

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «СОШ имени И.П. Светловой»

*И.П. Светлова*

личная подпись

« 01 » сентября 2023 г.

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ АНО «СОШ ИМЕНИ И.П. СВЕТЛОВОЙ» С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ БОЛЕЕ ШЕСТИ ЧАСОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 7-11 ЛЕТ

Меню составлено с использованием программного продукта.

При составлении меню использованы:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 2 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
- 4 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. - под редакцией профессора А.Я. Перевалова.- «Полиграфкомплект»-2013.
- 5 Сборник технологических нормативов, рецептов, блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / Под ред. профессора А.Я. Перевалова. 2013 - 576 с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ

*О.В. Крашкина*  
личная подпись



2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сбс рец	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ	170	11.9	3.8	30.1	202.4	0.01	0.72	58.72	2.32	0.11	166.02	11.06	45.07	0.02	20.51	0.02	1.63	0.01	14	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	45	1.1	0.3	15.4	80.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	9.32	13.37	34.02	0.28	40.05	0.00	0.01	0.00	114	2
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ	30	1.8	0.4	11.1	59.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	0.87	12.60	39.00	0.48	30.60	0.00	0.00	0.00	115	2
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С	200	3.8	4.1	16.9	127.6	0.07	0.88	0.03	0.00	0.19	180.99	7.47	143.06	0.05	33.59	0.00	0.00	0.00	19	1
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	78.00	0.00	0.01	0.00	118	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19.2</b>	<b>19.8</b>	<b>83.7</b>	<b>616.6</b>	<b>0.22</b>	<b>11.60</b>	<b>175.00</b>	<b>2.55</b>	<b>0.38</b>	<b>375.00</b>	<b>52.50</b>	<b>275.00</b>	<b>3.06</b>	<b>205.00</b>	<b>0.02</b>	<b>1.65</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5.8	3.7	5.7	79.2	0.06	0.69	0.18	0.00	0.05	134.19	10.14	54.48	0.59	50.38	0.01	0.03	0.00	83	2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.0	4.4	28.7	172.6	0.17	13.87	18.54	0.06	0.14	57.37	10.40	114.63	0.59	41.96	0.01	0.05	0.00	312	2
ГУЛЯШ	120	13.0	18.6	3.6	252.3	0.05	1.48	226.08	3.44	0.15	216.20	10.30	62.49	0.36	94.75	0.01	0.05	0.01	260	2
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	100	0.9	0.1	3.1	18.4	0.04	7.00	0.07	0.00	0.04	16.65	15.30	30.60	0.01	28.60	0.01	0.01	0.00	112	2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2	50	1.3	0.4	39.9	130.4	0.12	0.00	0.00	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	0.25	42.50	0.00	0.01	0.00	114	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00		2
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.1	0.1	23.4	99.5	0.02	0.36	0.13	0.00	0.03	41.11	12.96	29.17	0.04	52.21	0.00	0.01	0.00	401	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>26.9</b>	<b>27.6</b>	<b>117.3</b>	<b>810.0</b>	<b>0.51</b>	<b>23.40</b>	<b>245.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.47</b>	<b>484.92</b>	<b>91.80</b>	<b>384.97</b>	<b>3.04</b>	<b>342.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.16</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																				
ЙОГУРТ	200	10.1	11.3	28.1	254.7	0.14	0.00	80.00	1.50	0.16	157.00	5.20	137.00	1.20	32.80	0.01	0.45	0.00	9	1
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	25.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	165.00	0.00	0.00	0.00	118	2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11.6</b>	<b>11.8</b>	<b>49.1</b>	<b>350.7</b>	<b>0.18</b>	<b>10.00</b>	<b>105.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.21</b>	<b>165.00</b>	<b>47.20</b>	<b>165.00</b>	<b>1.80</b>	<b>197.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																				
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С	150	14.6	10.2	29.7	269.1	0.16	6.40	174.81	2.45	0.23	27.80	18.72	169.09	0.11	202.60	0.02	0.74	0.01	6	1
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.05	21.00	15.00	37.00	0.01	65.00	0.01	0.00	0.00	8	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	115	2
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28	1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19.3</b>	<b>19.8</b>	<b>83.7</b>	<b>606.3</b>	<b>0.30</b>	<b>15.00</b>	<b>175.00</b>	<b>2.45</b>	<b>0.34</b>	<b>75.08</b>	<b>58.50</b>	<b>275.03</b>	<b>4.09</b>	<b>355.00</b>	<b>0.03</b>	<b>0.75</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76.9</b>	<b>79.1</b>	<b>333.8</b>	<b>2 383.6</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>10.00</b>	<b>1.40</b>	<b>1 100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>0.10</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	170	8.4	3.1	47.8	252.5	0.17	0.69	64.71	2.26	0.05	75.00	15.46	30.70	0.67	65.54	0.02	0.74	0.01	183
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.89	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.0	5.8	15.1	143.4	0.06	1.09	0.04	0.00	0.23	153.53	12.74	180.68	0.11	41.61	0.00	0.00	0.00	10
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	0.02	14.00	0.00	0.00	0.03	36.00	22.50	30.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	118
Итого за прием пищи:	525	15.3	20.4	84.8	612.9	0.30	15.78	175.00	2.49	0.35	274.61	62.58	275.07	1.78	145.00	0.02	0.75	0.01	
<b>Обед</b>																			
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5.2	4.5	12.1	109.7	0.12	0.33	129.87	0.45	0.15	66.87	10.29	50.83	0.02	36.21	0.01	1.00	0.00	74
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	1.8	10.1	72.4	0.04	4.00	60.56	1.53	0.06	130.01	10.41	58.93	0.01	25.24	0.01	0.02	0.00	321
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	15.1	17.9	13.2	275.4	0.07	0.13	54.43	1.52	0.15	88.61	6.62	157.79	1.29	25.70	0.00	0.00	0.01	18
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦОМ	100	1.1	3.4	2.2	44.0	0.04	6.76	0.16	0.00	0.07	44.76	11.02	37.35	0.07	27.11	0.01	0.02	0.00	18
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	26.3	112.4	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	38.15	21.86	0.00	0.62	0.95	0.00	0.00	0.00	527
Итого за прием пищи:	790	27.0	28.2	108.8	775.8	0.42	11.56	245.02	3.50	0.49	385.00	87.50	385.00	3.41	181.01	0.03	1.05	0.01	
<b>Полдник</b>																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ СДОБНОГО ТЕСТА С ЯБЛОКОМ	50	4.7	5.5	27.6	179.0	0.10	8.74	104.94	1.50	0.02	9.38	4.93	24.92	0.60	47.20	0.01	0.44	0.00	562
МОЛОКО В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	200	5.8	5.0	9.4	108.0	0.06	2.60	0.05	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	22
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	118
Итого за прием пищи:	350	10.9	10.8	47.3	334.0	0.18	16.34	105.00	1.50	0.35	268.38	44.93	220.92	2.80	494.20	0.01	0.45	0.00	
<b>Ужин</b>																			
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В СОУСЕ	180	3.8	11.4	32.1	245.7	0.10	13.33	66.58	2.51	0.06	67.52	6.84	21.06	0.03	113.86	0.02	0.73	0.00	13
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120	17.7	7.7	4.5	161.5	0.09	1.39	108.40	0.00	0.10	78.21	23.37	129.01	0.01	78.53	0.02	0.02	0.01	253
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28
Итого за прием пищи:	570	24.3	19.8	82.8	625.4	0.31	16.32	174.98	2.51	0.22	172.01	54.99	219.01	4.01	279.79	0.04	0.76	0.01	
Всего за день:		77.6	79.2	323.8	2 348.1	1.20	60.00	700.00	10.00	1.40	1 100.00	250.00	1 100.00	12.00	1 100.00	0.10	3.00	0.03	

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	10.4	8.5	31.2	243.5	0.17	2.82	83.85	1.51	0.22	155.59	29.01	109.96	0.02	105.17	0.01	0.73	0.01	217	
СОУС СМЕТАННЫЙ	40	9.4	1.9	1.1	28.6	0.00	0.02	0.01	0.00	0.01	11.66	1.29	7.08	0.04	15.18	0.01	0.00	0.00	29	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С СЫРОМ	60	6.2	12.4	20.9	221.0	0.05	0.10	91.13	0.99	0.06	54.38	9.96	95.90	0.56	50.27	0.00	0.00	0.00	11	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	9.3	38.4	0.00	0.06	0.00	0.00	0.02	14.49	7.68	11.12	1.11	37.78	0.00	0.00	0.00	628	
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	12.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	85.00	0.00	0.02	0.00	118	
Итого за прием пищи:	590	19.3	23.3	84.0	644.7	0.30	15.00	175.00	2.50	0.35	275.00	71.52	275.00	2.25	329.00	0.02	0.75	0.01		
<b>Обед</b>																				
УХА РЫБАЦКАЯ	200	10.5	2.1	4.4	78.5	0.04	4.67	65.98	0.03	0.15	92.79	9.33	115.72	0.01	41.21	0.01	0.90	0.00	157	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ЛУКОМ	200	4.2	9.5	32.6	233.3	0.11	9.54	94.86	0.00	0.12	108.86	9.39	54.36	0.12	58.80	0.01	0.07	0.00	126	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	90	9.2	10.9	12.1	185.2	0.06	0.35	178.85	2.03	0.08	117.23	12.27	87.19	0.08	27.48	0.02	0.05	0.01	3	
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1.1	4.1	2.6	52.7	0.05	5.21	30.16	3.44	0.07	36.16	23.03	42.09	0.06	32.06	0.01	0.02	0.00	19	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ	180	0.2	0.0	20.5	83.9	0.01	1.23	0.00	0.00	0.01	13.36	6.18	5.54	0.09	53.51	0.00	0.00	0.00	17	
Итого за прием пищи:	840	26.9	27.3	117.0	795.6	0.42	21.00	369.85	5.50	0.49	385.00	87.50	385.00	1.76	278.86	0.05	1.05	0.01		
<b>Полдник</b>																				
ВАФЛИ	20	2.6	3.7	30.5	165.0	0.01	0.00	0.00	0.00	0.01	3.20	2.00	7.20	0.30	28.00	0.00	0.00	0.00	4	
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	16.20	171.00	0.18	208.80	0.00	0.04	0.00	386	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	78.00	0.00	0.01	0.00	118	
Итого за прием пищи:	300	8.2	8.6	47.5	307.4	0.11	11.26	6.05	0.00	0.33	235.20	26.20	189.20	2.68	314.80	0.00	0.05	0.00		
<b>Ужин</b>																				
СУФЛЕ МЯСНОЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ТЫКВОЙ	150	18.2	18.9	30.0	363.2	0.20	4.14	149.03	2.00	0.12	160.07	22.80	142.56	0.93	50.74	0.02	1.14	0.01	30	
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	100	0.9	0.2	3.1	18.4	0.04	7.00	0.07	0.00	0.04	16.65	15.30	30.60	0.01	28.60	0.01	0.01	0.00	112	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.4	17.4	76.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	42.40	0.00	0.00	0.00	115	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28	
Итого за прием пищи:	530	22.2	19.9	83.6	619.1	0.38	12.74	149.10	2.00	0.23	204.80	64.78	250.80	5.31	177.34	0.03	1.16	0.01		
Всего за день:		76.6	79.0	332.2	2 366.7	1.20	60.00	700.00	10.00	1.40	1 100.00	250.00	1 100.00	12.00	1 100.00	0.10	3.00	0.03		

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	l, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7.6	11.9	43.7	312.6	0.14	2.31	123.30	2.50	0.03	61.59	10.99	75.86	0.50	54.60	0.02	0.71	0.01	307
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.6	0.2	9.8	43.2	0.04	0.00	0.00	0.00	0.02	4.05	4.28	19.58	0.90	23.85	0.00	0.00	0.00	115
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2.7	2.9	13.4	96.0	0.03	0.72	50.02	0.00	0.16	37.08	12.35	54.94	0.45	50.95	0.00	0.00	0.00	32
ТВОРОЖОК	100	7.4	4.5	3.5	89.0	0.04	0.50	0.07	0.00	0.27	164.00	23.00	210.00	0.40	110.00	0.00	0.03	0.00	31
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19.3</b>	<b>19.8</b>	<b>84.0</b>	<b>612.2</b>	<b>0.30</b>	<b>3.53</b>	<b>173.39</b>	<b>2.50</b>	<b>0.50</b>	<b>275.00</b>	<b>62.50</b>	<b>390.62</b>	<b>2.50</b>	<b>275.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.75</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																			
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.7	9.7	11.6	140.6	0.04	12.56	70.16	0.44	0.04	71.80	8.60	16.81	0.05	63.03	0.01	0.86	0.00	87
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	7.6	4.8	34.5	211.1	0.02	0.00	117.64	3.06	0.01	117.19	12.58	43.00	0.03	36.54	0.01	0.01	0.00	171.1
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13.4	7.3	1.6	144.0	0.15	0.52	4.72	0.00	0.29	29.31	11.62	193.29	1.09	188.18	0.01	0.14	0.01	403
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	100	1.9	5.0	6.3	78.1	0.05	10.72	52.34	0.00	0.05	132.90	23.03	49.05	0.02	21.60	0.00	0.03	0.00	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	115
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.2	18.4	89.5	0.01	7.20	0.14	0.00	0.04	17.20	4.37	2.75	0.49	9.85	0.00	0.00	0.00	388
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.0</b>	<b>27.7</b>	<b>117.2</b>	<b>825.3</b>	<b>0.42</b>	<b>31.00</b>	<b>245.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.49</b>	<b>385.00</b>	<b>87.50</b>	<b>385.00</b>	<b>3.08</b>	<b>385.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.05</b>	<b>0.01</b>	
<b>Полдник</b>																			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	24
ЙОГУРТ	200	10.1	11.3	28.1	254.7	0.14	0.00	80.00	1.50	0.16	157.00	5.20	137.00	1.20	32.80	0.01	0.45	0.00	9
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	0.02	14.00	0.00	0.00	0.03	36.00	22.50	30.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	118
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>12.4</b>	<b>13.6</b>	<b>50.9</b>	<b>383.7</b>	<b>0.18</b>	<b>14.00</b>	<b>80.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.21</b>	<b>198.80</b>	<b>31.70</b>	<b>185.60</b>	<b>2.34</b>	<b>54.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>																			
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ	180	4.5	12.8	29.9	252.7	0.08	0.70	190.80	2.48	0.07	125.92	22.02	17.34	0.01	103.06	0.00	0.11	0.00	12
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД БЕЛЫМ СОУСОМ	120	11.3	4.2	3.0	104.6	0.09	9.17	10.81	0.02	0.08	86.25	17.55	42.45	0.01	182.90	0.04	0.64	0.01	26
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.4	0.3	18.2	95.1	0.06	0.00	0.00	0.00	0.02	11.03	15.83	40.29	0.34	47.44	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>18.9</b>	<b>17.7</b>	<b>83.7</b>	<b>593.3</b>	<b>0.30</b>	<b>11.47</b>	<b>201.61</b>	<b>2.50</b>	<b>0.21</b>	<b>241.20</b>	<b>66.30</b>	<b>138.78</b>	<b>4.08</b>	<b>385.20</b>	<b>0.04</b>	<b>0.76</b>	<b>0.01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>77.6</b>	<b>78.8</b>	<b>335.8</b>	<b>2 420.4</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>10.00</b>	<b>1.40</b>	<b>1 100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>0.10</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	170	12.5	4.8	40.0	178.9	0.12	0.75	52.73	2.27	0.10	48.96	32.16	81.87	0.02	29.83	0.01	0.59	0.01	181
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.8	4.1	16.9	127.6	0.07	0.88	0.03	0.00	0.19	180.99	7.47	143.06	0.05	33.59	0.00	0.00	0.00	19
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	31.97	11.99	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00	21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>18.2</b>	<b>20.2</b>	<b>78.5</b>	<b>516.0</b>	<b>0.30</b>	<b>33.60</b>	<b>175.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.35</b>	<b>275.00</b>	<b>62.50</b>	<b>275.00</b>	<b>0.45</b>	<b>256.12</b>	<b>0.01</b>	<b>0.75</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3.8	13.2	15.2	162.7	0.12	0.03	97.27	1.36	0.26	67.20	14.31	64.51	1.00	64.22	0.01	0.99	0.00	149
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3.5	7.1	36.6	224.3	0.03	0.00	91.45	1.14	0.03	111.23	8.86	50.22	0.50	32.39	0.00	0.03	0.01	171.2
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	16.8	5.1	2.6	126.7	0.08	6.00	56.26	1.00	0.09	160.49	18.33	155.21	0.68	133.16	0.01	0.01	0.00	253
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	60	0.9	1.6	6.4	43.5	0.04	1.17	0.02	0.00	0.05	13.00	11.00	27.79	0.56	86.88	0.01	0.01	0.00	23
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0.2	0.1	26.6	112.3	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	16.48	7.70	7.17	0.00	2.55	0.00	0.00	0.00	16
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>27.0</b>	<b>27.7</b>	<b>132.3</b>	<b>831.3</b>	<b>0.42</b>	<b>9.90</b>	<b>245.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.49</b>	<b>385.00</b>	<b>87.50</b>	<b>385.00</b>	<b>4.14</b>	<b>385.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.05</b>	<b>0.01</b>	
<b>Полдник</b>																			
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	40	5.3	5.6	32.3	200.8	0.11	0.00	98.95	1.50	0.01	8.23	4.30	9.13	0.02	24.06	0.01	0.44	0.00	429
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.04	1.44	0.05	0.00	0.23	205.20	25.20	147.60	0.18	208.80	0.00	0.00	0.00	435
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	78.00	0.00	0.01	0.00	118
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>10.9</b>	<b>10.5</b>	<b>49.7</b>	<b>345.0</b>	<b>0.18</b>	<b>11.44</b>	<b>105.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.26</b>	<b>229.43</b>	<b>37.50</b>	<b>167.73</b>	<b>2.40</b>	<b>310.86</b>	<b>0.01</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4.5	10.2	33.7	243.8	0.06	0.00	70.99	1.50	0.03	65.52	16.48	32.18	0.02	23.37	0.01	0.01	0.01	309
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	120	8.8	7.9	8.8	141.2	0.11	0.14	78.23	0.10	0.17	47.33	8.53	22.06	0.01	34.18	0.01	0.76	0.00	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	115
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>16.1</b>	<b>18.8</b>	<b>88.7</b>	<b>603.2</b>	<b>0.31</b>	<b>5.06</b>	<b>175.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.30</b>	<b>210.57</b>	<b>62.50</b>	<b>272.27</b>	<b>5.01</b>	<b>148.02</b>	<b>0.05</b>	<b>0.76</b>	<b>0.01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>72.2</b>	<b>77.2</b>	<b>349.2</b>	<b>2 295.5</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>10.00</b>	<b>1.40</b>	<b>1 100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>0.10</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>	

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Н, мг		Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	150	8.2	8.7	26.8	178.8	0.17	9.02	30.94	2.25	0.01	84.32	14.64	98.32	0.03	33.39	0.01	0.73	0.01	7	
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.0	2.6	16.8	99.0	0.02	0.12	0.02	0.02	0.09	82.89	9.18	59.13	0.05	109.50	0.01	0.01	0.00	23	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	45	1.1	0.3	15.4	80.3	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	9.32	13.37	34.02	0.28	40.05	0.00	0.01	0.00	114	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.6	5.9	0.0	72.8	0.01	0.14	64.80	0.00	0.06	176.00	7.00	100.00	0.20	17.60	0.00	0.01	0.00	15	
ЧАЙ С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	2.7	2.9	13.4	96.0	0.03	0.72	50.02	0.00	0.16	37.08	12.35	54.94	0.45	59.95	0.00	0.00	0.00	32	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	118	
Итого за прием пищи:	560	19.2	31.5	83.1	675.0	0.30	15.00	256.03	2.50	0.38	410.41	68.54	365.26	3.04	408.74	0.02	0.76	0.02		
<b>Обед</b>																				
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.8	7.0	17.8	166.7	0.10	8.95	54.17	1.13	0.10	80.15	2.92	66.72	0.01	18.80	0.01	0.96	0.00	104	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	7.8	3.5	57.1	261.6	0.04	2.95	76.48	1.14	0.06	32.38	8.66	84.99	0.08	31.85	0.00	0.00	0.01	171.4	
ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	8.8	7.7	11.0	148.7	0.09	0.00	33.10	0.33	0.18	61.58	2.34	116.02	0.03	17.19	0.01	0.06	0.00	33	
ВИНЕГРЕТ	90	1.3	4.0	6.9	69.4	0.04	8.76	0.22	0.00	0.03	26.03	8.88	37.17	0.78	13.43	0.01	0.02	0.00	67	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.4	0.0	26.3	112.4	0.00	0.34	0.00	0.00	0.00	38.15	21.86	0.00	0.62	0.95	0.00	0.00	0.00	527	
Итого за прием пищи:	810	27.0	22.7	164.0	920.7	0.42	21.00	163.97	2.60	0.43	254.89	71.96	385.00	2.92	148.02	0.03	1.05	0.01		
<b>Полдник</b>																				
КЕФИР	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.40	0.05	0.00	0.34	240.00	18.00	190.00	0.20	232.00	0.00	0.04	0.00	386	
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.04	10.00	25.00	0.00	0.05	8.00	42.00	28.00	0.60	165.00	0.00	0.00	0.00	118	
Итого за прием пищи:	300	7.3	5.5	29.0	202.0	0.12	11.40	25.05	0.00	0.39	248.00	60.00	218.00	0.80	397.00	0.00	0.04	0.00		
<b>Ужин</b>																				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.5	7.0	25.5	180.8	0.20	10.18	105.18	1.90	0.13	97.77	14.46	20.48	0.04	21.22	0.02	1.07	0.00	434	
КУРИНОЕ ФИЛЕ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	15.0	12.1	12.1	216.7	0.04	0.82	149.76	3.00	0.01	62.65	10.26	42.32	1.22	37.62	0.03	0.08	0.01	20	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00		
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28	
Итого за прием пищи:	540	21.2	19.8	83.8	615.7	0.36	12.60	254.94	4.90	0.20	186.70	49.50	131.74	5.23	146.24	0.05	1.16	0.01		
Всего за день:		74.8	79.5	359.9	2 413.4	1.20	60.00	700.00	10.00	1.40	1 100.00	250.00	1 100.00	12.00	1 100.00	0.10	3.00	0.03		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	7.0	3.2	49.5	255.0	0.02	13.62	64.65	2.27	0.02	38.48	20.15	13.45	2.27	33.21	0.02	0.71	0.01	272
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	10.9	0.5	100.1	0.00	0.00	110.25	0.23	0.02	1.80	0.00	2.85	0.03	2.25	0.00	0.00	0.00	14
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.8	4.1	16.9	127.6	0.07	0.88	0.03	0.00	0.19	180.99	7.47	143.06	0.05	33.59	0.00	0.00	0.00	19
ТВОРОЖОК	100	7.4	4.5	3.5	89.0	0.04	0.50	0.07	0.00	0.27	164.00	23.00	210.00	0.40	110.00	0.00	0.03	0.00	31
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>19.3</b>	<b>23.0</b>	<b>84.1</b>	<b>643.1</b>	<b>0.18</b>	<b>15.00</b>	<b>175.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.51</b>	<b>393.55</b>	<b>62.50</b>	<b>399.60</b>	<b>3.00</b>	<b>214.65</b>	<b>0.02</b>	<b>0.75</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																			
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.8	4.2	11.8	92.3	0.12	9.96	42.16	0.00	0.13	57.87	10.97	18.02	0.01	12.82	0.01	0.90	0.00	99
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	18.9	17.2	6.3	255.4	0.15	2.55	11.93	1.02	0.01	50.47	19.16	209.22	1.94	113.84	0.01	0.02	0.01	259
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ И СОУСОМ	180	4.5	12.8	29.9	252.7	0.08	0.70	190.80	2.48	0.07	125.92	22.02	17.34	0.01	103.06	0.00	0.11	0.00	12
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	100	0.9	0.2	3.1	18.4	0.04	7.00	0.07	0.00	0.04	16.65	15.30	30.60	0.01	28.60	0.01	0.01	0.00	112
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	
КИСЕЛЬ ИЗ ВИШНИ	180	0.1	0.0	28.8	116.3	0.00	0.78	0.00	0.00	0.00	14.28	4.59	9.13	0.06	15.65	0.03	0.00	0.00	15
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28.1</b>	<b>34.9</b>	<b>124.8</b>	<b>897.0</b>	<b>0.54</b>	<b>20.99</b>	<b>244.96</b>	<b>3.50</b>	<b>0.31</b>	<b>281.79</b>	<b>99.34</b>	<b>364.41</b>	<b>3.43</b>	<b>339.77</b>	<b>0.06</b>	<b>1.05</b>	<b>0.01</b>	
<b>Полдник</b>																			
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	50	4.7	7.6	32.6	217.7	0.10	7.64	104.80	1.50	0.01	22.75	10.45	13.95	0.65	25.98	0.01	0.42	0.01	408/461
МОЛОКО В ИНДИВИД. УПАКОВКЕ	200	5.8	5.0	9.4	108.0	0.06	2.60	0.05	0.00	0.30	240.00	28.00	180.00	0.20	292.00	0.00	0.00	0.00	22
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	7.9	41.7	0.03	12.00	0.01	0.00	0.03	30.60	11.70	20.70	0.27	85.00	0.00	0.02	0.00	118
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>11.4</b>	<b>12.8</b>	<b>49.9</b>	<b>367.4</b>	<b>0.19</b>	<b>22.24</b>	<b>104.86</b>	<b>1.50</b>	<b>0.34</b>	<b>293.35</b>	<b>50.15</b>	<b>214.65</b>	<b>1.12</b>	<b>402.98</b>	<b>0.01</b>	<b>0.44</b>	<b>0.01</b>	
<b>Ужин</b>																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	7.5	11.1	24.3	237.4	0.05	0.03	96.95	2.40	0.01	55.90	2.80	21.64	0.07	10.42	0.00	0.00	0.00	301
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12.0	8.6	4.0	160.0	0.13	3.46	104.01	1.00	0.21	118.77	21.24	171.15	1.02	37.25	0.04	0.74	0.00	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	1.0	0.4	17.4	76.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	42.40	0.00	0.00	0.00	115
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>22.5</b>	<b>20.5</b>	<b>78.9</b>	<b>634.8</b>	<b>0.30</b>	<b>1.77</b>	<b>175.18</b>	<b>2.50</b>	<b>0.25</b>	<b>131.31</b>	<b>38.01</b>	<b>121.34</b>	<b>4.45</b>	<b>142.60</b>	<b>0.01</b>	<b>0.77</b>	<b>0.00</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>81.3</b>	<b>91.2</b>	<b>337.7</b>	<b>2 542.3</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>10.00</b>	<b>1.40</b>	<b>1 100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>0.10</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>	

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ	170	8.0	8.0	12.9	155.2	0.07	9.82	126.35	2.50	0.01	46.28	5.21	19.34	0.01	18.90	0.02	0.73	0.01	271	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	115	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.01	0.11	48.60	0.00	0.05	132.00	5.25	75.00	0.15	13.20	0.00	0.01	0.00	15	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.0	5.8	15.1	143.4	0.06	1.09	0.04	0.00	0.23	153.53	12.74	180.68	0.11	41.61	0.00	0.00	0.00	10	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	118	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>18.7</b>	<b>19.1</b>	<b>83.2</b>	<b>562.1</b>	<b>0.30</b>	<b>15.02</b>	<b>174.99</b>	<b>2.50</b>	<b>0.37</b>	<b>367.41</b>	<b>62.50</b>	<b>371.12</b>	<b>3.67</b>	<b>294.51</b>	<b>0.02</b>	<b>0.75</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																				
СУП С БОБОВЫМИ	200	6.0	4.5	14.3	123.3	0.09	2.88	59.16	1.38	0.12	92.39	11.75	31.59	0.00	15.53	0.02	0.95	0.01	119	
КАПУСТА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5.1	8.3	23.8	192.9	0.02	1.74	0.13	0.00	0.05	37.10	15.96	58.41	0.01	29.02	0.01	0.02	0.00	11	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	12.4	10.0	13.7	194.5	0.10	1.08	185.39	2.12	0.15	188.17	8.11	182.43	0.01	47.38	0.01	0.05	0.00	303	
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПЕРЦЕМ КРАСНЫМ СЛАДКИМ	100	1.1	4.1	2.9	53.4	0.05	8.10	0.18	0.00	0.07	33.54	20.01	29.72	0.01	165.66	0.01	0.02	0.00	27	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	115	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.5	0.2	17.6	84.5	0.01	7.20	0.14	0.00	0.04	17.20	4.37	2.75	0.49	9.85	0.00	0.00	0.00	388	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27.0</b>	<b>27.6</b>	<b>117.2</b>	<b>810.5</b>	<b>0.42</b>	<b>21.00</b>	<b>245.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.49</b>	<b>385.00</b>	<b>87.50</b>	<b>385.00</b>	<b>1.92</b>	<b>333.24</b>	<b>0.05</b>	<b>1.05</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																				
ПРЯНИКИ	20	6.2	6.9	30.0	207.2	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	2.20	1.80	10.00	0.01	14.20	0.00	0.00	0.00	25	
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.04	1.44	0.05	0.00	0.23	205.20	25.20	147.60	0.18	208.80	0.00	0.00	0.00	435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	6.00	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	78.00	0.00	0.01	0.00	118	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>11.8</b>	<b>11.8</b>	<b>47.4</b>	<b>351.4</b>	<b>0.09</b>	<b>11.44</b>	<b>6.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.25</b>	<b>223.40</b>	<b>35.00</b>	<b>168.60</b>	<b>2.39</b>	<b>301.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>		
<b>Ужин</b>																				
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	170	3.1	5.8	17.4	135.6	0.21	9.12	140.89	1.53	0.11	82.45	21.64	11.07	0.03	31.38	0.02	0.08	0.00	140	
БЕФСТРОГАНОВ	120	13.7	13.2	20.1	253.7	0.07	1.82	133.07	2.47	0.12	15.46	18.58	95.27	0.02	52.47	0.01	1.11	0.01	1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00		
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.80	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>19.6</b>	<b>19.7</b>	<b>83.8</b>	<b>607.5</b>	<b>0.40</b>	<b>12.54</b>	<b>273.96</b>	<b>4.00</b>	<b>0.29</b>	<b>124.19</b>	<b>65.00</b>	<b>175.28</b>	<b>4.02</b>	<b>171.25</b>	<b>0.03</b>	<b>1.20</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.2</b>	<b>78.2</b>	<b>331.5</b>	<b>2 331.4</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>10.00</b>	<b>1.40</b>	<b>1 100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>0.10</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
СМЛЕТ С СЫРОМ	180	15.1	18.8	14.0	285.7	0.09	0.02	163.01	2.50	0.24	208.81	6.07	145.76	1.03	29.47	0.02	0.59	0.01	315
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.2	0.4	35.9	117.4	0.10	0.00	0.00	0.00	0.04	12.60	24.30	60.75	0.23	38.25	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	30	1.8	0.4	11.1	59.1	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	0.87	12.60	39.00	0.48	30.60	0.00	0.00	0.00	115
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.4	0.0	15.3	64.0	0.00	0.59	0.00	0.00	0.02	17.75	8.54	12.51	1.17	49.67	0.00	0.00	0.00	377
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	31.97	11.99	0.00	0.03	34.97	10.99	16.98	0.10	154.85	0.00	0.15	0.00	21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19.3</b>	<b>19.8</b>	<b>83.8</b>	<b>564.1</b>	<b>0.30</b>	<b>32.58</b>	<b>175.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.35</b>	<b>275.00</b>	<b>62.50</b>	<b>275.00</b>	<b>3.00</b>	<b>302.84</b>	<b>0.02</b>	<b>0.75</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																			
БОРЩ С МЯСОМ	200	6.7	8.7	7.5	134.9	0.04	0.40	173.95	2.00	0.24	74.44	6.71	68.33	0.13	150.12	0.01	0.96	0.00	62
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	5.4	25.2	181.6	0.06	0.00	70.99	1.50	0.03	65.52	16.48	32.18	0.02	23.37	0.01	0.01	0.01	297
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ ПРИПУЩЕННЫЕ	90	9.9	8.7	14.9	177.6	0.09	0.60	0.05	0.00	0.12	192.41	10.50	143.18	0.02	41.11	0.01	0.07	0.00	2
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	100	2.9	4.2	6.1	73.3	0.08	0.30	0.01	0.00	0.04	19.55	18.81	54.04	0.62	102.05	0.00	0.00	0.00	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОД	180	0.2	0.1	26.6	112.3	0.00	2.70	0.00	0.00	0.00	16.48	7.70	7.17	0.00	2.55	0.00	0.00	0.00	16
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27.0</b>	<b>27.7</b>	<b>125.2</b>	<b>841.5</b>	<b>0.42</b>	<b>4.00</b>	<b>245.00</b>	<b>3.50</b>	<b>0.49</b>	<b>385.00</b>	<b>87.50</b>	<b>385.00</b>	<b>2.19</b>	<b>385.00</b>	<b>0.03</b>	<b>1.05</b>	<b>0.01</b>	
<b>Полдник</b>																			
ВАФЛИ	20	2.6	3.7	30.5	165.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4
ЙОГУРТ	200	10.1	11.3	28.1	254.7	0.14	0.00	80.00	1.50	0.16	157.00	5.20	137.00	1.20	32.80	0.01	0.45	0.00	9
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6	0.02	14.00	0.00	0.00	0.03	36.00	22.50	30.60	0.72	0.00	0.00	0.00	0.00	118
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>320</b>	<b>13.5</b>	<b>15.3</b>	<b>66.4</b>	<b>465.3</b>	<b>0.16</b>	<b>14.00</b>	<b>80.00</b>	<b>1.50</b>	<b>0.19</b>	<b>193.00</b>	<b>27.70</b>	<b>167.60</b>	<b>1.92</b>	<b>32.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.45</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>																			
ЗАПЕКАНКА (РУЛЕТ) КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	15.5	18.9	24.5	329.6	0.16	0.82	199.93	2.50	0.27	204.07	32.22	172.86	0.01	76.46	0.03	0.74	0.01	5
ОВОЩИ ПОРЦИОННО	100	0.9	0.2	3.1	18.4	0.04	7.00	0.07	0.00	0.04	16.65	15.30	30.60	0.90	215.50	0.01	0.01	0.00	112
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	115
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>19.2</b>	<b>19.7</b>	<b>73.8</b>	<b>566.3</b>	<b>0.32</b>	<b>9.42</b>	<b>200.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.37</b>	<b>247.00</b>	<b>72.30</b>	<b>272.40</b>	<b>4.88</b>	<b>379.36</b>	<b>0.04</b>	<b>0.76</b>	<b>0.01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>79.0</b>	<b>82.5</b>	<b>349.1</b>	<b>2 437.1</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>10.00</b>	<b>1.40</b>	<b>1 100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>0.10</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	8.7	15.7	19.9	167.2	0.10	14.44	174.93	2.50	0.00	84.15	6.32	13.00	0.65	52.42	0.02	0.71	0.01	274
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	40	1.0	0.3	31.9	104.3	0.09	0.00	0.00	0.00	0.03	11.20	21.60	54.00	0.20	34.00	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНОЙ ИЗ ОБДИРНОЙ МУКИ	40	2.4	0.5	14.8	78.8	0.07	0.00	0.00	0.00	0.03	1.16	16.80	52.00	0.64	40.80	0.00	0.00	0.00	115
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.3	0.0	9.3	38.4	0.00	0.06	0.00	0.00	0.02	14.49	7.68	11.12	1.11	37.78	0.00	0.00	0.00	628
ТВОРОЖОК	100	7.4	4.5	3.5	89.0	0.04	0.50	0.07	0.00	0.27	164.00	23.00	210.00	0.40	110.00	0.00	0.03	0.00	31
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>19.8</b>	<b>21.0</b>	<b>79.4</b>	<b>477.8</b>	<b>0.30</b>	<b>15.00</b>	<b>175.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.35</b>	<b>275.00</b>	<b>75.40</b>	<b>340.12</b>	<b>3.00</b>	<b>275.00</b>	<b>0.02</b>	<b>0.75</b>	<b>0.01</b>	
<b>Обед</b>																			
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	2.1	5.5	7.4	88.0	0.02	0.79	56.70	1.44	0.01	82.57	5.48	12.48	0.00	17.88	0.00	0.00	0.00	113
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4.2	3.7	25.4	151.6	0.09	15.69	60.16	1.03	0.12	84.95	6.11	28.70	0.01	14.65	0.01	1.05	0.00	125
ЯЗЫК ОТВАРНОЙ С СОУСОМ	90	13.0	11.2	2.5	162.7	0.09	0.29	128.00	0.03	0.22	135.21	18.06	180.93	0.88	84.64	0.05	0.00	0.01	242
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.9	3.4	3.7	49.1	0.03	3.87	0.01	0.00	0.03	21.76	12.19	40.12	0.02	21.03	0.01	0.02	0.00	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ 2 СОРТА	50	1.3	0.4	39.9	130.4	0.12	0.00	0.00	0.00	0.04	14.00	27.00	67.50	0.25	42.50	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.1	0.1	23.4	99.5	0.02	0.36	0.13	0.00	0.03	41.11	12.96	29.17	0.04	52.21	0.00	0.01	0.00	401
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>23.4</b>	<b>24.6</b>	<b>115.3</b>	<b>738.9</b>	<b>0.42</b>	<b>21.00</b>	<b>245.00</b>	<b>2.50</b>	<b>0.47</b>	<b>385.00</b>	<b>87.50</b>	<b>385.00</b>	<b>2.40</b>	<b>264.71</b>	<b>0.07</b>	<b>1.09</b>	<b>0.01</b>	
<b>Полдник</b>																			
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.01	5.80	4.00	18.00	0.42	22.00	0.00	0.00	0.00	24
КЕФИР	180	5.2	4.5	7.2	95.4	0.07	1.26	0.05	0.00	0.31	216.00	16.20	171.00	0.18	208.80	0.00	0.04	0.00	386
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	118
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.1</b>	<b>6.8</b>	<b>32.4</b>	<b>225.8</b>	<b>0.11</b>	<b>6.26</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	<b>0.35</b>	<b>240.80</b>	<b>32.20</b>	<b>205.00</b>	<b>2.60</b>	<b>385.80</b>	<b>0.00</b>	<b>0.05</b>	<b>0.00</b>	
<b>Ужин</b>																			
КАША РАССЫПЧАТАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	4.6	6.5	32.3	215.0	0.11	0.00	137.04	2.13	0.01	61.17	12.25	26.47	0.01	27.80	0.00	0.10	0.00	171.3
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	90	19.7	10.9	5.7	199.2	0.15	16.14	142.91	2.87	0.16	111.75	17.87	74.47	0.02	59.29	0.01	1.01	0.01	272
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО СОРТА	40	1.0	0.2	13.6	71.4	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	8.28	11.88	30.24	0.25	35.60	0.00	0.01	0.00	114
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	0.8	0.3	13.0	57.6	0.05	0.00	0.00	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	31.80	0.00	0.00	0.00	115
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	19.6	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	20.00	0.00	0.00	0.00	28
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>27.0</b>	<b>18.1</b>	<b>84.2</b>	<b>632.4</b>	<b>0.38</b>	<b>17.74</b>	<b>279.95</b>	<b>5.00</b>	<b>0.23</b>	<b>199.20</b>	<b>54.90</b>	<b>169.88</b>	<b>4.00</b>	<b>174.49</b>	<b>0.01</b>	<b>1.12</b>	<b>0.01</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>77.4</b>	<b>70.4</b>	<b>311.3</b>	<b>2 074.9</b>	<b>1.20</b>	<b>60.00</b>	<b>700.00</b>	<b>10.00</b>	<b>1.40</b>	<b>1 100.00</b>	<b>250.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>12.00</b>	<b>1 100.00</b>	<b>0.10</b>	<b>3.00</b>	<b>0.03</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг
Итого за весь период	770,4	794,9	3364,7	23613,4	12,00	600,00	7000,00	100,00	14,00	11 000,00	2 500,00	11 000,00	120,00	11 000,00	1,00	30,00
Среднее значение за период	77,0	79,5	336,5	2 361,3	1,20	60,00	700,00	10,00	1,40	1 100,00	250,00	1 100,00	12,00	1 100,00	0,10	3,00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,1	30,2	56,7													

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

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
7-11	546	827	316	543