

Согласовано:



Утверждено:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей находящихся в оздоровительном лагере
с дневным пребыванием**

6,5 - 10 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			Витамины					Минеральные вещества						№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	7,8	14,3	39,3	317,3	0,16	0,62	0,07	1,28	0,18	0,16	135,51	43,39	169,97	1,18	259,04	12,49	0,01	0,00	175	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	11,5	14,6	75,2	478,6	0,22	0,62	0,07	2,26	0,18	0,19	151,99	59,55	207,77	2,08	324,34	12,49	0,02	0,00		
Обед																					
СУП С КРУПНОЙ (ГРЕЧЕВАЯ)	200	6,8	6,9	15,9	152,9	0,10	5,46	0,18	1,65	0,00	0,09	27,49	38,80	102,29	1,68	454,80	5,41	0,05	0,01	101	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,6	14,3	98,5	0,09	6,92	0,02	0,17	0,05	0,06	29,92	20,21	57,23	0,83	509,51	5,70	0,03	0,00	312	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,9	5,4	8,0	89,6	0,02	17,09	0,05	2,38	0,00	0,03	43,20	16,54	31,84	0,97	211,60	2,95	0,01	0,00	139	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	9,1	11,5	7,9	171,7	0,05	0,44	0,05	0,37	0,06	0,08	39,43	13,39	92,22	0,84	138,30	5,08	0,05	0,01	281	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,90	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	780	27,8	28,0	88,6	720,3	0,43	35,91	0,30	6,99	0,11	0,36	192,69	135,83	401,30	6,30	1583,01	19,14	0,15	0,02		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	17,6	113,9	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,30	27,49	95,58	0,87	207,08	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	12,9	59,7	385,2	0,10	0,00	0,01	3,01	0,04	0,05	17,62	11,38	63,50	0,73	98,05	1,48	0,01	0,02	424	2011
Итого за прием пищи:	300	11,3	15,9	77,4	499,1	0,13	0,52	0,03	3,01	0,04	0,17	128,92	38,87	159,08	1,60	305,13	10,48	0,01	0,02		
Всего за день:		50,6	58,5	241,2	1 698,0	0,78	37,05	0,40	12,26	0,33	0,72	473,60	234,25	768,15	9,98	2 212,48	42,11	0,18	0,04		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод-ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	12,6	27,6	3,8	314,1	0,07	5,94	0,32	2,15	2,19	0,41	117,73	17,06	200,60	2,08	220,62	23,19	0,05	0,03	210	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	2011	
Итого за прием пищи:	500	16,8	28,0	41,2	483,7	0,15	6,32	0,33	3,19	2,19	0,46	147,96	41,59	263,52	3,58	370,24	24,98	0,07	0,03	430	2008
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ	200	6,3	6,3	17,5	151,7	0,09	4,52	0,21	0,27	0,03	0,07	23,35	25,18	86,43	1,04	364,88	4,72	0,05	0,01	331	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,00	0,03	0,80	0,00	0,00	11,00	7,00	36,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	308	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	10,4	12,2	7,8	183,1	0,07	2,25	0,33	1,58	0,00	0,09	19,53	18,35	98,42	1,18	210,29	4,80	0,07	0,01	308	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	0,02	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	26,76	19,91	28,81	0,52	116,49	2,91	0,03	0,00	41	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	
Итого за прием пищи:	750	26,6	23,7	97,4	710,8	0,30	7,93	1,73	4,00	0,03	0,22	99,27	87,09	287,46	4,44	757,06	12,43	0,16	0,02	2011	
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,8	7,2	59,6	330,2	0,09	0,02	0,00	1,60	0,00	0,03	16,04	10,82	55,90	0,71	97,78	1,01	0,01	0,02	425	2011
Итого за прием пищи:	300	6,9	7,2	72,3	382,1	0,09	0,79	0,00	1,60	0,00	0,03	23,91	12,65	56,85	0,76	106,43	1,01	0,01	0,02		
Всего за день:		50,2	58,9	210,9	1 576,6	0,54	15,04	2,06	8,79	2,22	0,71	271,14	141,33	607,83	8,78	1 233,73	38,42	0,24	0,07		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	F, мг	Se, мг
3 день																					

Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	250	10,4	17,6	43,1	373,4	0,21	0,87	0,08	1,78	0,18	0,23	195,22	74,26	262,43	1,87	402,72	17,87	0,03	0,00	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	14,1	17,9	79,1	534,7	0,27	0,87	0,08	2,76	0,18	0,26	211,70	90,42	300,23	2,77	468,02	17,87	0,04	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	200	7,9	10,0	11,9	169,3	0,07	5,28	0,18	1,66	0,00	0,09	31,79	25,88	96,14	1,44	425,07	7,17	0,07	0,01	77	2008
ПЛОВ	200	14,5	17,9	37,9	370,7	0,08	1,58	0,25	3,32	0,00	0,12	20,22	38,32	169,36	1,56	230,96	5,40	0,11	0,02	311	2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	2,5	41,3	0,01	7,35	0,10	1,32	0,00	0,01	20,51	8,05	16,51	0,44	89,59	1,56	0,00	0,00	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,9	31,3	89,3	746,4	0,22	14,21	0,53	7,28	0,00	0,25	91,20	88,90	319,81	4,34	811,11	14,13	0,19	0,03		
Полдник																					
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	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
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	8,7	3,4	60,1	304,9	0,11	0,00	0,00	0,65	0,00	0,04	19,47	12,80	67,29	0,79	105,37	1,26	0,02	0,03	428	2011
Итого за прием пищи:	300	14,6	8,5	70,0	415,4	0,16	1,10	0,04	0,65	0,00	0,26	234,69	36,43	219,21	0,96	413,43	20,25	0,02	0,03		
Всего за день:		55,6	57,6	238,3	1 696,6	0,65	16,18	0,65	10,69	0,18	0,77	537,59	215,75	839,25	8,07	1 692,56	52,25	0,25	0,06		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, кКал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мкг			
Завтрак																					
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ	250	16,5	14,2	49,7	413,4	0,28	0,00	0,05	0,77	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	KK	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	500	20,2	14,5	85,7	574,7	0,34	0,00	0,05	1,75	0,00	0,03	41,12	197,88	308,84	7,06	65,30	0,00	0,01	0,00		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	15,0	16,0	42,2	342,2	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	92,00	9,00	82,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	500	18,9	16,4	82,7	521,8	0,11	0,00	0,10	1,78	0,00	0,03	107,75	28,17	128,44	2,78	64,50	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	6,5	10,0	121,4	0,05	6,53	0,20	0,27	0,04	0,07	35,64	22,17	71,41	1,24	311,91	5,84	0,04	0,01	/6	2008

РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	28,43	27,96	76,11	0,58	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	90	10,1	11,5	10,0	176,1	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	0,00	279	2011
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	0,01	2,98	0,00	1,36	0,00	0,03	27,80	14,91	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	24,3	27,2	104,0	750,2	0,15	9,51	0,23	3,00	0,14	0,16	110,55	81,59	214,77	3,69	648,08	11,81	0,09	0,02		

[illegible]

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,9	11,3	44,1	313,2	0,08	0,67	1,52	0,13	0,16	149,42	23,85	135,36	0,63	258,59	11,65	0,01	0,00	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	1000	2011	
200		0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	500	12,8	11,7	84,7	492,8	0,14	0,67	2,50	0,13	0,19	165,17	43,02	181,80	2,61	323,09	11,65	0,02	0,00			

Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	200	6,6	8,5	8,8	138,0	0,08	4,65	0,19	1,50	0,07	0,09	33,37	44,81	89,36	3,40	517,26	5,36	0,10	0,01	87	2011
САША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,4	38,3	235,2	0,23	0,00	0,02	4,68	0,06	0,12	22,46	125,54	186,89	4,40	263,29	2,28	0,02	0,00	323	2008
КОЛЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ПАРОВАЯ	90	10,8	13,5	14,3	221,3	0,08	0,98	0,05	2,59	0,16	0,10	34,24	16,84	109,95	1,29	166,04	5,68	0,05	0,01	38	2012
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	2,5	41,3	0,01	7,35	0,10	1,32	0,00	0,01	20,51	8,05	16,51	0,44	89,59	1,56	0,00	0,00	45	2011
КЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	30,3	30,7	100,8	800,9	0,46	12,98	0,36	11,07	0,29	0,35	129,26	211,89	440,31	10,43	1 101,67	14,88	0,18	0,02		

Полдник																		
АКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	16,1	103,2	0,02	0,45	0,01	0,00	0,10	98,56	26,15	86,22	0,86	188,11	7,83	0,00	0,00
	100	11,1	8,3	48,1	311,3	0,10	0,04	0,04	0,87	0,13	121,15	15,34	123,07	0,93	111,61	2,27	0,01	0,02
Итого за прием пищи:	300	14,4	11,0	64,1	414,6	0,12	0,49	0,05	0,87	0,13	219,71	41,49	209,29	1,79	299,72	10,10	0,01	0,02
Итого за день:		57,6	53,4	249,6	1 708,3	0,72	14,14	0,47	14,44	0,55	514,14	296,40	831,40	14,83	1 724,48	36,63	0,21	0,04

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
7 День																				
Завтрак																				

АРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	170	11,4	11,9	30,0	289,3	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	0,00
ОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	80	1,5	4,0	8,0	74,1	0,02	0,21	0,03	0,06	0,04	43,45	5,37	32,22	0,08	63,70	3,66	0,00	0,00	327
ПЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000
ИЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
того за прием пищи:	500	16,8	16,3	78,5	543,1	0,08	0,21	0,03	1,06	0,06	0,07	59,20	24,54	78,66	2,06	128,20	3,66	0,01	0,00

[illegible]

КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	710	26,0	27,2	104,5	714,8	0,30	13,92	0,23	3,02	100,77	76,10	206,17	3,41	778,62	5,70	0,04	0,00	
Полдник																		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,0	8,4	37,4	284,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:	300	8,1	8,4	50,1	336,1	0,00	0,77	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	
Всего за день:		50,9	51,8	233,2	1 594,0	0,38	14,90	0,26	4,08	167,84	102,47	285,78	5,52	915,47	9,36	0,05	0,00	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	16,2	40,9	353,1	0,20	0,87	0,08	3,43	0,18	0,28	181,40	104,67	249,50	3,16	426,37	16,57	0,01	0,00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	500	14,5	16,6	81,5	532,7	0,26	0,87	0,08	4,41	0,18	0,31	197,15	123,84	295,94	5,14	490,87	16,57	0,02	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	200	6,9	8,2	13,8	157,4	0,08	6,24	0,19	1,63	0,00	0,08	45,66	27,32	99,56	1,43	475,13	5,56	0,06	0,01	96	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,2	34,9	199,9	0,07	0,00	0,02	1,17	0,07	0,02	9,18	7,34	40,62	0,93	63,41	0,77	0,01	0,01	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	9,9	12,5	16,3	259,2	0,07	16,20	0,11	0,36	0,00	0,00	52,20	30,60	194,40	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	307	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	2,3	4,2	40,9	0,03	1,47	0,78	1,28	0,00	0,03	20,49	14,66	21,18	0,68	125,80	2,31	0,02	0,00	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	26,5	27,5	106,2	822,5	0,31	23,91	1,10	5,42	0,07	0,16	146,21	96,57	393,56	5,74	729,83	8,64	0,10	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	12,5	16,9	33,7	316,8	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	0,00	210	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	16,9	17,3	75,7	504,9	0,08	5,98	0,01	1,04	0,00	0,05	29,50	27,54	71,56	2,58	148,82	1,79	0,02	0,00		
Обед																					
СУП С КРУПЯНОЙ И МЯСНЫМИ ФАРИКАДЕЛЬКАМИ	200	11,0	6,7	8,9	136,9	0,04	0,44	0,14	1,42	0,00	0,01	22,87	18,54	108,56	1,77	42,07	0,59	0,00	0,00	111	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,8	18,7	46,5	362,3	0,16	14,00	0,38	7,40	0,00	0,00	38,00	48,00	120,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	133	2008
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,6	26,0	100,8	718,5	0,37	20,44	0,52	11,24	0,00	0,11	113,57	113,43	346,28	5,75	310,96	0,59	0,01	0,00		
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	0,9	0,8	22,1	103,4	0,05	16,50	0,01	1,09	0,00	0,05	38,50	22,00	29,70	4,62	476,30	3,30	0,02	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,1	16,4	97,5	0,05	0,46	0,01	0,00	0,00	0,10	99,97	17,85	79,61	0,39	152,55	7,97	0,00	0,00	379	2011
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	340	6,1	5,8	60,2	322,2	0,12	16,96	0,02	1,09	0,00	0,17	146,30	45,25	133,61	5,58	661,85	11,27	0,02	0,00	0,00	2008

Всего за день:		49,6	49,1	236,7	1 545,6	0,57	43,38	0,55	13,37	0,00	0,33	289,37	186,22	551,45	13,91	1 121,63	13,65	0,05	0,00
----------------	--	------	------	-------	---------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	250	14,7	19,1	30,4	313,8	0,06	50,00	0,50	6,80	0,00	0,00	120,00	48,00	108,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	177	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	18,7	19,5	70,9	493,4	0,12	50,00	0,50	7,78	0,00	0,03	135,75	67,17	154,44	3,98	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00		
Обед																						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	9,1	19,8	189,6	0,04	8,80	0,17	0,16	0,00	0,00	34,40	19,20	41,60	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144,5	0,12	10,38	0,04	0,24	0,08	0,12	44,85	30,33	85,81	1,22	764,50	8,55	0,04	0,00	0,00	312	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	90	10,1	7,0	23,8	172,9	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	0,00	0,00	253	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	60	1,1	4,1	8,3	74,7	0,01	2,98	0,00	1,86	0,00	0,03	27,80	14,91	29,47	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	23,8	25,5	107,3	735,3	0,23	22,16	0,21	3,24	0,08	0,18	125,68	81,09	194,68	4,13	1 044,31	13,76	0,06	0,00	0,00		
Полдник																						
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	83,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011
БУЛОЧКА К ЧАЮ	100	7,7	8,5	30,8	247,8	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	0,00	0,00	442	2011
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,7	49,9	341,6	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,8	53,8	228,0	1 570,3	0,36	160,16	0,87	11,02	0,08	0,26	280,51	153,12	352,18	8,65	1 119,71	13,76	0,07	0,00	0,00		