

Согласовано:


И.о. директора МБОУ «СОШ № 3  
города Волгореченска»

 /И.В.Тарасова

« 09 » января 2024 г.

Согласовано:

Заведующий столовой

 / А.Ю.Блинова

«09» января 2024 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД ВОЛГОРЕЧЕНСК  
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»

Примерное цикличное десятидневное меню с учётом СанПиН 2.3./2.4.3590-20г.

(2024 год)

1 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	9,6	13,4	8,9	194,4	0,06	0,00	0,02	1,83	0,08	0,08	8,73	16,53	94,92	1,60	179,22	3,20	0,02	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	3,8	4,0	24,0	146,9	0,05	0,00	0,02	0,85	0,08	0,02	7,81	5,33	28,17	0,64	43,90	0,53	0,01	0,01	203	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,04	0,16	0,02	0,09	0,02	0,14	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,01	0,00	380	2015
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,9	0,2	8,0	40,6	0,05	16,72	0,01	0,22	0,00	0,03	34,65	10,89	16,83	0,10	170,50	0,00	0,15	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,8</b>	<b>21,1</b>	<b>80,1</b>	<b>592,5</b>	0,25	16,88	0,07	3,58	0,18	0,29	180,90	63,44	259,85	3,33	601,57	6,53	0,19	0,01		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	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	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	220	2,6	2,7	18,3	107,6	0,08	5,81	0,18	1,25	0,00	0,05	25,15	20,74	51,35	0,95	419,30	4,13	0,02	0,00	103	2015
ПЛОВ	150	12,2	22,9	26,6	362,0	0,03	1,80	0,18	2,39	0,00	0,03	8,96	22,27	57,46	0,59	128,75	1,75	0,00	0,00	265	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,4	76,0	0,30	20,00	1,20	2,34	1,68	0,34	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	РЦ 10,86,590-003-	2021
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>	<b>20,3</b>	<b>26,2</b>	<b>97,3</b>	<b>706,0</b>	0,47	30,61	1,56	6,57	1,68	0,45	71,01	70,91	183,21	4,10	726,35	8,12	0,02	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,1</b>	<b>47,2</b>	<b>177,4</b>	<b>1 298,5</b>	0,72	47,49	1,63	10,15	1,86	0,74	251,91	134,35	443,06	7,43	1 327,92	14,65	0,21	0,01		

2 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,1	7,5	36,2	262,1	0,08	1,56	0,05	0,00	0,00	0,32	306,00	33,60	216,00	0,24	438,00	27,00	0,00	0,00	172	2015
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	6,2	5,5	9,9	171,6	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2015
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,1	2,4	28,7	152,5	0,05	0,00	0,02	0,07	0,07	0,02	9,63	5,98	33,44	0,39	50,95	0,81	0,01	0,01	421	2015
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,13	18,82	3,86	61,82	0,81	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>25,3</b>	<b>19,9</b>	<b>75,1</b>	<b>647,5</b>	0,22	3,10	0,21	0,88	0,96	0,84	598,45	74,24	520,26	1,44	866,50	35,86	0,07	0,02		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	60	0,6	3,7	1,6	42,4	0,03	10,47	0,10	1,72	0,00	0,04	21,27	13,70	19,78	0,57	120,52	2,44	0,01	0,00	19	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,9	10,7	95,4	0,04	7,01	0,19	1,88	0,00	0,06	41,14	20,46	40,49	1,01	301,27	5,15	0,01	0,00	82	2015
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,3	9,7	8,3	177,6	0,10	1,93	0,06	2,54	0,16	0,13	50,54	52,80	223,25	1,60	419,77	117,96	0,49	0,01	235	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	22,0	142,5	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	35,34	29,84	85,86	1,22	783,36	8,63	0,04	0,00	128	2015
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,0	9,7	111,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	349	2003
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>24,8</b>	<b>23,3</b>	<b>84,3</b>	<b>721,9</b>	0,35	30,09	0,39	6,97	0,24	0,36	170,80	136,13	429,38	6,60	1 718,93	136,42	0,55	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,1</b>	<b>43,3</b>	<b>159,4</b>	<b>1 369,4</b>	0,57	33,19	0,60	7,85	1,20	1,20	769,25	210,37	949,64	8,04	2 585,43	172,28	0,62	0,03		

3 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	6,0	10,1	33,6	249,9	0,10	0,52	0,06	0,77	0,15	0,14	111,40	32,28	132,26	0,74	201,97	10,06	0,02	0,00	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,17	5,62	7,42	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	432	2003
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,06	8,00	0,04	0,00	0,00	0,09	14,40	75,60	50,40	1,08	696,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	6,2	6,3	0,0	83,2	0,01	0,07	0,04	0,09	0,00	0,06	191,25	10,00	118,00	0,18	20,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>17,6</b>	<b>17,6</b>	<b>104,4</b>	<b>650,8</b>	0,22	8,63	0,14	1,45	0,15	0,32	336,12	133,40	333,28	3,34	982,47	10,06	0,03	0,01		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	0,7	4,4	6,9	70,9	0,05	4,02	0,95	2,34	0,00	0,06	26,30	23,46	37,02	0,83	239,65	3,92	0,02	0,00	75	2015
БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	4,8	4,7	1,0	165,6	0,01	0,35	0,12	0,10	0,02	0,03	16,69	7,45	38,83	0,45	64,47	2,03	0,02	0,01	173	1996
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	9,5	11,1	11,0	188,4	0,05	12,98	0,03	1,62	0,00	0,09	47,50	23,79	102,04	1,76	333,51	6,81	0,03	0,00	287	2015
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,3	0,2	15,3	72,4	0,04	0,00	0,00	0,62	0,00	0,02	6,53	9,36	23,81	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	1107	1983
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	0,23	8,04	1,00	2,35	1,68	0,29	6,93	1,54	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	411	2008
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>678</b>	<b>20,0</b>	<b>20,8</b>	<b>74,0</b>	<b>742,2</b>	0,38	25,39	2,10	7,03	1,70	0,49	111,15	73,20	236,50	5,21	733,18	15,00	0,07	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>37,6</b>	<b>38,4</b>	<b>178,4</b>	<b>1 393,0</b>	0,60	34,02	2,24	8,48	1,85	0,81	447,27	206,60	569,78	8,55	1 715,65	25,06	0,10	0,02		

4 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	22,4	14,9	37,5	379,8	0,06	0,29	0,09	0,40	0,19	0,27	173,66	29,35	236,99	1,15	200,80	1,45	0,03	0,02	223	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	15,3	105,3	0,08	1,87	0,02	0,00	0,00	0,14	149,36	16,91	109,13	0,44	249,91	10,80	0,00	0,00	382	2015
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		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	4,5	4,0	7,2	90,4	0,05	1,12	0,04	0,00	0,00	0,27	192,00	22,40	152,00	0,00	233,60	0,00	0,03	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>32,9</b>	<b>22,3</b>	<b>75,0</b>	<b>646,5</b>	0,24	3,28	0,15	0,99	0,19	0,70	521,92	78,56	523,32	2,19	723,01	12,25	0,06	0,02		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2015
РАССОЛЬНИК	200	1,6	5,0	11,0	98,2	0,05	5,37	0,01	1,76	0,00	0,04	23,16	16,81	41,24	0,71	377,71	3,69	0,02	0,00	94	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	15,2	12,3	10,9	215,0	0,14	1,51	0,45	2,26	0,24	0,16	44,82	36,09	172,16	1,49	321,45	33,35	0,25	0,03	227	2003
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,1	9,6	12,6	146,1	0,08	11,19	0,47	2,86	0,08	0,07	34,83	25,48	55,67	1,12	434,63	5,18	0,03	0,00	143	2015
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,6	0,1	27,3	113,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	21,47	9,07	23,22	0,54	166,95	0,00	0,00	0,00	348	2015
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>25,1</b>	<b>27,7</b>	<b>96,0</b>	<b>739,4</b>	0,38	33,07	1,03	7,70	0,32	0,33	146,78	116,95	367,89	6,66	1 567,84	45,66	0,30	0,03		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,0</b>	<b>49,9</b>	<b>171,1</b>	<b>1 386,0</b>	0,62	36,35	1,18	8,69	0,51	1,03	668,70	195,51	891,21	8,85	2 290,85	57,91	0,36	0,05		

5 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,1	14,1	12,8	230,0	0,08	0,54	0,04	1,66	0,00	0,10	35,71	22,48	129,62	1,62	190,20	5,42	0,06	0,01	294	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ	70	1,6	3,7	16,9	107,7	0,02	0,00	0,02	0,22	0,08	0,02	3,94	10,92	32,35	0,22	24,28	0,33	0,00	0,00	171	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	17,3	86,7	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,72	11,56	43,42	0,78	98,92	4,50	0,00	0,00	378	2015
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,03	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>74,3</b>	<b>554,6</b>	0,19	6,04	0,08	3,29	0,08	0,24	129,99	64,22	243,46	5,79	713,50	12,85	0,07	0,01		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4,2	7,6	74,6	0,03	9,96	0,17	1,81	0,00	0,05	37,15	17,12	34,14	0,81	258,44	3,22	0,01	0,00	88	2015
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,7	10,1	4,6	269,5	0,26	2,76	0,10	2,82	0,02	0,55	20,68	23,14	175,47	4,03	301,27	8,04	0,04	0,02	262	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	22,0	142,5	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	35,34	29,84	85,86	1,22	783,36	8,63	0,04	0,00	128	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,2	27,0	111,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,91	4,37	3,96	0,79	112,42	0,80	0,00	0,00	342	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>24,2</b>	<b>19,6</b>	<b>94,7</b>	<b>759,4</b>	0,50	31,00	0,32	5,77	0,10	0,76	133,98	100,37	384,63	9,65	1 633,19	24,73	0,10	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,4</b>	<b>39,3</b>	<b>169,0</b>	<b>1 314,0</b>	0,69	37,04	0,40	9,06	0,18	1,00	263,97	164,59	628,09	15,44	2 346,69	37,58	0,17	0,03		

6 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	60	9,6	13,4	8,9	194,4	0,06	0,00	0,02	1,83	0,08	0,08	9,32	16,66	94,92	1,60	179,26	3,20	0,02	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	105	3,8	4,0	24,0	146,9	0,05	0,00	0,02	0,85	0,08	0,02	7,69	5,30	28,17	0,64	43,89	0,53	0,01	0,01	203	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,04	0,16	0,02	0,09	0,02	0,14	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,01	0,00	380	2015
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,9	0,2	8,0	40,6	0,05	16,72	0,01	0,22	0,00	0,03	34,65	10,89	16,83	0,10	170,50	0,00	0,15	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>19,8</b>	<b>21,1</b>	<b>80,1</b>	<b>592,5</b>	0,25	16,88	0,07	3,58	0,18	0,29	181,37	63,54	259,85	3,33	601,60	6,53	0,19	0,01		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	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	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,1	2,5	15,9	94,3	0,08	7,68	0,16	1,00	0,00	0,06	24,64	23,94	56,18	0,99	541,76	5,14	0,03	0,00	97	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,6	17,2	3,4	226,2	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,09	11,93	19,35	130,58	1,97	347,58	6,74	0,04	0,00	260	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,0	37,5	200,7	0,03	0,00	0,02	0,34	0,08	0,03	7,90	24,30	71,23	0,48	53,22	0,73	0,00	0,00	171	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,4	76,0	0,30	20,00	1,20	2,34	1,68	0,34	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	РЦ 10,86,590- 003-	2021
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>780</b>	<b>25,7</b>	<b>24,2</b>	<b>109,3</b>	<b>757,7</b>	0,52	32,52	1,40	6,92	1,76	0,55	81,37	95,49	332,39	6,00	1 120,86	14,85	0,07	0,00		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,6</b>	<b>45,3</b>	<b>189,4</b>	<b>1 350,2</b>	0,77	49,40	1,47	10,50	1,94	0,84	262,74	159,03	592,24	9,33	1 722,46	21,38	0,26	0,01		

## 7 день 7-11л

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	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	210	5,0	9,8	32,9	239,9	0,05	0,52	0,06	0,36	0,15	0,13	108,40	25,83	115,37	0,38	178,91	9,43	0,02	0,00	182	2015
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	6,2	5,5	9,9	171,6	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2015
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,9	4,6	32,8	213,5	0,07	0,06	0,03	0,14	0,13	0,11	50,12	12,33	92,67	0,62	95,95	1,63	0,02	0,02	410	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	6,2	6,3	0,0	83,2	0,01	0,07	0,04	0,09	0,00	0,06	191,25	10,00	118,00	0,18	20,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>27,3</b>	<b>26,2</b>	<b>75,6</b>	<b>708,2</b>	<b>0,20</b>	<b>2,19</b>	<b>0,19</b>	<b>0,59</b>	<b>0,28</b>	<b>0,67</b>	<b>613,77</b>	<b>78,96</b>	<b>535,04</b>	<b>1,18</b>	<b>616,06</b>	<b>11,06</b>	<b>0,09</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	60	0,8	4,4	7,7	73,9	0,04	4,92	0,05	2,12	0,00	0,05	20,63	16,98	32,16	0,99	279,25	4,82	0,01	0,00	75	2015
БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	200	4,8	4,7	1,0	65,6	0,01	0,35	0,12	0,10	0,02	0,03	18,35	7,55	39,17	0,46	64,52	2,03	0,02	0,01	173	1996
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	175	11,5	28,8	17,9	377,7	0,12	8,74	0,36	5,34	0,00	0,07	22,82	28,26	67,62	1,23	583,59	6,11	0,03	0,00	263	2015
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,3	0,2	15,3	72,4	0,04	0,00	0,00	0,62	0,00	0,02	6,53	9,36	23,81	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	1107	1983
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,6	0,1	27,3	113,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	21,47	9,07	23,22	0,54	166,95	0,00	0,00	0,00	348	2015
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>725</b>	<b>25,0</b>	<b>38,8</b>	<b>101,3</b>	<b>855,3</b>	<b>0,28</b>	<b>14,01</b>	<b>0,53</b>	<b>8,77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,21</b>	<b>103,90</b>	<b>88,72</b>	<b>245,98</b>	<b>5,99</b>	<b>1 228,05</b>	<b>15,20</b>	<b>0,06</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,3</b>	<b>65,0</b>	<b>176,9</b>	<b>1 563,5</b>	<b>0,48</b>	<b>16,20</b>	<b>0,72</b>	<b>9,36</b>	<b>0,30</b>	<b>0,88</b>	<b>717,67</b>	<b>167,68</b>	<b>781,02</b>	<b>7,17</b>	<b>1 844,11</b>	<b>26,26</b>	<b>0,15</b>	<b>0,04</b>		



8 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	21,7	2,8	265,6	0,06	0,21	0,27	2,46	2,60	0,40	93,78	15,04	199,11	2,24	214,26	25,53	0,05	0,02	210	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,17	5,62	7,42	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	432	2003
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	135	0,5	0,4	13,5	161,6	0,02	2,70	0,00	0,49	0,00	0,03	23,09	14,58	19,44	2,43	209,25	1,35	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>515</b>	<b>17,7</b>	<b>22,3</b>	<b>46,3</b>	<b>558,8</b>	0,13	2,95	0,27	3,54	2,60	0,46	135,94	45,14	251,17	6,01	488,01	26,88	0,06	0,02		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	6,00	0,01	0,06	0,00	0,02	13,80	8,40	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,00	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,6	4,2	9,1	181,1	0,05	6,80	0,16	1,87	0,00	0,05	28,54	17,11	37,92	0,72	293,33	3,12	0,01	0,00	99	2015
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,3	9,7	8,3	177,6	0,10	1,93	0,06	2,54	0,16	0,13	50,54	52,80	223,25	1,60	419,77	117,96	0,49	0,01	235	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	4,6	22,0	142,5	0,13	10,68	0,04	0,24	0,08	0,11	35,34	29,84	85,86	1,22	783,36	8,63	0,04	0,00	128	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,2	27,0	111,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,91	4,37	3,96	0,79	112,42	0,80	0,00	0,00	342	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>24,9</b>	<b>19,2</b>	<b>100,0</b>	<b>774,0</b>	0,36	27,01	0,27	5,55	0,24	0,34	155,23	130,02	436,19	7,13	1 786,58	134,55	0,55	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>42,6</b>	<b>41,5</b>	<b>146,2</b>	<b>1 332,8</b>	0,49	29,96	0,54	9,09	2,84	0,80	291,17	175,16	687,36	13,14	2 274,59	161,43	0,61	0,03		

9 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	70	17,1	10,3	0,3	162,0	0,13	0,42	0,05	0,16	0,11	0,13	16,86	23,41	156,24	0,50	292,04	42,78	0,33	0,04	227	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	1,9	4,3	19,3	122,8	0,02	0,00	0,02	0,25	0,09	0,02	4,51	12,46	36,91	0,25	27,71	0,37	0,00	0,00	171	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	15,3	105,3	0,08	1,87	0,02	0,00	0,00	0,14	149,36	16,91	109,13	0,44	249,91	10,80	0,00	0,00	382	2015
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		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	4,5	4,0	7,2	90,4	0,05	1,12	0,04	0,00	0,00	0,27	192,00	22,40	152,00	0,00	233,60	0,00	0,03	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>29,5</b>	<b>21,9</b>	<b>57,1</b>	<b>551,7</b>	0,33	3,41	0,13	1,00	0,20	0,58	369,63	85,08	479,48	1,79	841,96	53,95	0,36	0,04		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	70	0,7	4,2	2,5	51,1	0,03	4,68	0,05	1,93	0,00	0,02	11,65	10,20	21,58	0,61	146,69	1,66	0,00	0,00	24	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	220	1,7	5,3	11,7	103,6	0,06	7,72	0,21	2,08	0,00	0,06	44,40	22,45	44,22	1,11	330,85	5,61	0,02	0,00	82	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	150	16,0	13,6	20,6	285,5	0,27	19,85	4,81	3,85	0,10	1,25	20,34	38,40	265,60	5,57	903,86	10,96	0,18	0,02	284	2015
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,0	9,7	111,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	349	2003
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,4</b>	<b>23,6</b>	<b>76,6</b>	<b>704,2</b>	0,41	32,25	5,07	8,45	0,10	1,35	98,90	90,38	391,40	9,49	1 475,41	20,47	0,20	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,9</b>	<b>45,6</b>	<b>133,7</b>	<b>1 183,7</b>	0,74	35,66	5,20	9,45	0,30	1,93	468,53	175,46	870,88	11,28	2 317,37	74,42	0,56	0,06		

10 день 7-11л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	150	22,4	14,9	37,5	379,8	0,06	0,29	0,09	0,40	0,19	0,27	173,66	29,35	236,99	1,15	200,80	1,45	0,03	0,02	223	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	17,3	86,7	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,72	11,56	43,42	0,78	98,92	4,50	0,00	0,00	378	2015
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,03	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>26,8</b>	<b>16,8</b>	<b>82,1</b>	<b>596,7</b>	0,15	5,79	0,11	1,81	0,19	0,39	264,00	60,17	318,48	5,10	699,82	8,55	0,04	0,02		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,0	5,0	14,1	112,2	0,05	5,37	0,17	1,82	0,00	0,05	26,01	20,84	48,51	0,79	390,71	4,03	0,02	0,00	96	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,9	21,8	14,5	313,3	0,08	0,60	0,09	1,91	0,14	0,13	41,10	25,29	147,19	1,84	215,31	6,11	0,07	0,01	294	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	4,0	6,0	15,3	132,7	0,05	32,72	0,10	2,74	0,00	0,08	79,23	30,95	59,50	1,84	415,17	6,33	0,02	0,00	139	2015
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	0,23	8,04	1,00	2,35	1,68	0,29	7,70	1,71	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>26,4</b>	<b>33,5</b>	<b>101,0</b>	<b>817,4</b>	0,50	61,73	1,46	9,64	1,82	0,59	176,54	108,29	330,80	7,27	1 288,86	19,91	0,11	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,1</b>	<b>50,3</b>	<b>183,1</b>	<b>1 414,1</b>	0,65	67,52	1,57	11,45	2,01	0,98	440,54	168,46	649,28	12,37	1 988,68	28,46	0,15	0,03		

1 день 12-18 л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,4	19,7	13,4	288,3	0,07	0,00	0,03	2,74	0,11	0,10	13,05	24,80	142,32	2,39	268,77	4,80	0,03	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	145	5,1	4,1	32,4	187,0	0,06	0,00	0,02	1,10	0,08	0,03	9,90	7,09	37,76	0,87	58,97	0,71	0,01	0,01	203	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,04	0,16	0,02	0,09	0,02	0,14	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,01	0,00	380	2015
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,9	0,2	8,0	40,6	0,05	16,72	0,01	0,22	0,00	0,03	34,65	10,89	16,83	0,10	170,50	0,00	0,15	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>26,0</b>	<b>27,6</b>	<b>92,9</b>	<b>726,6</b>	<b>0,27</b>	<b>16,88</b>	<b>0,08</b>	<b>4,74</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>187,31</b>	<b>73,47</b>	<b>316,84</b>	<b>4,35</b>	<b>706,19</b>	<b>8,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,9	3,0	20,7	121,8	0,11	6,60	0,20	1,42	0,00	0,05	31,21	23,73	58,89	1,10	476,56	4,70	0,03	0,00	103	2015
ПЛОВ	200	16,3	30,6	35,4	483,0	0,06	2,42	0,25	3,20	0,00	0,05	11,97	29,72	76,63	0,80	172,06	2,33	0,01	0,00	265	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,4	76,0	0,30	20,00	1,20	2,34	1,68	0,34	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	РЦ 10,86,590- 003-	2021
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>27,7</b>	<b>34,6</b>	<b>126,2</b>	<b>928,0</b>	<b>0,54</b>	<b>34,02</b>	<b>1,65</b>	<b>7,55</b>	<b>1,68</b>	<b>0,48</b>	<b>96,48</b>	<b>94,55</b>	<b>254,32</b>	<b>6,30</b>	<b>937,72</b>	<b>11,51</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,6</b>	<b>62,2</b>	<b>219,1</b>	<b>1 654,6</b>	<b>0,81</b>	<b>50,90</b>	<b>1,73</b>	<b>12,29</b>	<b>1,89</b>	<b>0,80</b>	<b>283,79</b>	<b>168,02</b>	<b>571,16</b>	<b>10,65</b>	<b>1 643,91</b>	<b>19,82</b>	<b>0,24</b>	<b>0,01</b>		

**2 день 12-18 л**

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,1	7,5	36,2	262,1	0,08	1,56	0,05	0,00	0,00	0,32	306,00	33,60	216,00	0,24	438,00	27,00	0,00	0,00	172	2015
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	6,2	5,5	9,9	171,6	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2015
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	5,8	3,3	40,3	214,0	0,07	0,00	0,03	0,10	0,09	0,04	13,73	8,42	47,16	0,56	71,85	1,16	0,01	0,02	421	2015
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3	0,02	0,00	0,08	0,81	0,89	0,13	18,82	3,86	61,82	0,81	56,35	8,05	0,02	0,01	209	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>	<b>27,0</b>	<b>20,9</b>	<b>86,7</b>	<b>709,0</b>	0,24	3,10	0,22	0,91	0,98	0,86	602,55	76,68	533,98	1,61	887,40	36,21	0,07	0,03		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ЗЕЛЕНый С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,1	6,2	2,6	70,7	0,05	17,45	0,16	2,87	0,00	0,06	35,44	22,84	32,98	0,95	200,86	4,06	0,02	0,00	19	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,9	13,2	115,8	0,07	8,76	0,23	2,35	0,00	0,07	52,58	25,62	50,44	1,26	375,29	6,33	0,03	0,00	82	2015
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,9	9,8	9,2	188,9	0,11	2,13	0,06	2,59	0,17	0,13	56,11	58,67	247,96	1,78	466,33	131,06	0,55	0,01	235	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,5	26,4	171,0	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	42,41	35,81	103,03	1,45	940,03	10,35	0,05	0,00	128	2015
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,0	9,7	111,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	349	2003
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>30,1</b>	<b>28,1</b>	<b>108,2</b>	<b>881,4</b>	0,48	41,15	0,49	9,28	0,26	0,42	215,95	172,17	519,61	8,24	2 115,22	154,04	0,66	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,1</b>	<b>48,9</b>	<b>194,9</b>	<b>1 590,4</b>	0,72	44,25	0,71	10,19	1,24	1,28	818,50	248,85	1 053,59	9,85	3 002,62	190,25	0,73	0,04		

3 день 12-18 л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	210	6,0	10,1	33,6	249,9	0,10	0,52	0,06	0,77	0,15	0,14	111,40	32,28	132,26	0,74	201,97	10,06	0,02	0,00	175	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,17	5,62	7,42	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	432	2003
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,06	8,00	0,04	0,00	0,00	0,09	14,40	75,60	50,40	1,08	696,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,5	7,6	0,0	99,8	0,01	0,08	0,05	0,10	0,00	0,08	229,50	12,00	141,60	0,22	24,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,8</b>	<b>18,9</b>	<b>104,4</b>	<b>667,5</b>	0,22	8,64	0,15	1,46	0,15	0,34	374,37	135,40	356,88	3,38	986,47	10,06	0,03	0,01		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	1,2	7,4	11,5	118,2	0,08	6,70	1,57	3,91	0,00	0,07	43,84	39,11	61,71	1,36	399,42	6,53	0,05	0,00	75	2015
БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	6,0	5,9	1,2	181,2	0,01	0,44	0,16	0,14	0,03	0,05	25,03	9,58	49,52	0,58	80,87	2,56	0,03	0,01	173	1996
ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	158	9,5	11,1	11,0	188,4	0,05	12,98	0,03	1,62	0,00	0,09	47,50	23,79	102,04	1,76	333,51	6,81	0,03	0,00	287	2015
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,3	0,2	15,3	72,4	0,04	0,00	0,00	0,62	0,00	0,02	6,53	9,36	23,81	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	1107	1983
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	0,23	8,04	1,00	2,35	1,68	0,29	6,93	1,54	0,00	0,00	0,51	0,00	0,00	0,00	411	2008
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>838</b>	<b>26,6</b>	<b>25,5</b>	<b>110,7</b>	<b>886,7</b>	0,46	28,16	2,76	9,23	1,71	0,54	151,13	108,48	331,88	8,07	1 002,45	20,38	0,11	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,4</b>	<b>44,3</b>	<b>215,1</b>	<b>1 554,2</b>	0,68	36,80	2,91	10,69	1,86	0,88	525,50	243,88	688,76	11,45	1 988,92	30,44	0,14	0,02		

4 день 12-18 л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	28,7	19,1	53,0	506,7	0,07	0,39	0,11	0,51	0,24	0,34	223,28	38,08	303,98	1,53	267,34	1,86	0,04	0,03	223	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	15,3	105,3	0,08	1,87	0,02	0,00	0,00	0,14	149,36	16,91	109,13	0,44	249,91	10,80	0,00	0,00	382	2015
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		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	4,5	4,0	7,2	90,4	0,05	1,12	0,04	0,00	0,00	0,27	192,00	22,40	152,00	0,00	233,60	0,00	0,03	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>39,2</b>	<b>26,4</b>	<b>90,6</b>	<b>773,5</b>	0,25	3,38	0,17	1,10	0,24	0,77	571,54	87,29	590,31	2,57	789,55	12,66	0,07	0,03		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2015
РАССОЛЬНИК	250	1,9	5,3	13,4	109,3	0,08	6,70	0,00	2,20	0,00	0,04	28,53	20,87	49,39	0,91	465,44	4,05	0,02	0,00	94	2015
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	16,9	12,8	12,1	231,4	0,15	1,67	0,50	2,32	0,26	0,17	49,74	40,11	191,19	1,66	357,07	37,05	0,28	0,03	227	2003
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,5	11,5	15,1	175,4	0,10	13,43	0,56	3,43	0,09	0,09	41,78	30,58	66,80	1,33	521,56	6,21	0,03	0,00	143	2015
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,6	0,1	27,3	113,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	21,47	9,07	23,22	0,54	166,95	0,00	0,00	0,00	348	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>30,2</b>	<b>30,7</b>	<b>118,8</b>	<b>876,9</b>	0,51	46,80	1,23	9,52	0,35	0,39	176,52	148,03	441,80	8,24	1 932,82	51,55	0,34	0,03		
<b>Всего за день:</b>		<b>69,4</b>	<b>57,2</b>	<b>209,4</b>	<b>1 650,4</b>	0,76	50,18	1,40	10,62	0,59	1,16	748,06	235,32	1 032,11	10,81	2 722,37	64,21	0,41	0,06		

5 день 12-18 л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	25,5	27,1	0,4	346,9	0,07	1,20	0,09	0,34	0,03	0,15	20,90	21,24	192,47	1,88	286,66	8,76	0,15	0,02	288	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ	100	2,3	5,4	24,1	154,1	0,02	0,00	0,03	0,31	0,11	0,02	5,63	15,59	46,19	0,31	34,67	0,47	0,00	0,00	171	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	17,3	86,7	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,72	11,56	43,42	0,78	98,92	4,50	0,00	0,00	378	2015
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,03	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>32,2</b>	<b>34,4</b>	<b>69,1</b>	<b>718,0</b>	0,18	6,70	0,14	2,06	0,14	0,29	116,87	67,65	320,15	6,14	820,35	16,33	0,16	0,02		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2015
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,2	9,4	92,3	0,07	12,45	0,21	2,27	0,00	0,05	48,51	21,52	43,09	1,01	323,11	4,03	0,03	0,00	88	2015
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	13,7	10,1	4,6	269,5	0,26	2,76	0,10	2,82	0,02	0,55	20,68	23,14	175,47	4,03	301,27	8,04	0,04	0,02	262	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,5	26,4	171,0	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	42,41	35,81	103,03	1,45	940,03	10,35	0,05	0,00	128	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,2	27,0	111,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,91	4,37	3,96	0,79	112,42	0,80	0,00	0,00	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>27,8</b>	<b>21,7</b>	<b>117,0</b>	<b>882,2</b>	0,62	39,62	0,36	6,91	0,11	0,81	168,51	126,24	452,75	11,08	1 949,63	28,46	0,15	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>60,1</b>	<b>56,2</b>	<b>186,1</b>	<b>1 600,2</b>	0,80	46,32	0,50	8,97	0,25	1,10	285,38	193,89	772,90	17,22	2 769,98	44,79	0,31	0,04		



6 день 12-18 л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14,4	19,7	13,4	288,3	0,07	0,00	0,03	2,74	0,11	0,10	13,92	25,00	142,32	2,39	268,83	4,80	0,03	0,00	268	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	145	5,1	4,1	32,4	187,0	0,06	0,00	0,02	1,10	0,08	0,03	9,90	7,09	37,76	0,87	58,97	0,71	0,01	0,01	203	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,04	0,16	0,02	0,09	0,02	0,14	122,81	20,79	94,73	0,39	169,25	2,80	0,01	0,00	380	2015
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,9	0,2	8,0	40,6	0,05	16,72	0,01	0,22	0,00	0,03	34,65	10,89	16,83	0,10	170,50	0,00	0,15	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>575</b>	<b>26,0</b>	<b>27,6</b>	<b>92,9</b>	<b>726,6</b>	<b>0,27</b>	<b>16,88</b>	<b>0,08</b>	<b>4,74</b>	<b>0,21</b>	<b>0,32</b>	<b>188,18</b>	<b>73,67</b>	<b>316,84</b>	<b>4,35</b>	<b>706,25</b>	<b>8,31</b>	<b>0,20</b>	<b>0,01</b>		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,8	0,1	1,7	13,0	0,02	5,00	0,00	0,00	0,00	0,02	23,00	14,00	24,00	0,60	141,00	0,00	0,00	0,00	70	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,6	3,0	19,8	117,0	0,13	9,60	0,20	1,24	0,00	0,08	32,88	30,05	70,64	1,26	677,26	6,43	0,04	0,00	97	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	14,6	17,2	3,4	226,2	0,05	1,84	0,02	2,65	0,00	0,09	11,93	19,35	130,58	1,97	347,58	6,74	0,04	0,00	260	2015
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,0	0,0	19,4	76,0	0,30	20,00	1,20	2,34	1,68	0,34	9,00	2,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	РЦ 10,86,590- 003-	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	4,8	45,0	240,7	0,04	0,00	0,02	0,41	0,09	0,04	9,47	29,13	85,42	0,58	63,82	0,88	0,00	0,00	171	2015
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>29,9</b>	<b>26,0</b>	<b>138,3</b>	<b>907,1</b>	<b>0,59</b>	<b>36,44</b>	<b>1,44</b>	<b>7,23</b>	<b>1,77</b>	<b>0,59</b>	<b>107,58</b>	<b>119,63</b>	<b>405,44</b>	<b>8,21</b>	<b>1 377,76</b>	<b>18,53</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,9</b>	<b>53,6</b>	<b>231,2</b>	<b>1 633,7</b>	<b>0,86</b>	<b>53,32</b>	<b>1,52</b>	<b>11,97</b>	<b>1,98</b>	<b>0,91</b>	<b>295,76</b>	<b>193,30</b>	<b>722,28</b>	<b>12,56</b>	<b>2 084,01</b>	<b>26,84</b>	<b>0,28</b>	<b>0,01</b>		

## 7 день 12-18 л

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	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	210	5,0	9,8	32,9	239,9	0,05	0,52	0,06	0,36	0,15	0,13	108,40	25,83	115,37	0,38	178,91	9,43	0,02	0,00	182	2015
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	6,2	5,5	9,9	171,6	0,07	1,54	0,06	0,00	0,00	0,37	264,00	30,80	209,00	0,00	321,20	0,00	0,04	0,00	386	2015
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	9,9	4,6	33,0	214,2	0,07	0,06	0,03	0,14	0,13	0,11	50,15	12,36	92,82	0,62	96,20	1,63	0,02	0,02	410	2015
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,5	7,6	0,0	99,8	0,01	0,08	0,05	0,10	0,00	0,08	229,50	12,00	141,60	0,22	24,00	0,00	0,01	0,01	15	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	4,5	4,0	7,2	90,4	0,05	1,12	0,04	0,00	0,00	0,27	192,00	22,40	152,00	0,00	233,60	0,00	0,03	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>33,0</b>	<b>31,5</b>	<b>83,0</b>	<b>815,9</b>	0,25	3,32	0,24	0,60	0,28	0,96	844,05	103,39	710,79	1,22	853,91	11,06	0,12	0,03		
<b>Обед</b>																					
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	100	1,3	7,4	12,8	123,3	0,06	8,20	0,07	3,55	0,00	0,06	34,39	28,31	53,61	1,63	465,42	8,03	0,03	0,00	75	2015
БУЛЬОН ИЗ КУР ИЛИ ИНДЕЕК	250	6,0	5,9	1,3	82,3	0,01	0,44	0,16	0,14	0,03	0,05	23,04	9,46	49,12	0,57	80,81	2,56	0,03	0,01	173	1996
РАГУ ИЗ СВИНИНЫ	200	13,2	32,9	20,5	431,6	0,12	10,00	0,40	6,08	0,00	0,07	26,08	32,31	77,28	1,39	667,17	6,98	0,04	0,00	263	2015
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	20	2,3	0,2	15,3	72,4	0,04	0,00	0,00	0,62	0,00	0,02	6,53	9,36	23,81	0,57	40,64	0,00	0,00	0,00	1107	1983
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СУШЕНЫХ	200	0,6	0,1	27,3	113,1	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	21,47	9,07	23,22	0,54	166,95	0,00	0,00	0,00	348	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>30,7</b>	<b>47,2</b>	<b>124,3</b>	<b>1 046,4</b>	0,35	18,64	0,63	11,57	0,03	0,25	132,51	115,91	312,24	7,50	1 552,79	19,81	0,11	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,7</b>	<b>78,7</b>	<b>207,3</b>	<b>1 862,3</b>	0,60	21,96	0,87	12,17	0,31	1,21	976,56	219,30	1 023,03	8,72	2 406,70	30,87	0,23	0,04		

8 день 12-18 л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	21,7	2,8	265,6	0,06	0,21	0,27	2,46	2,60	0,40	93,78	15,04	199,11	2,24	214,26	25,53	0,05	0,02	210	2015
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	14,9	60,5	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,17	5,62	7,42	0,74	25,80	0,00	0,00	0,00	432	2003
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		
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	6,2	7,7	15,1	155,6	0,05	0,11	0,08	0,75	0,08	0,08	142,50	17,40	114,65	0,75	51,45	0,00	0,01	0,00	3	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	135	0,5	0,4	13,5	61,6	0,02	2,70	0,00	0,49	0,00	0,03	23,09	14,58	19,44	2,43	209,25	1,35	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>	<b>23,9</b>	<b>30,0</b>	<b>61,4</b>	<b>614,2</b>	0,18	3,06	0,35	4,29	2,68	0,54	278,44	62,54	365,82	6,76	539,46	26,88	0,07	0,02		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЕЦ)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,00	0,01	0,10	0,00	0,04	23,00	14,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,00	71	2015
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,0	5,2	11,3	100,5	0,09	8,50	0,20	2,33	0,00	0,05	37,75	21,52	47,82	0,92	366,72	3,90	0,03	0,00	99	2015
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,9	9,8	9,2	188,9	0,11	2,13	0,06	2,59	0,17	0,13	56,11	58,67	247,96	1,78	466,33	131,06	0,55	0,01	235	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,9	5,5	26,4	171,0	0,15	12,81	0,04	0,29	0,09	0,13	42,41	35,81	103,03	1,45	940,03	10,35	0,05	0,00	128	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,3	0,2	27,0	111,7	0,01	1,60	0,00	0,25	0,00	0,01	12,91	4,37	3,96	0,79	112,42	0,80	0,00	0,00	342	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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>30,4</b>	<b>21,7</b>	<b>125,4</b>	<b>820,3</b>	0,44	35,04	0,31	6,15	0,26	0,38	193,48	159,47	539,57	9,74	2 174,00	153,59	0,65	0,01		
<b>Всего за день:</b>		<b>54,3</b>	<b>51,7</b>	<b>186,8</b>	<b>1 434,5</b>	0,62	38,10	0,66	10,44	2,94	0,92	471,92	222,01	905,39	16,50	2 713,46	180,47	0,72	0,03		

9 день 12-18 л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	120	29,3	17,7	0,5	277,8	0,22	0,72	0,09	0,27	0,18	0,21	28,91	40,13	267,84	0,86	500,64	73,34	0,57	0,06	227	2015
КАША РАССЫПЧАТАЯ	80	1,9	4,3	19,3	122,8	0,02	0,00	0,02	0,25	0,09	0,02	4,51	12,46	36,91	0,25	27,71	0,37	0,00	0,00	171	2015
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	15,3	105,3	0,08	1,87	0,02	0,00	0,00	0,14	149,36	16,91	109,13	0,44	249,91	10,80	0,00	0,00	382	2015
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		
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	160	4,5	4,0	7,2	90,4	0,05	1,12	0,04	0,00	0,00	0,27	192,00	22,40	152,00	0,00	233,60	0,00	0,03	0,00	386	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>41,7</b>	<b>29,3</b>	<b>57,4</b>	<b>667,4</b>	0,42	3,71	0,17	1,11	0,27	0,66	381,68	101,80	591,08	2,15	1 050,56	84,51	0,60	0,06		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	6,0	3,6	73,0	0,04	6,68	0,06	2,77	0,00	0,03	16,65	14,56	30,83	0,86	209,55	2,37	0,01	0,00	24	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,9	13,2	115,8	0,07	8,76	0,23	2,35	0,00	0,07	52,58	25,62	50,44	1,26	375,29	6,33	0,03	0,00	82	2015
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	21,3	18,2	27,5	381,2	0,36	26,48	6,42	5,15	0,12	1,66	27,12	51,19	354,26	7,42	1 205,25	14,62	0,23	0,03	284	2015
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,0	9,7	39,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,41	1,83	0,00	0,00	0,91	0,00	0,00	0,00	349	2003
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		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,40	15,20	69,60	3,20	108,80	4,48	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>31,9</b>	<b>30,9</b>	<b>103,0</b>	<b>843,5</b>	0,52	41,92	6,71	10,86	0,12	1,78	126,06	118,30	530,33	13,34	1 938,50	27,80	0,27	0,03		
<b>Всего за день:</b>		<b>73,6</b>	<b>60,2</b>	<b>160,3</b>	<b>1 510,9</b>	0,94	45,63	6,88	11,97	0,39	2,44	507,74	220,10	1 121,41	15,49	2 989,06	112,31	0,87	0,09		

10 день 12-18 л

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	200	28,7	19,1	53,0	506,7	0,07	0,39	0,11	0,51	0,24	0,34	223,28	38,08	303,98	1,53	267,34	1,86	0,04	0,03	223	2015
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	17,3	86,7	0,01	0,30	0,01	0,00	0,00	0,07	64,72	11,56	43,42	0,78	98,92	4,50	0,00	0,00	378	2015
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		
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	130	0,5	0,5	12,4	59,3	0,03	5,20	0,01	0,82	0,00	0,03	18,72	9,36	12,87	2,57	361,40	2,60	0,01	0,00	338	2015
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>33,0</b>	<b>21,0</b>	<b>97,7</b>	<b>723,7</b>	0,16	5,89	0,13	1,92	0,24	0,46	313,62	68,90	385,47	5,48	766,36	8,96	0,05	0,03		
<b>Обед</b>																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМАТ)	100	1,1	0,2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,17	0,39	0,00	0,04	14,00	20,00	26,00	1,00	290,00	2,00	0,00	0,00	71	2015
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,4	6,1	17,5	136,8	0,08	6,71	0,21	2,27	0,00	0,06	35,75	26,23	60,88	1,02	487,14	4,92	0,03	0,00	96	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,5	23,9	16,1	345,2	0,08	0,67	0,09	1,98	0,15	0,14	45,65	28,10	163,53	2,02	239,24	6,78	0,08	0,02	294	2015
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,8	7,2	18,4	159,4	0,07	39,26	0,13	3,29	0,00	0,09	95,11	37,16	71,43	2,21	498,28	7,61	0,02	0,00	139	2015
КИСЕЛЬ ФЛОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,0	0,0	22,8	92,2	0,23	8,04	1,00	2,35	1,68	0,29	7,70	1,71	0,00	0,00	0,57	0,00	0,00	0,00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	13,80	19,80	50,40	1,20	77,40	0,00	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	7,60	34,80	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>	<b>32,0</b>	<b>38,1</b>	<b>125,6</b>	<b>981,2</b>	0,62	79,68	1,60	11,46	1,83	0,65	219,21	140,60	407,04	9,05	1 647,03	23,55	0,14	0,02		
<b>Всего за день:</b>		<b>65,0</b>	<b>59,1</b>	<b>223,3</b>	<b>1 704,9</b>	0,78	85,57	1,73	13,38	2,07	1,11	532,83	209,50	792,51	14,53	2 413,39	32,51	0,19	0,05		