие)                    | 1 шт  | 0,6              | 0,6   |   | 15,6  | 67,5     | 0,05 | 15               | 24     | 3,3  |
|          |                                          |       | 2,1              | 2,56  |   | 41,78 | 195,98   | 0,07 | 15               | 30,25  | 4,15 |
|          | Ужин                                     |       |                  |       |   |       |          |      |                  |        |      |
| раз      | Колбасик Малютка                         | 60    | 8,1              | 9,1   |   | 6,6   | 141,1    | 0,1  | 0                | 5,4    | 0,74 |
| 137/2018 | Рагу овощное                             | 110   | 3,7              | 6,1   |   | 13,2  | 118,8    | 0,12 | 6,6              | 30,3   | 0,95 |
| раз      | Чай с сахаром                            | 150   | 0                | 0     |   | 11,28 | 45,08    | 0    | 0                | 4,05   | 0,65 |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30    | 2,15             | 0,29  |   | 14,1  | 65,88    | 0,04 | 0                | 10,54  | 0,64 |
|          |                                          |       | 13,95            | 15,49 |   | 45,18 | 370,86   | 0,26 | 6,6              | 50,29  | 2,98 |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |       |                  |       |   |       |          |      |                  |        |      |
|          | Пудинг мясной с овощами                  | 100   | 8,52             | 8,28  |   | 3,52  | 142,68   | 0,04 | 12,42            | 33,62  | 1,46 |
|          | Кисломолочный напиток                    | 100   | 2,8              | 2,19  |   | 4,14  | 47,26    | 0,03 | 0,7              | 120    | 0,1  |
|          |                                          |       | 11,32            | 10,47 |   | 7,66  | 189,94   | 0,07 | 13,12            | 153,62 | 1,56 |
|          | Итого за день                            |       | 51,78            | 51,46 |   | 202,7 | 1498,3   | 0,79 | 55,15            | 620,14 | 18,6 |

| № рец | 6 день (понедельник)                  | выход | Пищевые вещества |       |        | У       | К/кал | Витамины |        | Минеральные в-ва |    |  |
|-------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|-------|----------|--------|------------------|----|--|
|       |                                       |       | Б                | Ж     | У      |         |       | В 1      | С      | Са               | Fe |  |
|       | Завтрак                               |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |  |
| 105*  | Бутерброд с сыром на батоне           | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14  | 0,02  | 0,11     | 138,6  | 0,31             |    |  |
| раз   | Каша ячневая с маслом сливочным       | 150   | 3,91             | 7,85  | 28,7   | 203,48  | 0,04  | 1,83     | 73,49  | 0,53             |    |  |
| раз   | Чай с сахаром                         | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0        | 4,05   | 0,65             |    |  |
|       |                                       |       | 8,92             | 11,72 | 47,4   | 371,7   | 0,06  | 1,94     | 216,14 | 1,49             |    |  |
|       | Обед                                  |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |  |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной             | 150/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49  | 189,07  | 0,08  | 6        | 61,39  | 0,78             |    |  |
| раз   | Биточек из свинины                    | 50    | 7,6              | 8,4   | 4,1    | 126,3   | 0,07  | 0        | 7      | 0,9              |    |  |
| 193   | Макаронные изделия (ракушки) отварные | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8   | 1,47  | 0        | 8,53   | 0,71             |    |  |
| 129   | Икра кабачковая                       | 30    | 0,36             | 1,41  | 2,31   | 23,4    | 0,01  | 2,88     | 9,6    | 0,24             |    |  |
| раз   | Напиток витаминный                    | 150   | 0,04             | 0     | 11,44  | 46,9    | 0     | 2,1      | 2,2    | 0,5              |    |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05  | 0        | 14,05  | 0,85             |    |  |
|       |                                       |       | 17,8             | 21,4  | 73,02  | 628,31  | 1,68  | 10,98    | 102,77 | 3,98             |    |  |
|       | Полдник                               |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |  |
| 604   | Печенье                               | 1 шт  | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4    | 0,02  | 0        | 2,2    | 0,2              |    |  |
| раз   | Чай с сахаром                         | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0        | 4,05   | 0,65             |    |  |
|       |                                       |       | 1,5              | 1,96  | 26,18  | 128,48  | 0,02  | 0        | 6,25   | 0,85             |    |  |
|       | Ужин                                  |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |  |
| раз   | Ёжики мясные                          | 50    | 3,9              | 5,9   | 4,9    | 83,4    | 0,05  | 2        | 12,63  | 0,74             |    |  |
| раз   | Картофель и овощи тушенные в соусе    | 110   | 3,2              | 6,2   | 25,82  | 154,5   | 0     | 28,8     | 14,4   | 1,3              |    |  |
| раз   | Компот из свежих фруктов              | 150   | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51   | 0     | 1,95     | 11,14  | 0,33             |    |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04  | 0        | 10,54  | 0,64             |    |  |
|       |                                       |       | 9,61             | 12,92 | 55,37  | 349,29  | 0,09  | 32,75    | 48,71  | 3,01             |    |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00            |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |  |
|       | Котлеты мясо-капустные с сыром        | 50    | 7,83             | 9,22  | 1,77   | 121,4   | 0,03  | 4,32     | 17,44  | 1,23             |    |  |
| 532   | Сок фруктовый                         | 200   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02  | 4        | 14     | 0,4              |    |  |
|       |                                       |       | 8,83             | 9,42  | 21,97  | 213,4   | 0,05  | 8,32     | 31,44  | 1,63             |    |  |
|       | Итого за день                         |       | 46,66            | 57,42 | 223,94 | 1691,18 | 1,9   | 53,99    | 405,31 | 10,96            |    |  |

| № рсч | 7 день (вторник)                     | выход | Пищевые вещества |       |     | К/кал  | Витамины |      | Минеральные в-ва |        |       |
|-------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|-----|--------|----------|------|------------------|--------|-------|
|       |                                      |       | Б                | Ж     | У   |        | В 1      | С    | Ca               | Fe     |       |
|       | Завтрак                              |       |                  |       |     |        |          |      |                  |        |       |
| 110*  | Бутерброд с повидлом на батоне       | 10/20 |                  | 1,2   | 4,2 | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1              | 6,4    | 0,44  |
| раз   | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 150   | 5,38             | 6,74  |     | 21,63  | 170,4    | 0,13 | 1,16             | 117,6  | 0,93  |
| раз   | Чай с сахаром                        | 150   |                  | 0     | 0   | 11,28  | 45,08    | 0    | 0                | 4,05   | 0,65  |
|       |                                      |       | 6,58             | 10,94 |     | 53,31  | 339,48   | 0,15 | 1,26             | 128,05 | 2,02  |
|       | Обед                                 |       |                  |       |     |        |          |      |                  |        |       |
| 37    | Суп картофельный с бобовыми          | 150   |                  | 1,41  | 2,3 | 8,16   | 59,28    | 0,1  | 5,7              | 72,75  | 0,69  |
| раз   | Тефтели из рыбы                      | 50    | 4,4              | 1,03  |     | 4,6    | 45,3     | 0,02 | 0,19             | 0,03   | 0,43  |
| 205   | Картофельное пюре без молока         | 110   | 2,3              | 4,7   |     | 10,4   | 106,5    | 0,09 | 3,4              | 24,24  | 0,76  |
| 199   | Капуста тушеная (без томата)         | 30    | 0,78             | 0,96  |     | 4,04   | 26,15    | 0,01 | 5,1              | 17,3   | 0,65  |
| раз   | Компот из сухофруктов                | 150   | 0,24             | 0,15  |     | 16,4   | 67,93    | 0    | 0,21             | 6,34   | 5,38  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40    | 2,86             | 0,39  |     | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0                | 14,05  | 0,85  |
|       |                                      |       | 11,99            | 9,53  |     | 62,38  | 393      | 0,27 | 14,6             | 134,71 | 8,76  |
|       | Полдник                              |       |                  |       |     |        |          |      |                  |        |       |
| 125   | Батон/ Хлеб ржано-пшеничный          | 45    | 3,38             | 1,31  |     | 23,13  | 117,9    | 0,05 | 0                | 8,55   | 0,54  |
| раз   | Чай с сахаром                        | 150   |                  | 0     |     | 11,28  | 45,08    | 0    | 0                | 4,05   | 0,65  |
|       |                                      |       | 3,38             | 1,31  |     | 34,41  | 162,98   | 0,05 | 0                | 12,6   | 1,19  |
|       | Ужин                                 |       |                  |       |     |        |          |      |                  |        |       |
| раз   | Фрикадельки мясные                   | 50    | 3,9              | 5,9   |     | 4,9    | 83,4     | 0,05 | 2                | 12,63  | 0,74  |
| 203   | Картофель отварной                   | 110   | 2,3              | 5,2   |     | 19,9   | 134,02   | 0,09 | 13,44            | 8,76   | 0,75  |
| раз   | Чай с сахаром                        | 150   |                  | 0     |     | 11,28  | 45,08    | 0    | 0                | 4,05   | 0,65  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30    | 2,15             | 0,29  |     | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0                | 10,54  | 0,64  |
|       |                                      |       | 8,35             | 11,39 |     | 50,18  | 328,38   | 0,18 | 15,44            | 35,98  | 2,78  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00           |       |                  |       |     |        |          |      |                  |        |       |
|       | Блюдо из творога с фруктовым салатом | 75    | 4,17             | 2,4   |     | 15,83  | 104,9    | 0,02 | 3,05             | 51,61  | 1,51  |
|       | Кисломолочный напиток                | 100   | 2,8              | 2,19  |     | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7              | 120    | 0,1   |
|       | Фрукты (Плоды свежие)                | 150   | 0,6              | 0,6   |     | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15               | 24     | 3,3   |
|       |                                      |       | 7,57             | 5,19  |     | 35,57  | 219,66   | 0,1  | 18,75            | 195,61 | 4,91  |
|       | Итого за день                        |       | 37,87            | 38,36 |     | 235,85 | 1443,5   | 0,75 | 50,05            | 506,95 | 19,66 |

| № рец | 8 день (среда)                          | выход  | Пищевые вещества |       |        | У      | К/кал   | Витамины |        | Минеральные в-ва |         |       |
|-------|-----------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|--------|---------|----------|--------|------------------|---------|-------|
|       |                                         |        | Б                | Ж     | У      |        |         | В 1      | С      | Ca               | Fe      |       |
|       | Завтрак                                 |        |                  |       |        |        |         |          |        |                  |         |       |
| 108*  | Бутерброд с маслом сливочным на батоне  | 5/20   |                  | 5,01  | 8,16   | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11   | 0,11             | 138,6   | 0,31  |
| раз   | Каша пшеничная с маслом сливочным       | 150    |                  | 3,91  | 7,85   | 28,7   | 203,48  | 0,04     | 1,83   | 1,83             | 73,49   | 0,53  |
| раз   | Чай с сахаром                           | 150    |                  | 0     | 0      | 11,28  | 45,08   | 0        | 0      | 0                | 4,05    | 0,65  |
|       |                                         |        |                  | 8,92  | 16,01  | 47,4   | 371,7   | 0,06     | 1,94   | 1,94             | 216,14  | 1,49  |
|       | Обед                                    |        |                  |       |        |        |         |          |        |                  |         |       |
| 49    | Суп-пюре из картофеля с гренками        | 150/12 |                  | 4,3   | 3,96   | 18,82  | 142,6   | 0,1      | 5,67   | 5,67             | 71,4    | 0,68  |
| раз   | Шницель из свинины                      | 50     |                  | 7,6   | 8,4    | 4,1    | 126,3   | 0,07     | 0      | 0                | 7       | 0,9   |
| раз   | Картофель запеченный из отварного       | 130    |                  | 3,12  | 6,05   | 25,4   | 152,2   | 0        | 24     | 24               | 12      | 1,08  |
| раз   | Фасоль стручковая отварная              | 30     |                  | 0,9   | 0,09   | 0,9    | 9,3     | 0,03     | 6      | 6                | 19,5    | 0,33  |
| раз   | Компот из свежих фруктов                | 150    |                  | 0,36  | 0,53   | 10,55  | 45,51   | 0        | 1,95   | 1,95             | 11,14   | 0,33  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40     |                  | 2,86  | 0,39   | 18,78  | 87,84   | 0,05     | 0      | 0                | 14,05   | 0,85  |
|       |                                         |        |                  | 19,14 | 19,42  | 78,55  | 563,75  | 0,25     | 37,62  | 37,62            | 135,09  | 4,17  |
|       | Полдник                                 |        |                  |       |        |        |         |          |        |                  |         |       |
|       | Баранка ванильная                       | 1 шт   |                  | 1,66  | 1,6    | 11,94  | 69,8    | 0,02     | 0      | 0                | 4,4     | 0,3   |
| раз   | Чай с сахаром                           | 150    |                  | 0     | 0      | 11,28  | 45,08   | 0        | 0      | 0                | 4,05    | 0,65  |
|       |                                         |        |                  | 1,66  | 1,6    | 23,22  | 114,88  | 0,02     | 0      | 0                | 8,45    | 0,95  |
|       | Ужин                                    |        |                  |       |        |        |         |          |        |                  |         |       |
| раз   | Голубцы ленивые                         | 70     |                  | 6,8   | 8,2    | 10,9   | 146,4   | 0,01     | 0,45   | 0,45             | 28,5    | 1,2   |
| раз   | Картофельное пюре с морковью без молока | 110    |                  | 1,9   | 4,9    | 9,3    | 90,2    | 0,1      | 3,4    | 3,4              | 29,7    | 0,8   |
| раз   | Компот "Витаминка"                      | 150    |                  | 0,29  | 0,18   | 19,68  | 81,52   | 0,01     | 0,25   | 0,25             | 7,61    | 6,45  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30     |                  | 2,15  | 0,29   | 14,1   | 65,88   | 0,04     | 0      | 0                | 10,54   | 0,64  |
|       |                                         |        |                  | 11,14 | 13,57  | 53,98  | 384     | 0,16     | 4,1    | 4,1              | 76,35   | 9,09  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00              |        |                  |       |        |        |         |          |        |                  |         |       |
|       | Блюдо из цыпленка с овощами             | 100    |                  | 8,52  | 8,28   | 3,52   | 142,68  | 0,04     | 12,42  | 12,42            | 33,62   | 1,46  |
|       | Сок фруктовый                           | 100    |                  | 0,5   | 0,1    | 10,1   | 46      | 0,01     | 2      | 2                | 7       | 0,2   |
|       |                                         |        |                  | 9,02  | 8,38   | 13,62  | 188,68  | 0,05     | 14,42  | 14,42            | 40,62   | 1,66  |
|       | Итого за день                           |        |                  | 49,88 | 173,93 | 864,91 | 5665,69 | 2,37     | 173,47 | 173,47           | 1936,35 | 67,91 |

[illegible]

| № рец    | 10 день (пятница)                                   | выход | Пищевые вещества |   |       | Витамины |         |      | Минеральные в-ва |        |       |
|----------|-----------------------------------------------------|-------|------------------|---|-------|----------|---------|------|------------------|--------|-------|
|          |                                                     |       | Б                | Ж | У     | К/кал    | В 1     | С    | Са               | Fe     |       |
|          | Завтрак                                             |       |                  |   |       |          |         |      |                  |        |       |
| 1110*    | Бутерброд с повидлом на батоне                      | 10/20 | 1,2              |   | 4,2   | 20,4     | 124     | 0,02 | 0,1              | 6,4    | 0,44  |
| раз      | Каша ячневая с маслом сливочным                     | 150   | 3,91             |   | 7,85  | 28,7     | 203,48  | 0,04 | 1,83             | 73,49  | 0,53  |
| раз      | Чай с сахаром                                       | 150   | 0                |   | 0     | 11,28    | 45,08   | 0    | 0                | 4,05   | 0,65  |
|          |                                                     |       | 5,11             |   | 12,05 | 60,38    | 372,56  | 0,06 | 1,93             | 83,94  | 1,62  |
|          | Обед                                                |       |                  |   |       |          |         |      |                  |        |       |
| 9/2023   | Салат Степной                                       | 30    | 0,45             |   | 3,06  | 2,37     | 39      | 0,02 | 1,76             | 5,98   | 0,2   |
| 192/2022 | Рассольник домашний со сметаной                     | 150/5 | 1,24             |   | 3,21  | 6,15     | 67,12   | 0,05 | 9,96             | 13,34  | 0,54  |
| раз      | Кнели из индейки с рисом                            | 50    | 7,1              |   | 7,2   | 2,7      | 129,83  | 0    | 0                | 5,4    | 0,6   |
| 194      | Вермишель отварная                                  | 130   | 4,7              |   | 5,7   | 23,3     | 172     | 1,5  | 2,2              | 15,6   | 1,1   |
| раз      | Компот из сухофруктов                               | 150   | 0,24             |   | 0,15  | 16,4     | 67,93   | 0    | 0,21             | 6,34   | 5,38  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40    | 2,86             |   | 0,39  | 18,78    | 87,84   | 0,05 | 0                | 14,05  | 0,85  |
|          |                                                     |       | 16,59            |   | 19,71 | 69,7     | 563,72  | 1,62 | 14,13            | 60,71  | 8,67  |
|          | Полдник                                             |       |                  |   |       |          |         |      |                  |        |       |
| 604      | Печенье                                             | 1 шт  | 1,5              |   | 1,96  | 14,9     | 83,4    | 0,02 | 0                | 2,2    | 0,2   |
| раз      | Чай с сахаром                                       | 150   | 0                |   | 0     | 11,28    | 45,08   | 0    | 0                | 4,05   | 0,65  |
|          |                                                     |       | 1,5              |   | 1,96  | 26,18    | 128,48  | 0,02 | 0                | 6,25   | 0,85  |
|          | Ужин                                                |       |                  |   |       |          |         |      |                  |        |       |
| 75       | Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным | 120   | 3,9              |   | 11,9  | 25,2     | 223,4   | 0,09 | 5,08             | 18,98  | 0,75  |
| раз      | Компот из свежих фруктов                            | 150   | 0,36             |   | 0,53  | 10,55    | 45,51   | 0    | 1,95             | 11,14  | 0,33  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                                | 30    | 2,15             |   | 0,29  | 14,1     | 65,88   | 0,04 | 0                | 10,54  | 0,64  |
|          |                                                     |       | 6,41             |   | 12,72 | 49,85    | 334,79  | 0,13 | 7,03             | 40,66  | 1,72  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                          |       |                  |   |       |          |         |      |                  |        |       |
|          | Блюдо из творога с яблоками                         | 150   | 14,89            |   | 12,76 | 19,88    | 245,9   | 0,09 | 1,6              | 134,66 | 0,97  |
|          | Кисломолочный напиток                               | 100   | 2,8              |   | 2,19  | 4,14     | 47,26   | 0,03 | 0,7              | 120    | 0,1   |
|          | Фрукты (Плоды свежие)                               | 150   | 0,6              |   | 0,6   | 15,6     | 67,5    | 0,05 | 15               | 24     | 3,3   |
|          |                                                     |       | 18,29            |   | 45,55 | 39,62    | 360,66  | 0,17 | 17,3             | 278,66 | 4,37  |
|          | Итого за день                                       |       | 47,9             |   | 61,99 | 245,73   | 1760,21 | 2    | 40,39            | 470,22 | 17,23 |

| № рец | 11 день (понедельник)                  | выход  | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|-------|----------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|--|
|       |                                        |        | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Ca               | Fe    |  |
|       | Завтрак                                |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 108*  | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20   | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз   | Каша пшеничная с маслом сливочным      | 150    | 5,84             | 7,43  | 26,93  | 200,18  | 0,14     | 1,1   | 108,55           | 0,91  |  |
| раз   | Чай с сахаром                          | 150    | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|       |                                        |        | 10,85            | 15,59 | 45,63  | 368,4   | 0,16     | 1,21  | 251,2            | 1,87  |  |
|       | Обед                                   |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 51    | Суп-пюре из разных овощей с гречками   | 150/12 | 1,73             | 3     | 7,82   | 65,19   | 0,04     | 4,5   | 43,17            | 0,45  |  |
| раз   | Биточек из свинины                     | 50     | 7,6              | 8,4   | 4,1    | 126,3   | 0,07     | 0     | 7                | 0,9   |  |
| 193   | Макаронные изделия отварные            | 110    | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8   | 1,47     | 0     | 8,53             | 0,71  |  |
| раз   | Фасоль стручковая отварная             | 30     | 0,9              | 0,09  | 0,9    | 9,3     | 0,03     | 6     | 19,5             | 0,33  |  |
| раз   | Компот из свежих фруктов               | 150    | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51   | 0        | 1,95  | 11,14            | 0,33  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40     | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05     | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|       |                                        |        | 17,49            | 16,31 | 68,05  | 488,94  | 1,66     | 12,45 | 103,39           | 3,57  |  |
|       | Полдник                                |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 125   | Батон/ Хлеб ржано-пшеничный            | 45     | 3,38             | 1,31  | 23,13  | 117,9   | 0,05     | 0     | 8,55             | 0,54  |  |
| раз   | Чай с сахаром                          | 150    | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|       |                                        |        | 3,38             | 1,31  | 34,41  | 162,98  | 0,05     | 0     | 12,6             | 1,19  |  |
|       | Ужин                                   |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз   | Тефтели мясные                         | 50     | 7,1              | 6,03  | 4,8    | 92,08   | 0,05     | 2     | 12,63            | 0,74  |  |
| раз   | Картофель запечённый из отварного      | 110    | 2,8              | 6,4   | 9,8    | 124,16  | 0        | 24    | 12               | 1,08  |  |
| раз   | Чай с сахаром                          | 150    | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30     | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04     | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|       |                                        |        | 12,05            | 12,72 | 39,98  | 327,2   | 0,09     | 26    | 39,22            | 3,11  |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00             |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
|       | Блюдо из рыбы с овощами                | 70     | 6,67             | 3,59  | 3      | 71,07   | 0,04     | 1,44  | 18,07            | 0,31  |  |
|       | Фрукт                                  | 100    | 0,4              | 0,4   | 10,4   | 45      | 0,03     | 10    | 16               | 2,2   |  |
| 532   | Сок фруктовый                          | 200    | 1                | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02     | 4     | 14               | 0,4   |  |
|       |                                        |        | 8,07             | 4,19  | 33,6   | 208,07  | 0,09     | 15,44 | 48,07            | 2,91  |  |
|       | Итого за день                          |        | 51,84            | 50,12 | 221,67 | 1555,59 | 2,05     | 55,1  | 454,48           | 12,65 |  |

| № рец    | 12 день (вторник)                             | выход | Пищевые вещества |       |       | У       | К/кал | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|----------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|---------|-------|----------|-------|------------------|-------|--|
|          |                                               |       | Б                | Ж     | У     |         |       | В1       | С     | Ca               | Fe    |  |
|          | Завтрак                                       | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42  | 123,14  | 0,02  |          | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| 105*     | Бутерброд с сыром на батоне                   | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63 | 170,4   | 0,13  |          | 1,16  | 117,6            | 0,93  |  |
| раз      | Каша геркулесовая с маслом сливочным          | 150   | 0                | 0     | 11,28 | 45,08   | 0     |          | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
| раз      | Чай с сахаром                                 |       | 10,39            | 10,61 | 40,33 | 338,62  | 0,15  |          | 1,27  | 260,25           | 1,89  |  |
|          | Обед                                          |       |                  |       |       |         |       |          |       |                  |       |  |
| 174/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/5 | 0,95             | 2,63  | 3,83  | 50,4    | 0,03  |          | 10,07 | 15,46            | 0,42  |  |
| раз      | Котлета рыбная                                | 110   | 2,3              | 4,7   | 10,4  | 106,5   | 0,09  |          | 3,4   | 24,24            | 0,76  |  |
| 205      | Картофельное пюре без молока                  | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54  | 15,6    | 0,01  |          | 2,88  | 9,6              | 0,24  |  |
| 129      | Икра кабачковая/ Свежие овощи                 | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4  | 67,93   | 0,01  |          | 0,21  | 6,34             | 5,38  |  |
| раз      | Компот из изюма                               | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78 | 87,84   | 0,05  |          | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                          |       | 13,98            | 10,18 | 55,79 | 389,47  | 0,22  |          | 16,7  | 89,82            | 8     |  |
|          | Полдник                                       |       |                  |       |       |         |       |          |       |                  |       |  |
| 125      | Батон/ Хлеб ржано-пшеничный                   | 45    | 3,38             | 1,31  | 23,13 | 117,9   | 0,05  |          | 0     | 8,55             | 0,54  |  |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28 | 45,08   | 0     |          | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|          |                                               |       | 3,38             | 1,31  | 34,41 | 162,98  | 0,05  |          | 0     | 12,6             | 1,19  |  |
|          | Ужин                                          |       |                  |       |       |         |       |          |       |                  |       |  |
| 160      | Шницель из свинины                            | 50    | 7,6              | 8,4   | 4,1   | 126,3   | 0,07  |          | 0     | 7                | 0,9   |  |
| 194      | Вермишель отварная                            | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9  | 154,8   | 1,47  |          | 0     | 8,53             | 0,71  |  |
| раз      | Компот из сухофруктов                         | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4  | 67,93   | 0     |          | 0,21  | 6,34             | 5,38  |  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1  | 65,88   | 0,04  |          | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|          |                                               |       | 14,03            | 12,74 | 60,5  | 414,91  | 1,58  |          | 0,21  | 32,41            | 7,63  |  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |       |         |       |          |       |                  |       |  |
|          | Сырники творожные с фруктовой начинкой        | 75    | 4,17             | 2,4   | 15,83 | 104,9   | 0,02  |          | 3,05  | 51,61            | 1,51  |  |
|          | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14  | 47,26   | 0,03  |          | 0,7   | 120              | 0,1   |  |
|          | Фрукты (Плоды свежие)                         | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6  | 67,5    | 0,05  |          | 15    | 24               | 3,3   |  |
|          |                                               |       | 7,57             | 5,19  | 35,57 | 219,66  | 0,1   |          | 18,75 | 195,61           | 4,91  |  |
|          | Итого за день                                 |       | 49,35            | 40,03 | 226,6 | 1525,64 | 2,1   |          | 36,93 | 590,69           | 23,62 |  |

| № рец         | 13 день (среда)                     | Выход | Пищевые вещества |       |        | К/ккал  | Витамины |       |        | Минеральные в-ва |  |
|---------------|-------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|
|               |                                     |       | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Са     | Fe               |  |
|               | Завтрак                             |       |                  |       |        |         |          |       |        |                  |  |
| 1110*         | Бутерброд с повидлом на батоне      | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02     | 0,1   | 6,4    | 0,44             |  |
| раз           | Каша ячневая с маслом сливочным     | 150   | 3,91             | 7,85  | 28,7   | 203,48  | 0,04     | 1,83  | 73,49  | 0,53             |  |
| раз           | Чай с сахаром                       | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05   | 0,65             |  |
|               |                                     |       | 5,11             | 12,05 | 60,38  | 372,56  | 0,06     | 1,93  | 83,94  | 1,62             |  |
|               | Обед                                |       |                  |       |        |         |          |       |        |                  |  |
| 192/2022      | Суп крестьянский со сметаной        | 150/5 | 1,22             | 3,46  | 6,82   | 63,98   | 0,03     | 6,66  | 12,8   | 0,4              |  |
| раз           | Картофель тушёный с рубленой свиной | 150   | 21,3             | 19,1  | 12,2   | 275,7   | 0,2      | 36,6  | 41,2   | 1,8              |  |
| 121*          | Огурец солёный/ Овощи свежие        | 20    | 0,16             | 0,02  | 0,34   | 2,6     | 0,01     | 2     | 2,8    | 0,18             |  |
| раз           | Компот из свежих фруктов            | 150   | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51   | 0        | 1,95  | 11,14  | 0,33             |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05     | 0     | 14,05  | 0,85             |  |
|               |                                     |       | 25,9             | 23,5  | 48,69  | 475,63  | 0,29     | 47,21 | 81,99  | 3,56             |  |
|               | Полдник                             |       |                  |       |        |         |          |       |        |                  |  |
|               | Баранка ванильная                   | 1 шт  | 1,66             | 1,6   | 11,94  | 69,8    | 0,02     | 0     | 4,4    | 0,3              |  |
| раз           | Чай с сахаром                       | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05   | 0,65             |  |
|               |                                     |       | 1,66             | 1,6   | 23,22  | 114,88  | 0,02     | 0     | 8,45   | 0,95             |  |
|               | Ужин                                |       |                  |       |        |         |          |       |        |                  |  |
| раз           | Тефтели мясные                      | 60    | 9,98             | 8,5   | 6,72   | 128,9   | 0,05     | 2     | 12,63  | 0,74             |  |
| 105           | Пюре из гороха с маслом             | 110   | 12,94            | 2,87  | 28,5   | 184,1   | 0,22     | 0     | 57,5   | 3,33             |  |
| раз           | Чай с сахаром                       | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05   | 0,65             |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04     | 0     | 10,54  | 0,64             |  |
|               |                                     |       | 25,07            | 11,66 | 60,6   | 423,96  | 0,31     | 2     | 84,72  | 5,36             |  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00          |       |                  |       |        |         |          |       |        |                  |  |
|               | Блюдо из говядины с овощной икрой   | 100   | 11,9             | 12,39 | 5,27   | 180,45  | 0,05     | 4,37  | 54,09  | 1,04             |  |
|               | Сок фруктовый                       | 200   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02     | 4     | 14     | 0,4              |  |
|               |                                     |       | 12,9             | 12,59 | 25,47  | 272,45  | 0,07     | 8,37  | 68,09  | - 1,44           |  |
| Итого за день |                                     |       | 70,64            | 61,4  | 218,36 | 1659,48 | 0,75     | 59,51 | 327,19 | 12,93            |  |

| № рец | 14 день (четверг)                      | выход | Пищевые вещества |       |       | У      | К/кал  | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|-------|----------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|--------|----------|-------|------------------|-------|--|
|       |                                        |       | Б                | Ж     | У     |        |        | В1       | С     | Са               | Fe    |  |
|       | Завтрак                                |       |                  |       |       |        |        |          |       |                  |       |  |
| 108*  | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20  |                  | 5,01  | 8,16  | 7,42   | 123,14 | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз   | Каша пшеничная* с маслом сливочным     | 150   |                  | 5,84  | 7,43  | 26,93  | 200,18 | 0,14     | 1,1   | 108,55           | 0,91  |  |
| раз   | Чай с сахаром                          | 150   |                  | 0     | 0     | 11,28  | 45,08  | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|       |                                        |       |                  | 10,85 | 15,59 | 45,63  | 368,4  | 0,16     | 1,21  | 251,2            | 1,87  |  |
|       | Обед                                   |       |                  |       |       |        |        |          |       |                  |       |  |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной              | 150/5 |                  | 1,07  | 3,08  | 6,74   | 60,94  | 0,03     | 8,03  | 17,87            | 0,66  |  |
| раз   | Фрикадельки рыбные                     | 50    |                  | 7,39  | 1,37  | 4,84   | 61,2   | 0,03     | 0,14  | 20,13            | 0,35  |  |
| 203   | Картофель отварной                     | 110   |                  | 2,3   | 5,2   | 19,9   | 134,02 | 0,09     | 13,44 | 8,76             | 0,75  |  |
|       | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие | 20    |                  | 1     | 0,04  | 2,6    | 5,4    | 0,01     | 2     | 2,8              | 0,18  |  |
| раз   | Компот из сухофруктов                  | 150   |                  | 0,24  | 0,15  | 16,4   | 67,93  | 0        | 0,21  | 6,34             | 5,38  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40    |                  | 2,86  | 0,39  | 18,78  | 87,84  | 0,05     | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|       |                                        |       |                  | 14,86 | 10,23 | 69,26  | 417,33 | 0,21     | 23,82 | 69,95            | 8,17  |  |
|       | Полдник                                |       |                  |       |       |        |        |          |       |                  |       |  |
| 274   | Сдоба обыкновенная                     | 45    |                  | 3,5   | 2,8   | 26,5   | 145,11 | 0,07     | 0     | 7,4              | 0,3   |  |
| раз   | Чай с сахаром                          | 150   |                  | 0     | 0     | 11,28  | 45,08  | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|       |                                        |       |                  | 3,5   | 2,8   | 37,78  | 190,19 | 0,07     | 0     | 11,45            | 0,95  |  |
|       | Ужин                                   |       |                  |       |       |        |        |          |       |                  |       |  |
| раз   | Картофель тушёный с рубленой индейкой  | 150   |                  | 21,3  | 19,1  | 12,2   | 275,7  | 0,2      | 36,6  | 41,2             | 1,8   |  |
| 505   | Чай с сахаром                          | 150   |                  | 0     | 0     | 11,28  | 45,08  | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30    |                  | 2,15  | 0,29  | 14,1   | 65,88  | 0,04     | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|       |                                        |       |                  | 23,45 | 19,39 | 37,58  | 386,66 | 0,24     | 36,6  | 55,79            | 3,09  |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00             |       |                  |       |       |        |        |          |       |                  |       |  |
|       | Овощи запеченные с сыром и зеленью     | 105   |                  | 2,04  | 9,48  | 4,28   | 103,96 | 0,04     | 7,97  | 55,56            | 0,53  |  |
|       | Кисломолочный напиток                  | 100   |                  | 2,8   | 2,19  | 4,14   | 47,26  | 0,03     | 0,7   | 120              | 0,1   |  |
|       | Фрукты (Плоды свежие)                  | 150   |                  | 0,6   | 0,6   | 15,6   | 67,5   | 0,05     | 15    | 24               | 3,3   |  |
|       |                                        |       |                  | 5,44  | 12,27 | 24,02  | 218,72 | 0,12     | 23,67 | 199,56           | 3,93  |  |
|       | Итого за день                          |       |                  | 58,1  | 60,28 | 214,27 | 1581,3 | 0,8      | 85,3  | 587,95           | 18,01 |  |

| № рец | 15 день (пятница)                    | выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|-------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|       |                                      |       | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Са               | Fe    |
|       | Завтрак                              |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 105*  | Бутерброд с сыром на батоне          | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз   | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63  | 170,4   | 0,13     | 1,16  | 117,6            | 0,93  |
| раз   | Чай с сахаром                        | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |
|       |                                      |       | 10,39            | 10,61 | 40,33  | 338,62  | 0,15     | 1,27  | 260,25           | 1,89  |
|       | Обед                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 168*  | Суп картофельный с рыбной консервой  | 150   | 5,74             | 3,24  | 7,52   | 83,93   | 0,06     | 4,29  | 54,71            | 0,74  |
| раз   | Тефтели мясные                       | 50    | 3,9              | 5,9   | 4,9    | 83,4    | 0,05     | 2     | 12,63            | 0,74  |
| 193   | Вермишель отварная                   | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8   | 1,47     | 0     | 8,53             | 0,71  |
| 199   | Капуста тушеная без томата           | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15   | 0,01     | 5,1   | 17,3             | 0,65  |
| раз   | Напиток витаминный                   | 150   | 0,04             | 0     | 11,44  | 46,9    | 0        | 2,1   | 2,2              | 0,5   |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05     | 0     | 14,05            | 0,85  |
|       |                                      |       | 17,36            | 14,39 | 72,58  | 483,02  | 1,64     | 13,49 | 109,42           | 4,19  |
|       | Полдник                              |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 604   | Печенье                              | 1 шт  | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4    | 0,02     | 0     | 2,2              | 0,2   |
| раз   | Чай с сахаром                        | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |
|       |                                      |       | 1,5              | 1,96  | 26,18  | 128,48  | 0,02     | 0     | 6,25             | 0,85  |
|       | Ужин                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| раз   | Ёжики мясные                         | 50    | 3,9              | 5,9   | 4,9    | 83,4    | 0,05     | 2     | 12,63            | 0,74  |
| 205   | Картофельное пюре без молока         | 110   | 2,3              | 4,7   | 10,4   | 106,5   | 0,09     | 3,4   | 24,24            | 0,76  |
| раз   | Компот из свежих фруктов             | 150   | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51   | 0        | 1,95  | 11,14            | 0,33  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04     | 0     | 10,54            | 0,64  |
|       |                                      |       | 8,71             | 11,42 | 39,95  | 301,29  | 0,18     | 7,35  | 58,55            | 2,47  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00           |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
|       | Блюдо из моркови с творогом          | 150   | 14,89            | 12,76 | 19,88  | 245,9   | 0,09     | 1,6   | 134,66           | 0,97  |
|       | Кисломолочный напиток                | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26   | 0,03     | 0,7   | 120              | 0,1   |
|       |                                      |       | 17,69            | 14,95 | 24,02  | 293,16  | 0,12     | 2,3   | 254,66           | 1,07  |
|       | Итого за день                        |       | 55,65            | 53,33 | 203,06 | 1544,57 | 2,11     | 24,41 | 689,13           | 10,47 |

| № рец | 16 день (понедельник)                           | выход | Пищевые вещества |       |        | У       | К/кал | Витамины |       | Минеральные в-ва |        |  |
|-------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|-------|----------|-------|------------------|--------|--|
|       |                                                 |       | Б                | Ж     | У      |         |       | В 1      | С     | Са               | Fe     |  |
| 110*  | Завтрак                                         | 15/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02  | 0,02     | 0,1   | 6,4              | 0,44   |  |
| раз   | Бутерброд с повидлом на батоне                  | 150   | 3,2              | 7,1   | 15,1   | 135,75  | 0,05  | 0,05     | 0,68  | 117,5            | 0,2    |  |
| раз   | Каша рисовая с маслом сливочным                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0        | 0     | 4,05             | 0,65   |  |
|       | Чай с сахаром                                   |       | 4,4              | 11,3  | 46,78  | 304,83  | 0,07  | 0,07     | 0,78  | 127,95           | 1,29   |  |
|       | Обед                                            |       |                  |       |        |         |       |          |       |                  |        |  |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной                       | 150/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49  | 189,07  | 0,08  | 0,08     | 6     | 61,39            | 0,78   |  |
| раз   | Котлета из свинины                              | 50    | 7,6              | 8,4   | 4,1    | 126,3   | 0,07  | 0,07     | 0     | 7                | 0,9    |  |
| 193   | Макаронные изделия отварные                     | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8   | 1,47  | 1,47     | 0     | 8,53             | 0,71   |  |
| 133*  | Фасоль отварная/ Икра морковная                 | 20    | 0,16             | 0,02  | 0,34   | 2,6     | 0,01  | 0,01     | 2     | 2,8              | 0,18   |  |
| раз   | Компот "Витаминка"                              | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,9    | 0,01  | 0,01     | 0,25  | 7,61             | 6,45   |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05  | 0,05     | 0     | 14,05            | 0,85   |  |
|       |                                                 |       | 17,8             | 20,16 | 76,01  | 628,51  | 1,69  | 1,69     | 8,25  | 101,38           | 9,87   |  |
|       | Полдник                                         |       |                  |       |        |         |       |          |       |                  |        |  |
| 125   | Батон/ Хлеб ржано-пшеничный                     | 45    | 3,38             | 1,31  | 23,13  | 117,9   | 0,05  | 0,05     | 0     | 8,55             | 0,54   |  |
| раз   | Чай с сахаром                                   | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0        | 0     | 4,05             | 0,65   |  |
| 249   |                                                 |       | 3,38             | 1,31  | 34,41  | 162,98  | 0,05  | 0,05     | 0     | 12,6             | 1,19   |  |
|       | Ужин                                            |       |                  |       |        |         |       |          |       |                  |        |  |
| 75    | Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным | 150   | 4,9              | 14,9  | 31,5   | 279,3   | 0,09  | 0,09     | 5,08  | 18,98            | 0,75   |  |
| раз   | Компот из изюма                                 | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93   | 0,01  | 0,01     | 0,21  | 6,34             | 5,38   |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04  | 0,04     | 0     | 10,54            | 0,64   |  |
|       |                                                 |       | 7,29             | 15,34 | 62     | 413,11  | 0,14  | 0,14     | 5,29  | 35,86            | 6,77   |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00                      |       |                  |       |        |         |       |          |       |                  |        |  |
|       | Блюдо из мяса с овощной икрой                   | 100   | 11,9             | 12,39 | 5,27   | 180,45  | 0,05  | 0,05     | 4,37  | 54,09            | 1,04   |  |
| 126   | Фрукты (Плоды свежие)                           | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05  | 0,05     | 15    | 24               | 0      |  |
|       |                                                 |       | 12,5             | 12,99 | 20,87  | 247,95  | 0,1   | 0,1      | 19,37 | 78,09            | - 1,04 |  |
|       | Итого за день                                   |       | 45,37            | 61,1  | 240,07 | 1757,38 | 2,05  | 2,05     | 33,69 | 355,88           | 20,16  |  |

| № рец   | 17 день (вторник)                      | выход | Пищевые вещества |       |        |         | К/кал | Витамины |       |  | Минеральные в-ва |       |  |
|---------|----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|-------|----------|-------|--|------------------|-------|--|
|         |                                        |       | Б                | Ж     | У      |         |       | В1       | С     |  | Ca               | Fe    |  |
|         | Завтрак                                |       |                  |       |        |         |       |          |       |  |                  |       |  |
| 108*    | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  |       | 0,02     | 0,11  |  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз     | Каша геркулесовая с маслом сливочным   | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63  | 170,4   |       | 0,13     | 1,16  |  | 117,6            | 0,93  |  |
| раз     | Чай с сахаром                          | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   |       | 0        | 0     |  | 4,05             | 0,65  |  |
|         |                                        |       | 10,39            | 14,9  | 40,33  | 338,62  |       | 0,15     | 1,27  |  | 260,25           | 1,89  |  |
|         | Обед                                   |       |                  |       |        |         |       |          |       |  |                  |       |  |
| 37      | Суп картофельный с бобовыми            | 150   | 1,41             | 2,3   | 8,16   | 59,28   |       | 0,1      | 5,7   |  | 72,75            | 0,69  |  |
| раз     | Биточек морской                        | 50    | 6,8              | 4,2   | 9,2    | 102,7   |       | 0,01     | 0,2   |  | 0,01             | 0,4   |  |
| раз     | Картофель и овощи тушеные в соусе      | 110   | 3,2              | 6,2   | 25,82  | 154,5   |       | 0        | 28,8  |  | 14,4             | 1,3   |  |
| 121*    | Огурец солёный                         | 30    | 0,42             | 2,26  | 1,89   | 35,68   |       | 0,01     | 1,89  |  | 10,98            | 0,46  |  |
| раз     | Компот из сухофруктов                  | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93   |       | 0        | 0,21  |  | 6,34             | 5,38  |  |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   |       | 0,05     | 0     |  | 14,05            | 0,85  |  |
|         |                                        |       | 14,93            | 15,5  | 80,25  | 507,93  |       | 0,17     | 36,8  |  | 118,53           | 9,08  |  |
|         | Полдник                                |       |                  |       |        |         |       |          |       |  |                  |       |  |
| 284/311 | Пирожок с яблоками                     | 45    | 3,48             | 2,92  | 21,73  | 126,82  |       | 0        | 0     |  | 0                | 0     |  |
| раз     | Чай с сахаром                          | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   |       | 0        | 0     |  | 4,05             | 0,65  |  |
|         |                                        |       | 3,48             | 2,92  | 33,01  | 171,9   |       | 0        | 0     |  | 4,05             | 0,65  |  |
|         | Ужин                                   |       |                  |       |        |         |       |          |       |  |                  |       |  |
| раз     | Кнели из индейки с рисом               | 60    | 9,6              | 6     | 0      | 83,64   |       | 0,02     | 0     |  | 7,2              | 0,84  |  |
| 105     | Пюре из гороха с маслом                | 110   | 12,94            | 2,87  | 28,5   | 184,1   |       | 0,22     | 0     |  | 57,5             | 3,33  |  |
| 505     | Чай с сахаром                          | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   |       | 0        | 0     |  | 4,05             | 0,65  |  |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   |       | 0,04     | 0     |  | 10,54            | 0,64  |  |
|         |                                        |       | 24,69            | 9,16  | 53,88  | 378,7   |       | 0,28     | 0     |  | 79,29            | 5,46  |  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00             |       |                  |       |        |         |       |          |       |  |                  |       |  |
|         | Омлет с овощами                        | 75    | 4,93             | 5,78  | 2,61   | 82,18   |       | 0,04     | 0,92  |  | 55,7             | 0,88  |  |
|         | Кисломолочный напиток                  | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26   |       | 0,03     | 0,7   |  | 120              | 0,1   |  |
|         |                                        |       | 7,73             | 7,97  | 6,75   | 129,44  |       | 0,07     | 1,62  |  | 175,7            | 0,98  |  |
|         | итого за день                          |       | 61,22            | 50,45 | 214,22 | 1526,59 |       | 0,67     | 39,69 |  | 637,82           | 18,06 |  |

| № рец    | 18 день (среда)                               | выход | Пищевые вещества |       |        | У      | К/кал | Витамины |        | Минеральные в-ва |    |
|----------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|-------|----------|--------|------------------|----|
|          |                                               |       | Б                | Ж     | У      |        |       | В 1      | С      | Ca               | Fe |
|          | Завтрак                                       |       |                  |       |        |        |       |          |        |                  |    |
| 105*     | Бутерброд с сыром на батоне                   | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14 | 0,02  | 0,11     | 138,6  | 0,31             |    |
| раз      | Каша ячневая с маслом сливочным               | 150   | 3,91             | 7,85  | 28,7   | 203,48 | 0,04  | 1,83     | 73,49  | 0,53             |    |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08  | 0     | 0        | 4,05   | 0,65             |    |
|          |                                               |       | 8,92             | 11,72 | 47,4   | 371,7  | 0,06  | 1,94     | 216,14 | 1,49             |    |
|          | Обед                                          |       |                  |       |        |        |       |          |        |                  |    |
| 174/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/5 | 0,95             | 2,63  | 3,83   | 50,4   | 0,03  | 10,07    | 15,46  | 0,42             |    |
| раз      | Фрикадельки мясные                            | 50    | 7,4              | 7,64  | 4,18   | 109,08 | 0,04  | 0        | 6,88   | 6,23             |    |
| 193      | Вермишель отварная                            | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8  | 1,47  | 0        | 8,53   | 0,71             |    |
| 9/2023   | Овощи свеж:ие/ Салат Степной                  | 20    | 0,22             | 0,04  | 0,7    | 4,8    | 0,02  | 5        | 2,8    | 0,18             |    |
| раз      | Компот из свежих фруктов                      | 150   | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51  | 0     | 1,95     | 11,14  | 0,33             |    |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84  | 0,05  | 0        | 14,05  | 0,85             |    |
|          |                                               |       | 15,83            | 15,13 | 63,94  | 452,43 | 1,61  | 17,02    | 58,86  | 8,72             |    |
|          | Полдник                                       |       |                  |       |        |        |       |          |        |                  |    |
| раз      | Булочка детская                               | 45    | 2,11             | 4,52  | 17,48  | 119,05 | 0,04  | 0        | 11,25  | 0,53             |    |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08  | 0     | 0        | 4,05   | 0,65             |    |
|          |                                               |       | 2,11             | 4,52  | 28,76  | 164,13 | 0,04  | 0        | 15,3   | 1,18             |    |
|          | Ужин                                          |       |                  |       |        |        |       |          |        |                  |    |
| раз      | Ёжики мясные                                  | 70    | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75 | 0,08  | 0        | 13     | 1,5              |    |
| 205      | Картофельное пюре без молока                  | 110   | 2,3              | 4,7   | 10,4   | 106,5  | 0,09  | 3,4      | 24,24  | 0,76             |    |
| раз      | Кисель из конфитюра                           | 150   | 0,09             | 0     | 29     | 116,5  | 0     | 0,04     | 3,2    | 0,3              |    |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88  | 0,04  | 0        | 10,54  | 0,64             |    |
|          |                                               |       | 15,24            | 16,69 | 59,2   | 465,63 | 0,21  | 3,44     | 50,98  | 3,2              |    |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |        |        |       |          |        |                  |    |
|          | Голубцы ленивые с мясом с зеленью             | 100   | 6,59             | 6,69  | 4,93   | 106,21 | 0,04  | 12,42    | 33,62  | 1,46             |    |
|          | Сок фруктовый                                 | 200   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92     | 0,02  | 4        | 14     | 0,4              |    |
|          | итого за день                                 |       | 49,69            | 54,95 | 224,43 | 1652,1 | 1,98  | 38,82    | 388,9  | 16,45            |    |

| № рец    | 19 день (четверг)                     | выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|----------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|--|
|          |                                       |       | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Ca               | Fe    |  |
|          | Завтрак                               |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 110*     | Бутерброд с повидлом на батоне        | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02     | 0,1   | 6,4              | 0,44  |  |
| раз      | Каша пшённая с маслом сливочным       | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63  | 170,4   | 0,13     | 1,16  | 117,6            | 0,93  |  |
| раз      | Чай с сахаром                         | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|          |                                       |       | 6,58             | 10,94 | 53,31  | 339,48  | 0,15     | 1,26  | 128,05           | 2,02  |  |
|          | Обед                                  |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 192/2022 | Рассольник домашний со сметаной       | 150/5 | 1,24             | 3,21  | 6,15   | 67,12   | 0,05     | 9,96  | 13,34            | 0,54  |  |
| 357/1    | Кнели рыбные                          | 50    | 6,9              | 0,6   | 2,2    | 44,9    | 0,05     | 9,5   | 12,7             | 0,5   |  |
| 203      | Картофель отварной                    | 110   | 2,3              | 5,2   | 19,9   | 134,02  | 0,09     | 13,44 | 8,76             | 0,75  |  |
| 129      | Икра кабачковая/ Овощи свежие         | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54   | 15,6    | 0,01     | 2,88  | 9,6              | 0,24  |  |
| раз      | Компот из изюма                       | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93   | 0,01     | 0,21  | 6,34             | 5,38  |  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05     | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|          |                                       |       | 13,78            | 10,49 | 64,97  | 417,41  | 0,26     | 35,99 | 64,79            | 8,26  |  |
|          | Полдник                               |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
|          | Баранка ванильная                     | 1 шт  | 1,66             | 1,6   | 11,94  | 69,8    | 0,02     | 0     | 4,4              | 0,3   |  |
| раз      | Чай с сахаром                         | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
|          |                                       |       | 1,66             | 1,6   | 23,22  | 114,88  | 0,02     | 0     | 8,45             | 0,95  |  |
|          | Ужин                                  |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз      | Тефтели из индейки                    | 50    | 7,1              | 8,1   | 4,3    | 118,3   | 0,02     | 0,23  | 12,2             | 0,85  |  |
| 193      | Макаронные изделия (ракушки) отварные | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8   | 1,47     | 0     | 8,53             | 0,71  |  |
| раз      | Чай с сахаром                         | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0        | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                  | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04     | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|          |                                       |       | 13,29            | 12,29 | 55,58  | 384,06  | 1,53     | 0,23  | 35,32            | 2,85  |  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00            |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
|          | Блюдо из моркови с творогом           | 150   | 14,89            | 12,76 | 19,88  | 245,9   | 0,09     | 1,6   | 134,66           | 0,97  |  |
|          | Фруктовое пюре                        | 100   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02     | 4     | 14               | 0,4   |  |
|          |                                       |       | 15,89            | 12,96 | 40,08  | 337,9   | 0,11     | 5,6   | 148,66           | 1,37  |  |
|          | итого за день                         |       | 51,2             | 48,28 | 237,16 | 1593,73 | 2,07     | 43,08 | 385,27           | 15,45 |  |

| № рец.   | 20 день (пятница)                      | Выход  | Пищевые вещества |       |        | У       | К/кал | Витамины |        | Минеральные в-ва |      |
|----------|----------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|---------|-------|----------|--------|------------------|------|
|          |                                        |        | Б                | Ж     | У      |         |       | В 1      | С      | Са               | Fe   |
| 108*     | Завтрак                                | 5/20   | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,02  | 0,11     | 0,31   | 138,6            | 0,53 |
| раз      | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 150    | 3,91             | 7,85  | 28,7   | 203,48  | 0,04  | 1,83     | 0,65   | 73,49            | 1,49 |
| раз      | Каша ячневая с маслом сливочным        | 150    | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0,06     | 0      | 216,14           | 0,68 |
|          | Чай с сахаром                          |        | 8,92             | 16,01 | 47,4   | 371,7   |       |          |        |                  |      |
| 4/2024   | Обед                                   | 150/12 | 4,3              | 3,96  | 18,82  | 142,6   | 0,1   | 5,67     | 0,84   | 71,4             | 0,85 |
| 165/2020 | Суп-пюре "Вкусный" с гречками          | 60     | 9,6              | 6     | 0      | 83,64   | 0,02  | 0        | 0,33   | 10,23            | 0,33 |
| 191      | Колбасик Особый                        | 110    | 2,7              | 3,9   | 27,9   | 157,71  | 1,76  | 6        | 0,05   | 19,5             | 0,85 |
| раз      | Рис припущенный                        | 30     | 0,9              | 0,09  | 0,9    | 9,3     | 0,03  | 0        | 0,1    | 11,14            | 0,33 |
| раз      | Фасоль стручковая отварная             | 150    | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51   | 0     | 1,95     | 0,05   | 14,05            | 0,85 |
| раз      | Компот из свежих фруктов               | 40     | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05  | 13,62    | 1,96   | 133,52           | 3,88 |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                   |        | 20,72            | 14,87 | 76,95  | 526,6   |       |          |        |                  |      |
|          | Полдник                                | 45     | 3,38             | 1,31  | 23,13  | 117,9   | 0,05  | 0        | 0,54   | 8,55             | 0,65 |
| 125      | Батон/ Хлеб ржано-пшеничный            | 150    | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0        | 0,05   | 4,05             | 0,65 |
| раз      | Чай с сахаром                          | 1 шт   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05  | 15       | 24     | 3,3              | 4,49 |
| 126      | Фрукты (Плоды свежие)                  |        | 3,98             | 1,91  | 50,01  | 230,48  | 0,1   | 15       | 36,6   |                  |      |
|          | Ужин                                   | 130    | 4,38             | 7,2   | 15,6   | 140,4   | 0,12  | 6,6      | 30,3   | 0,95             | 0,65 |
| 137/2018 | Рагу овощное                           | 150    | 0                | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0        | 0,04   | 10,54            | 0,64 |
| раз      | Чай с сахаром                          | 30     | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,16  | 6,6      | 44,89  | 2,24             |      |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                   |        | 6,53             | 7,49  | 40,98  | 251,36  |       |          |        |                  |      |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00             | 60/30  | 6,36             | 14,8  | 7,63   | 189,95  | 0,07  | 1,64     | 22     | 1                | 3,3  |
|          | Котлета мясная с овощным салатом       | 150    | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05  | 15       | 24     | 4,3              | 16,4 |
| 532*     | Сок фруктовый                          |        | 6,96             | 15,4  | 23,23  | 257,45  | 0,12  | 16,64    | 46     |                  |      |
|          | Итого за день                          |        | 47,11            | 55,68 | 238,57 | 1637,59 | 2,4   | 53,8     | 477,15 |                  |      |

Использованы сборники рецептов:

200 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998

200\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

раз Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания Москва 2010 год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881455012

Владелец Зданович Ольга Вениаминовна

Действителен с 24.07.2025 по 24.07.2026