

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Семенов

С. Мельникова

С. И. Фомина



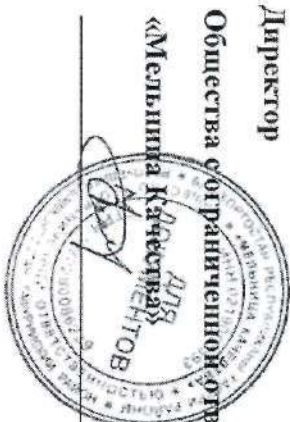
УТВЕРЖДАЮ

Директор

Общества с ограниченной ответственностью

«Мельница Качества»

С. И. Фомина



ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ВЕСЕННИХ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ГАФУРИЙСКИЙ РАЙОН РБ

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

на 2020 – 2021 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,9	24,9	0,00	1,20	0,00	0,90	5,30	5,50	16,40	0,20	10	2012	
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	2008	
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,6	35,4	206,4	0,10	0,00	0,00	1,20	27,80	9,10	43,90	1,00	309	2011	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	13,6	76,9	0,00	0,30	0,00	0,00	63,10	9,30	44,40	0,60	378	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	500	11,5	14,9	69,6	490,2	0,11	2,10	0,09	4,26	105,50	36,80	136,00	2,52			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	52,7	0,00	15,20	0,00	1,30	25,30	8,60	18,70	0,40	47	2011	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	17,6	8,6	16,2	214,0	0,20	5,80	0,20	1,20	34,20	31,90	168,10	1,80	106	2008	
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	125,60	1,20	307	2008	
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	150/0/5	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	3,70	0,40	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,10	0,00	0,00	0,70	5,40	5,70	26,10	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	715	42,4	32,1	97,1	878,5	0,43	21,70	0,33	4,30	104,80	99,40	445,40	6,20			
Всего за день:		53,9	47,0	166,7	1 368,7	0,54	23,80	0,42	8,56	210,30	136,20	581,40	8,72			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008	
КАША "ДРУЖБА"	150/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70	90,20	0,50	190	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/5	0,2	0,0	13,4	54,8	0,00	0,90	0,00	0,00	12,10	4,50	5,50	0,60	377	2011	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	505	9,8	10,2	75,3	439,8	0,10	11,60	0,00	2,00	214,40	55,40	205,20	4,60			
Обед																
САЛАТ "СТУДЕНЧЕСКИЙ"	40	1,5	4,7	3,8	62,8	0,00	1,90	0,20	1,90	9,60	8,30	27,80	0,60	43	2018	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/0/10	6,5	10,4	12,8	180,0	0,00	7,80	0,20	2,40	55,70	28,20	87,40	1,80	76	2008	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	120/0/30	9,6	10,4	13,7	135,1	0,10	7,10	0,00	1,80	16,30	28,70	124,90	1,50	258	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	349	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	710	23,5	26,4	90,9	680,6	0,20	16,80	0,40	7,70	105,30	93,10	305,80	5,70			
Всего за день:			33,3	36,6	166,2	1 120,4	0,30	28,40	0,40	9,70	319,70	148,50	511,00	10,30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50	12,90	21,30	0,50	379	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012	
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,00	4,20	0,50	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008	
Итого за прием пищи:	500	19,5	14,9	65,9	543,4	0,60	1,30	0,60	10,10	110,50	90,10	210,90	6,50			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	220/0/10	6,8	5,1	27,5	203,2	0,10	8,10	0,20	1,60	33,90	34,60	96,70	1,70	77	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	150	5,1	5,3	24,8	172,0	0,20	0,60	0,20	2,80	24,80	77,40	117,90	2,70	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	0,00	0,00	0,00	0,00	10,60	4,00	4,40	0,50	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	700	17,9	14,4	108,3	687,9	0,40	8,70	0,40	7,30	84,60	142,10	284,80	6,70			
Всего за день:			37,4	29,3	174,2	1 231,3	1,00	10,00	1,00	17,40	195,10	232,20	495,70	13,20		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	180	15,0	13,4	19,3	260,4	0,10	8,30	0,70	0,40	47,40	42,80	176,60	2,20	145	2018
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	21,8	87,8	0,30	22,50	1,40	2,60	8,10	1,80	0,00	0,00		
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	0,0	0,0	0,1	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,20	1,00	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	510	18,3	14,0	57,7	463,0	0,40	30,80	2,10	3,60	63,60	54,70	202,80	2,80		
Обед															
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50	12,90	21,30	0,50	379	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	4,0	6,9	7,5	115,0	0,00	9,90	0,20	1,90	40,70	20,50	58,10	1,10	84	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,6	35,4	206,4	0,10	0,00	0,00	1,20	27,80	9,10	43,90	1,00	309	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ	180	0,3	0,1	14,1	59,9	0,00	1,80	0,00	0,30	13,90	5,00	10,10	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	705	15,8	20,9	107,5	727,2	0,20	13,00	0,80	8,80	116,20	73,60	199,20	5,10		
Всего за день:		34,1	34,9	165,2	1 190,2	0,60	43,80	2,90	12,40	179,80	128,30	402,00	7,90		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	170	16,5	16,8	27,6	229,8	0,10	0,40	0,20	2,70	29,80	39,70	194,80	2,00	244	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	13,6	76,9	0,00	0,30	0,00	0,00	63,10	9,30	44,40	0,60	378	2011
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	500	21,9	19,5	67,5	467,7	0,10	10,70	0,20	3,90	115,80	66,90	275,40	5,40		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/10	8,1	6,1	23,1	204,5	0,10	3,30	0,20	1,80	32,60	31,00	89,90	2,10	99	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50/0/50	10,0	5,5	4,4	115,1	0,10	1,40	0,30	2,40	34,80	40,30	151,60	0,90	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	21,3	145,1	0,20	10,30	0,00	0,20	35,40	29,10	84,10	1,20	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	3,70	0,40	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	700	27,3	17,7	103,7	745,3	0,50	15,00	0,50	6,00	127,50	130,00	395,00	6,40		
Всего за день:		49,2	37,2	171,2	1 213,0	0,60	25,70	0,70	9,90	243,30	196,90	670,40	11,80		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,9	1,6	1,9	24,9	0,00	1,20	0,00	0,90	5,30	5,50	16,40	0,20	10	2012
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	364	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	0,0	1,5	0,0	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	241	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,6	35,4	206,4	0,10	0,00	0,00	1,20	27,80	9,10	43,90	1,00	309	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,00	4,20	0,50	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	500	9,9	11,2	65,9	435,1	0,11	1,80	0,09	2,76	53,00	31,50	95,90	2,42		
Обед															
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	225	19,9	9,8	18,1	240,8	0,20	6,60	0,20	1,30	38,50	36,00	189,30	2,00	106	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	60	14,8	15,0	0,1	194,6	0,10	0,70	0,10	0,20	12,60	13,80	125,60	1,20	307	2008
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ	150/0/5	15,0	5,5	32,2	266,3	0,50	0,00	0,00	7,00	73,00	61,60	155,30	4,80	199	2011
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ С ЯБЛОКАМИ	200	0,4	0,1	15,7	66,7	0,00	2,00	0,00	0,40	15,30	5,50	11,20	0,70	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	700	56,0	31,3	112,1	1 013,0	0,90	9,30	0,30	10,50	154,70	143,00	547,10	10,50		
Всего за день:		65,9	42,5	178,0	1 448,1	1,01	11,10	0,39	13,26	207,70	174,50	643,00	12,92		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,1	0,0	27,9	0,00	0,00	0,00	1,30	0,00	0,00	0,10	0,00	314	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,5	25,6	167,0	0,20	12,50	0,00	0,30	42,50	34,90	100,70	1,40	335	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	5,5	1,0	27,5	190,0	0,10	0,00	0,00	1,00	11,50	16,50	42,00	1,00		2008	
Итого за прием пищи:	500	12,9	12,8	72,9	508,4	0,32	16,80	0,00	2,80	166,00	64,40	214,80	5,30			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	52,7	0,00	15,20	0,00	1,30	25,30	8,60	18,70	0,40	47	2011	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200/0/10	7,6	10,4	13,5	181,6	0,10	5,40	0,20	2,20	37,40	26,50	102,80	1,40	96	2011	
ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	60/30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,01	0,60	0,09	0,06	2,40	3,00	6,00	0,12	284	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	40,6	260,6	0,20	0,00	0,00	4,70	22,60	125,60	186,80	4,30	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	3,70	0,40	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	750	23,5	23,4	116,2	812,1	0,41	21,20	0,29	9,86	112,40	193,30	383,70	8,42			
Всего за день:		36,4	36,2	189,1	1 320,5	0,73	38,00	0,29	12,66	278,40	257,70	598,50	13,72			

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180/0/5	6,5	7,4	28,5	223,6	0,10	0,50	0,00	1,00	106,90	37,50	141,60	1,10	189	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	70/0/10	13,4	9,0	16,7	205,4	0,00	0,10	0,00	0,90	126,00	19,00	152,60	0,50	224	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/5	0,2	0,0	13,4	54,8	0,00	0,90	0,00	0,00	12,10	4,50	5,50	0,60	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
Итого за прием пищи:	500	23,4	17,0	75,1	597,8	0,10	1,50	0,00	2,50	251,90	70,90	324,90	2,80		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	0,00	2,30	0,00	1,60	19,40	11,50	22,60	0,70	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/0/5	4,0	6,9	7,5	115,0	0,00	9,90	0,20	1,90	40,70	20,50	58,10	1,10	84	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	18,4	25,2	30,7	428,4	0,10	1,60	0,30	4,50	26,70	38,80	198,70	2,00	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	1,80	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008
Итого за прием пищи:	705	29,2	36,7	103,7	902,2	0,20	13,80	0,50	9,60	110,50	98,70	345,10	5,60		
Всего за день:		52,6	53,7	178,8	1 500,0	0,30	15,30	0,50	12,10	362,40	169,60	670,00	8,40		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	0,0	3,5	0,0	31,4	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	0,00	0,10	0,00	272	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	0,03	0,00	0,03	0,30	10,96	25,90	77,69	0,60	323	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,8	23,9	133,2	0,00	0,50	0,00	0,00	100,40	17,20	79,10	0,40	379	2011	
ЙОГУРТ ДЕТСКИЙ С ЧЕТЫРЬМЯ ВИТАМИНАМИ 3,2% СТ	100	0,0	0,0	0,1	0,8	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,20	1,00	0,00		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	520	9,9	11,5	78,1	484,6	0,03	0,50	0,03	2,40	119,46	53,20	183,09	1,60			
Обед																
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГЕНКАМИ	200/0/10	8,1	6,1	23,1	204,5	0,10	3,30	0,20	1,80	32,60	31,00	89,90	2,10	99	2008	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	0,0	1,5	0,0	13,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,20	0,00	241	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,4	25,6	174,3	0,20	12,50	0,00	0,30	42,60	34,90	100,80	1,40	335	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/0/5	0,1	0,0	10,8	44,5	0,00	0,70	0,00	0,00	9,90	3,80	4,60	0,40	377	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3,9	0,7	19,3	133,0	0,10	0,00	0,00	0,70	8,10	11,60	29,40	0,70		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	700	18,5	15,0	108,3	700,0	0,50	16,50	0,20	3,80	101,80	97,50	265,40	5,80			
Всего за день:			28,4	26,5	186,4	1 184,6	0,53	17,00	0,23	6,20	221,26	150,70	448,49	7,40		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,6	3,0	0,0	37,5	0,00	0,30	0,00	0,00	98,00	5,00	58,00	0,10	14	2008	
КАША "ДРУЖБА"	160/5/5	4,0	6,5	22,6	169,9	0,00	0,40	0,00	0,40	79,90	21,70	90,20	0,50	190	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	9,9	40,1	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	4,00	4,20	0,50	430	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20		2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
Итого за прием пищи:	510	10,4	10,5	58,8	408,5	0,00	10,70	0,00	1,60	211,20	48,60	188,60	3,90			
Обед																
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,5	4,9	4,5	69,9	0,00	1,30	0,60	2,30	18,50	12,90	21,30	0,50	379	2008	
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	0,14	5,60	0,18	0,32	20,80	56,80	100,00	2,00	93	2008	
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	60	0,0	3,8	0,0	34,1	0,00	0,00	0,00	0,10	0,50	0,00	0,70	0,00	308	2012	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	6,6	35,5	224,5	0,10	0,00	0,10	1,30	28,10	9,10	44,20	1,00	309	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,0	8,9	36,0	0,00	0,00	0,00	0,00	9,40	3,50	3,70	0,40	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,3	0,6	16,5	114,0	0,00	0,00	0,00	0,60	6,90	9,90	25,20	0,60		2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6	0,10	0,00	0,00	1,00	8,40	16,20	40,50	1,20		2008	
Итого за прием пищи:	700	16,3	18,3	115,1	728,3	0,34	6,90	0,88	5,62	92,60	108,40	235,60	5,70			
Всего за день:		26,7	28,8	173,9	1 136,8	0,34	17,60	0,88	7,22	303,80	157,00	424,20	9,60			

10