УТВЕРЖДАЮ

ИП Орлов А.О.

"23" сентября 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "ЛАДИЯ"

Л.В. Нечаева

"24" сентября 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

"28" сентября 2021г.

10-дневное цикличное меню приготавливаемых блюд для обучающихся от 7- до 11 лет в мугиципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления образования муниципального образования г. Керчь

(завтраки, обеды, полдники)

Керчь 2021г.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	8,8	15,1	163,1	0,06	0,11	0,09	0,75	0,08	0,08	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,9	30,7	3,0	352,2	0,07	0,23	0,40	2,81	2,91	0,51	110,36	17,97	239,73	2,76	232,68	27,56	0,05	0,04	210	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**555**	**23,6**	**40,1**	**51,3**	**663,5**	0,20	10,38	0,50	4,63	2,99	0,64	282,46	50,72	376,70	7,26	616,39	30,68	0,07	0,04		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,2	0,03	3,20	0,00	1,31	0,00	0,02	15,55	10,18	23,19	0,76	138,25	2,45	0,01	0,00	53	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,8	13,2	116,0	0,07	9,11	0,23	2,35	0,00	0,07	52,21	26,02	51,75	1,28	383,79	6,33	0,03	0,00	82	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11,8	7,8	8,4	151,0	0,10	0,51	0,07	0,46	0,28	0,11	57,67	39,85	181,82	1,30	311,38	89,36	0,36	0,01	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,12	44,87	30,32	85,83	1,22	764,26	8,54	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**815**	**22,8**	**21,8**	**97,9**	**682,6**	0,43	23,20	0,34	5,70	0,36	0,36	192,46	126,12	397,94	6,36	1 684,48	108,08	0,45	0,01		
Полдник																					
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	100	18,5	13,5	11,6	242,0	0,06	0,00	0,10	2,60	0,00	0,00	158,00	23,00	223,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	219	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	10,8	63,6	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	**300**	**25,1**	**19,7**	**29,6**	**401,0**	0,14	1,34	0,16	2,78	0,01	0,38	429,26	54,32	433,42	1,02	335,80	17,60	0,05	0,00		
Всего за день:		**71,5**	**81,5**	**178,8**	**1 747,1**	0,77	34,92	1,00	13,11	3,36	1,38	904,18	231,16	1 208,06	14,64	2 636,67	156,36	0,57	0,05		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	25,9	48,7	65,0	905,0	0,79	0,65	0,23	4,83	1,62	0,89	249,32	169,63	1 167,80	15,90	2 323,04	55,96	0,34	0,17	2	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,06	5,52	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	330	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,6	6,9	26,1	193,0	0,14	0,97	0,04	0,39	0,00	0,00	94,09	82,45	171,69	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**38,7**	**62,6**	**140,6**	**1 387,2**	1,05	7,43	0,39	6,25	1,62	0,99	398,54	283,04	1 422,41	23,20	2 829,02	59,79	0,34	0,17		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	0,02	13,72	0,19	0,19	0,00	0,02	22,02	10,29	17,56	0,90	144,89	2,04	0,00	0,00	56	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	29,55	23,63	58,55	1,09	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,6	24,0	32,6	420,9	0,09	2,23	0,27	4,03	0,00	0,15	23,29	39,95	197,95	1,91	296,02	7,04	0,13	0,03	291	2011
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,3	0,1	36,7	148,3	0,01	0,48	0,00	0,00	0,00	0,01	13,48	3,51	10,71	0,76	74,64	0,60	0,00	0,00	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**860**	**27,9**	**28,0**	**136,4**	**913,8**	0,37	33,03	0,67	7,71	0,00	0,29	118,94	104,28	355,47	8,86	1 362,46	18,06	0,18	0,03		
Полдник																					
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155	13,8	11,2	33,0	290,7	0,07	0,10	0,07	1,91	0,17	0,13	86,37	18,15	135,88	1,12	120,40	1,83	0,03	0,03	212	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	1,5	0,1	10,0	47,4	0,03	0,00	0,00	0,39	0,00	0,01	4,60	6,60	16,80	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**395**	**19,0**	**14,3**	**67,4**	**479,1**	0,13	0,62	0,09	2,30	0,17	0,26	202,40	52,24	248,26	2,39	353,49	10,83	0,03	0,03		
Всего за день:		**85,6**	**104,9**	**344,5**	**2 780,0**	1,55	41,08	1,15	16,26	1,79	1,54	719,88	439,56	2 026,14	34,45	4 544,97	88,68	0,55	0,23		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	8,8	15,1	163,1	0,06	0,11	0,09	0,75	0,08	0,08	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ (С МАСЛОМ)	200	5,7	10,2	30,2	235,0	0,06	0,50	0,06	0,96	0,14	0,12	106,37	16,08	92,56	0,37	179,15	8,57	0,01	0,00	181	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,30	2,70	15,00	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**480**	**17,0**	**23,4**	**92,3**	**648,9**	0,17	1,13	0,17	1,71	0,22	0,33	360,60	61,42	304,29	2,24	460,39	17,57	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,9	3,1	5,6	53,9	0,01	8,82	0,15	1,33	0,00	0,02	23,78	9,14	16,55	0,48	99,62	1,72	0,00	0,00	45	2011
РАССОЛЬНИК	250	1,7	5,2	12,9	105,5	0,08	6,70	0,00	2,20	0,00	0,04	26,87	20,77	49,05	0,90	465,39	4,05	0,02	0,00	94	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,7	16,7	7,0	264,3	0,20	11,88	5,65	6,05	0,05	1,39	10,24	17,24	237,71	5,31	268,42	5,67	0,17	0,03	290	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	2,2	4,4	25,5	150,0	0,02	0,00	0,03	0,70	0,00	0,00	10,00	16,00	49,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	324	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**810**	**25,9**	**29,7**	**98,9**	**786,6**	0,41	27,40	5,83	11,50	0,05	1,49	92,15	81,95	403,31	8,69	913,43	12,56	0,20	0,03		
Полдник																					
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ	150	22,1	16,5	21,8	327,9	0,06	0,22	0,10	0,32	0,29	0,26	165,92	23,78	223,45	0,71	156,21	1,85	0,03	0,03	217	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**430**	**27,7**	**21,4**	**38,8**	**470,3**	0,16	11,48	0,16	1,08	0,29	0,59	397,92	56,98	405,45	3,09	697,01	20,05	0,08	0,03		
Всего за день:		**70,6**	**74,5**	**229,9**	**1 905,7**	0,74	40,01	6,16	14,29	0,56	2,41	850,67	200,35	1 113,05	14,02	2 070,83	50,18	0,30	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,01	1,50	0,00	0,00	0,00	0,01	6,90	4,20	7,20	0,18	42,30	0,00	0,00	0,00		2008
БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,9	20,8	11,0	282,1	0,07	0,00	0,04	2,86	0,12	0,09	12,20	20,86	130,04	2,44	245,57	5,18	0,03	0,00	268	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,5	13,0	13,6	187,5	0,08	9,74	0,50	2,78	0,11	0,08	41,52	24,37	58,22	1,05	395,13	5,65	0,02	0,00	143	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**520**	**20,2**	**34,4**	**68,3**	**668,8**	0,27	12,84	0,54	6,67	0,23	0,24	83,72	70,33	250,66	7,59	988,90	13,95	0,05	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	70	1,0	4,3	5,8	65,4	0,01	2,72	0,00	1,86	0,00	0,03	22,61	13,45	26,36	0,86	195,55	4,75	0,01	0,00	52	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,2	10,2	94,9	0,07	8,00	0,20	2,36	0,00	0,04	38,53	20,12	43,52	0,87	246,33	3,18	0,02	0,00	98	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	10,3	5,4	6,0	114,9	0,08	3,37	0,41	2,49	0,00	0,09	43,79	43,33	154,62	0,97	408,19	93,54	0,40	0,01	229	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	0,12	10,38	0,04	0,25	0,08	0,12	44,87	30,32	85,83	1,22	764,26	8,54	0,04	0,00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**840**	**21,5**	**20,8**	**104,1**	**692,4**	0,40	26,47	0,65	8,50	0,08	0,32	171,40	130,12	374,03	6,92	1 706,73	111,69	0,48	0,01		
Полдник																					
ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ	150	8,4	17,1	53,1	399,7	0,10	0,56	0,05	3,90	0,22	0,07	24,39	13,79	74,29	1,14	147,64	2,20	0,02	0,02	403	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	10,8	63,6	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**470**	**16,2**	**24,3**	**83,5**	**620,9**	0,19	11,74	0,11	4,58	0,23	0,38	310,87	51,54	276,63	3,55	806,70	24,59	0,04	0,02		
Всего за день:		**58,0**	**79,5**	**255,8**	**1 982,1**	0,86	51,05	1,30	19,75	0,54	0,94	565,99	251,99	901,32	18,06	3 502,33	150,23	0,57	0,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		

| Всего за день: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,5	3,1	1,6	37,0	0,01	3,33	0,00	1,28	0,00	0,01	13,97	8,06	16,94	0,38	84,28	0,27	0,00	0,00	21	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	190	16,3	20,8	17,8	323,8	0,15	9,49	0,45	3,24	0,00	0,17	31,99	41,47	181,46	2,33	759,79	10,92	0,13	0,02	289	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**23,8**	**26,6**	**69,5**	**614,9**	0,30	13,34	0,47	5,55	0,00	0,34	167,87	82,26	328,89	4,51	1 079,58	21,31	0,13	0,02		
Обед																					
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1,2	4,4	6,3	71,1	0,04	2,88	0,93	2,19	0,00	0,03	26,39	22,99	37,38	0,78	209,30	2,58	0,02	0,00	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,4	11,3	9,4	173,9	0,06	1,41	0,03	2,49	0,00	0,07	20,52	12,67	73,11	1,21	193,94	4,48	0,02	0,00	278	2011
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	8,3	8,3	40,0	267,0	0,14	1,29	0,05	1,03	0,00	0,00	135,45	42,57	210,27	2,58	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**865**	**29,0**	**29,2**	**124,5**	**882,2**	0,53	13,18	1,22	7,34	0,00	0,16	258,66	141,38	527,71	10,79	728,84	10,46	0,05	0,00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,80	4,00	18,00	0,42	22,00	0,00	0,00	0,00		2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,00	0,02	0,00	0,00	0,00	252,00	29,00	189,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	434	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**320**	**8,0**	**7,7**	**34,8**	**243,4**	0,13	13,00	0,03	0,63	0,00	0,03	273,80	41,00	218,00	4,62	300,00	2,00	0,01	0,00		
Всего за день:		**60,7**	**63,5**	**228,8**	**1 740,5**	0,96	39,52	1,72	13,52	0,00	0,53	700,33	264,64	1 074,60	19,92	2 108,42	33,77	0,19	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	23,0	11,8	20,9	287,3	0,07	0,00	0,00	0,69	0,00	0,00	199,05	31,15	276,94	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	224	2008
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20	1,4	1,7	10,8	63,6	0,01	0,08	0,01	0,05	0,01	0,07	55,26	6,12	39,42	0,04	73,00	1,40	0,01	0,00		
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,70	6,00	27,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	13,00	5,80	7,42	0,74	25,86	0,00	0,00	0,00	376	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**495**	**27,3**	**16,8**	**78,8**	**583,5**	0,13	10,12	0,02	1,37	0,01	0,12	292,01	57,07	361,78	4,65	409,86	3,40	0,02	0,00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	1,5	5,1	9,3	89,8	0,03	14,70	0,25	2,21	0,00	0,04	39,68	15,25	27,61	0,81	166,15	2,87	0,02	0,00	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,8	2,9	20,2	118,0	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	29,55	23,63	58,55	1,09	476,51	4,70	0,03	0,00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	19,0	21,1	20,2	346,6	0,16	10,82	0,02	3,57	0,00	0,18	32,84	44,69	207,82	3,31	1 022,47	13,15	0,07	0,00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,00	0,00	0,10	0,00	0,00	7,00	4,00	4,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**815**	28,2	**29,7**	**108,2**	**815,1**	0,42	34,12	0,47	8,63	0,00	0,31	122,77	105,52	353,33	8,01	1 750,73	22,12	0,13	0,00		
Полдник																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	105	5,7	8,0	29,2	213,1	0,04	0,03	0,05	0,37	0,20	0,07	32,11	19,40	84,04	0,56	63,76	1,41	0,03	0,00	188	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,6	82,9	0,06	0,00	0,00	0,69	0,00	0,02	8,05	11,55	29,40	0,70	45,15	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**14,0**	**13,2**	**63,7**	**438,4**	0,20	11,29	0,11	1,82	0,20	0,42	272,16	64,15	295,44	3,64	649,71	19,61	0,09	0,00		
Всего за день:		69,4	**59,6**	**250,7**	**1 837,0**	0,75	55,53	0,60	11,82	0,21	0,85	686,94	226,74	1 010,55	16,30	2 810,30	45,13	0,24	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	0,01	2,33	0,00	1,59	0,00	0,02	19,38	11,52	22,60	0,73	167,62	4,07	0,01	0,00	52	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,4	11,3	9,4	173,9	0,06	1,41	0,03	2,49	0,00	0,07	20,52	12,67	73,11	1,21	193,94	4,48	0,02	0,00	278	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,6	6,9	26,1	193,0	0,14	0,97	0,04	0,39	0,00	0,00	94,09	82,45	171,69	2,91	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	26,6	142,2	0,05	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,41	19,03	87,89	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**21,7**	**24,7**	**90,7**	**677,1**	0,35	5,23	0,09	5,50	0,00	0,25	255,90	139,37	397,89	6,65	597,07	18,67	0,03	0,00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,01	13,80	8,40	14,40	0,36	84,60	0,00	0,00	0,00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	4,1	5,4	23,0	156,9	0,09	4,60	0,23	1,35	0,16	0,08	35,71	21,03	63,94	1,02	355,25	4,76	0,03	0,01	108	2011
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	80	25,9	48,7	65,0	905,0	0,79	0,65	0,23	4,83	1,62	0,89	249,32	169,63	1 167,80	15,90	2 323,04	55,96	0,34	0,17	2	
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0,4	1,1	1,8	22,4	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	0,01	7,43	1,06	5,52	0,05	11,08	0,71	0,00	0,00	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,4	6,3	34,3	215,5	0,07	0,00	0,03	1,21	0,11	0,03	30,03	10,41	41,99	0,98	63,70	0,75	0,01	0,01	203	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**835**	**41,0**	**62,0**	**175,1**	**1 530,7**	1,07	8,26	0,50	8,72	1,89	1,06	358,45	230,28	1 349,00	20,11	2 924,47	63,58	0,39	0,19		
Полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15,9	30,7	3,0	352,2	0,07	0,23	0,40	2,81	2,91	0,51	110,36	17,97	239,73	2,76	232,68	27,56	0,05	0,04	210	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,8	1,2	17,7	89,1	0,01	0,34	0,01	0,00	0,00	0,08	66,42	14,91	50,83	1,52	123,51	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**455**	**19,0**	**32,1**	**29,2**	**482,1**	0,12	0,57	0,41	3,25	2,91	0,61	180,38	36,68	307,96	5,08	383,39	33,18	0,05	0,04		
Всего за день:		**81,7**	**118,8**	**294,9**	**2 689,9**	1,54	14,06	1,00	17,47	4,80	1,92	794,73	406,33	2 054,85	31,84	3 904,93	115,43	0,47	0,23		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00		2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,7	26,6	36,2	467,5	0,10	2,49	0,30	4,47	0,00	0,16	25,90	44,42	220,03	2,13	329,25	7,83	0,14	0,03	291	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**26,4**	**32,5**	**84,0**	**734,2**	0,22	8,29	0,41	5,50	0,00	0,25	73,60	74,32	297,43	6,47	824,15	10,95	0,14	0,03		
Обед																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	2,5	7,4	13,7	133,0	0,06	8,26	0,07	3,55	0,00	0,06	34,92	28,63	54,23	1,64	470,03	8,14	0,03	0,00	54	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,1	5,8	13,2	116,0	0,07	9,11	0,23	2,35	0,00	0,07	52,21	26,02	51,75	1,28	383,79	6,33	0,03	0,00	82	2011
БИТОЧКИ	70	10,1	16,1	8,6	219,4	0,06	0,00	0,03	2,21	0,10	0,08	9,48	16,26	101,26	1,90	191,18	4,03	0,02	0,00	268	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,1	35,9	0,01	0,59	0,08	0,06	0,00	0,00	2,37	2,94	5,88	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,2	6,2	30,1	200,8	0,11	0,97	0,04	0,78	0,00	0,00	101,85	32,01	158,11	1,94	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	28,3	115,4	0,01	1,20	0,00	0,19	0,00	0,01	15,54	4,00	8,51	0,59	85,79	0,60	0,00	0,00	352	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**865**	**26,3**	**39,0**	**126,6**	**966,1**	0,43	20,13	0,45	10,47	0,10	0,26	230,07	127,81	435,09	9,27	1 216,39	20,50	0,09	0,00		
Полдник																					
БЛИНЫ	150	7,8	13,0	50,5	349,9	0,11	0,00	0,04	2,18	0,14	0,06	22,20	12,70	66,95	0,76	104,24	1,16	0,02	0,02	396	2011
ДЖЕМ	20	0,1	0,0	14,1	55,1	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,96	2,52	2,88	0,09	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011

Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | Минеральные вещества | № рецептуры | Сборник рецептур
Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | B1, мг | C, мг | A, мг | E, мг | Д, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг | K, мг | I, мкг | F, мг | Se, мг

БЛИНЫ	150	7,8	13,0	50,5	349,9	0,11	0,00	0,04	2,18	0,14	0,06	22,20	12,70	66,95	0,76	104,24	1,16	0,02	0,02	396	2011
ДЖЕМ	20	0,1	0,0	14,1	55,1	0,00	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	3,96	2,52	2,88	0,09	28,00	0,00	0,00	0,00		2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,8	8,8	15,1	163,1	0,06	0,11	0,09	0,75	0,08	0,08	139,50	15,15	101,15	0,76	52,65	0,00	0,01	0,00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5,7	10,5	31,9	245,6	0,10	0,50	0,06	0,74	0,14	0,13	106,03	30,73	125,90	0,71	192,27	9,57	0,02	0,00	175	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,43	27,49	95,58	0,87	207,29	9,00	0,00	0,00	382	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,10	0,81	0,89	0,15	19,93	4,35	69,55	0,91	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**21,5**	**27,0**	80,2	**651,8**	0,25	1,13	0,27	2,74	1,11	0,50	380,49	81,52	409,58	4,05	535,76	27,74	0,05	0,01		
Обед																					
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,7	0,1	4,4	23,6	0,02	13,72	0,19	0,19	0,00	0,02	22,02	10,29	17,56	0,90	144,89	2,04	0,00	0,00	56	2011
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	1,8	5,2	10,2	94,9	0,07	8,00	0,20	2,36	0,00	0,04	38,53	20,12	43,52	0,87	246,33	3,18	0,02	0,00	98	2011
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	200	21,0	28,4	19,6	426,4	0,17	9,09	0,72	4,00	0,00	0,21	58,66	49,35	227,47	2,74	756,54	13,45	0,16	0,02	292	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**875**	**29,6**	**34,8**	**94,3**	**821,1**	0,42	42,41	1,12	8,51	0,00	0,35	161,51	112,91	367,50	11,03	1 751,36	24,07	0,20	0,02		
Полдник																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	140	7,0	11,8	25,3	235,5	0,07	0,13	0,10	2,55	0,55	0,13	47,51	10,94	81,65	1,12	109,10	6,81	0,02	0,02	206	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/50/15	1,8	1,2	17,7	89,1	0,01	0,34	0,01	0,00	0,00	0,08	66,42	14,91	50,83	1,52	123,51	4,50	0,00	0,00	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**445**	**11,8**	**13,3**	**63,0**	**419,2**	0,14	0,47	0,11	3,33	0,55	0,23	123,13	39,05	166,08	3,44	284,21	11,31	0,03	0,02		
Всего за день:		**62,9**	**75,0**	237,5	**1 892,1**	0,81	44,01	1,50	14,58	1,66	1,08	665,13	233,48	943,16	18,52	2 571,33	63,12	0,28	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	60	0,9	3,7	4,0	52,5	0,02	2,62	0,00	1,64	0,00	0,01	17,06	10,54	22,32	0,61	134,38	2,67	0,01	0,00	55	2011
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	11,8	7,8	8,4	151,0	0,10	0,51	0,07	0,46	0,28	0,11	57,67	39,85	181,82	1,30	311,38	89,36	0,36	0,01	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,9	5,1	19,3	135,4	0,12	8,99	0,64	0,42	0,08	0,11	47,51	34,42	84,25	1,29	677,49	8,36	0,05	0,00	322	2012
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,02	1,60	0,00	0,00	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0,04	0,00	0,00	0,44	0,00	0,02	3,60	3,80	17,40	0,80	27,20	1,12	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**550**	**20,2**	**17,1**	**74,8**	**534,2**	0,35	13,72	0,71	3,55	0,36	0,29	145,34	105,71	343,59	7,12	1 429,15	103,51	0,42	0,01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	70	0,9	0,1	7,9	36,6	0,03	1,36	1,35	0,43	0,00	0,04	31,23	23,22	33,62	0,61	135,91	3,40	0,04	0,00	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6,4	4,5	18,6	141,0	0,16	6,00	0,21	0,30	0,00	0,00	50,00	38,00	139,00	1,90	0,00	0,00	0,00	0,00	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	90	7,4	11,4	9,4	174,5	0,06	1,41	0,03	2,49	0,00	0,07	20,77	12,68	73,25	1,21	194,27	4,51	0,02	0,00	278	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	10,9	12,8	49,3	356,0	0,29	0,00	0,05	6,19	0,19	0,16	28,94	161,42	241,35	5,67	339,89	2,93	0,02	0,01	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	1,80	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	0,06	0,00	0,00	0,78	0,00	0,02	9,20	13,20	33,60	0,80	51,60	0,00	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,05	0,00	0,00	0,55	0,00	0,02	4,50	4,75	21,75	1,00	34,00	1,40	0,00	0,00		2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	0,01	0,63	0,00	0,02	16,00	8,00	11,00	2,20	278,00	2,00	0,01	0,00	338	2011
Итого за прием пищи:	**975**	**30,6**	**29,7**	**145,1**	**978,3**	0,68	18,77	1,65	11,37	0,19	0,33	169,10	263,07	553,57	13,39	1 034,87	14,24	0,10	0,01		
Полдник																					
ПЛОВ С ИЗЮМОМ	150	3,7	12,5	41,0	292,5	0,07	1,26	0,67	0,73	0,23	0,06	36,86	36,31	95,81	1,20	254,88	2,55	0,04	0,01	194	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,07	1,26	0,05	0,13	0,00	0,31	216,00	25,20	171,00	0,18	262,80	16,20	0,04	0,00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	0,05	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,90	9,90	25,20	0,60	38,70	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	**360**	11,2	**17,2**	63,3	**458,9**	0,19	2,52	0,72	1,45	0,23	0,39	259,76	71,41	292,01	1,98	556,38	18,75	0,08	0,01		
Всего за день:		62,0	**64,0**	283,2	**1 971,4**	1,22	35,01	3,08	16,37	0,78	1,01	574,20	440,19	1 189,17	22,49	3 020,40	136,50	0,60	0,03		

ИП Орлов А.О.

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	688,5	810,7	2 596,4	20 793,3	10,06	398,07	18,47	156,08	13,94	12,56	7 023,88	2 944,99	12 505,25	209,21	29 883,76	890,21	4,07	0,75
Среднее значение за период	68,9	81,1	259,6	2 079,3	1,01	39,81	1,85	15,61	1,39	1,26	702,39	294,50	1 250,53	20,92	2 988,38	89,02	0,41	0,08
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,2	35,1	51,7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	524	856	405