Утверждаю

Директор школы-интернат №2

_____ Бейнарович К.К.

Пр. № 101 п.1 б 30.12.2022

Меню разработано

шеф-поваром Веселовой Е.А.

_____ Веселова Е.А.

ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 2 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,
Бейнарович К.К., ДИРЕКТОР
30.12.2022 14:34
Сертификат 0A09740073AD95B549403D1C20E1DD29

Примерное цикличное 10- дневное меню рационов горячего питания (1 завтрак, 2 завтрак , обед, полдник, ужин, 2 ужин) для обеспечения детей и подростков в школе интернате с 24-часовым пребыванием (интернат)

С 7-11 лет

1 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		
II Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	180	6.7	8.0	24.6	197.7	0.20	0.70	0.00	1.70	0.10	0.10	137.70	59.20	160.80	1.60	284.90	12.50	0.00	0.00	184	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.9	0.4	31.1	146.3	0.00	100.00	0.20	0.00	0.00	0.10	13.90	3.90	3.90	0.70	13.10	0.00	0.00	0.00	441	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЙОГУРТ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**615**	**19.2**	**23.0**	**114.5**	**755.8**	0.30	101.60	0.30	1.90	0.30	0.40	321.80	93.60	350.40	3.30	574.00	12.50	0.00	0.00		
Обед																					
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	70	7.0	3.3	40.7	220.7	0.20	2.00	0.10	0.00	0.00	0.10	21.40	65.50	189.60	2.30	238.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	300	6.1	8.0	15.3	161.0	0.10	3.90	0.20	1.80	0.00	0.00	42.70	26.60	92.20	1.50	374.80	5.70	0.00	0.00	94	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	10.3	14.2	8.8	204.2	0.00	0.60	0.10	0.50	0.10	0.10	11.40	12.50	93.00	1.50	204.30	4.10	0.00	0.00	272	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	250	5.2	10.0	21.8	200.2	0.10	44.60	0.20	4.50	0.00	0.10	113.10	42.70	84.40	2.60	532.10	8.70	0.00	0.00	131	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.1	140.1	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.20	13.90	21.10	0.60	222.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1210**	**37.5**	**36.4**	**182.7**	**1 220.2**	0.70	101.30	0.70	9.00	0.10	0.40	267.80	188.20	599.30	12.70	1 993.40	24.10	0.00	0.00		
Полдник																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.1	54.8	305.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.50	22.50	63.00	1.10	94.50	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	205.70	22.40	145.60	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	**475**	**12.2**	**14.1**	**83.5**	**515.7**	0.20	20.50	0.00	1.30	0.00	0.20	257.20	60.90	230.60	5.70	942.50	22.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	150	1.3	0.4	12.2	64.7	0.00	90.24	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.3	0.2	4.4	27.5	0.10	28.70	0.20	0.40	0.00	0.00	16.00	22.90	29.80	1.10	332.30	2.30	0.00	0.00		2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	1	4.9	4.5	0.3	61.3	0.00	0.00	0.10	0.80	0.90	0.20	19.90	4.30	69.60	0.90	56.40	8.10	0.00	0.00	213	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕС СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170/18	9.4	12.3	34.3	286.1	0.10	0.00	0.20	1.40	0.10	0.10	145.50	12.30	113.10	1.10	78.70	0.80	0.00	0.00	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	25.30	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**699**	**20.9**	**18.9**	**91.9**	**631.1**	0.30	118.94	0.50	2.60	1.00	0.30	195.70	50.00	252.40	4.30	538.70	11.20	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**96.6**	**97.4**	**483.6**	**3 244.8**	2.00	343.74	1.60	14.80	1.40	1.70	1 258.50	424.70	1 622.70	26.20	4 306.60	69.80	0.00	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4.6	7.4	18.8	161.9	0.10	0.60	0.00	0.60	0.10	0.10	114.70	29.30	120.70	0.60	203.80	10.40	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.5	18.7	111.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	86.50	24.30	81.20	0.90	177.70	7.20	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**15.4**	**21.1**	**89.0**	**610.0**	0.20	1.00	0.10	0.80	0.30	0.20	221.40	66.60	268.80	2.50	475.00	17.60	0.00	0.00		
II Завтрак																					
АПЕЛЬСИН	110	0.8	0.8	18.9	91.0	0.10	19.40	0.00	1.20	0.00	0.00	37.40	14.30	25.30	0.30	216.70	2.20	0.00	0.00		2008
СЫРКИ ГЛАЗИРОВАННЫЕ	100	10.3	11.0	34.9	279.5	0.00	0.00	0.00	93.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	105.60	16.60	84.70	0.40	164.60	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**21.8**	**17.1**	**126.5**	**752.9**	0.20	19.90	0.00	94.20	0.00	0.10	162.00	43.90	176.80	1.70	473.30	11.20	0.00	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.0	0.10	25.00	0.20	0.40	0.00	0.00	14.00	20.00	26.00	1.00	290.00	2.00	0.00	0.00		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С РЫБОЙ СО СМЕТАНОЙ	300/50/10	15.3	8.9	10.8	188.2	0.10	3.90	0.30	1.60	0.00	0.10	57.80	37.40	178.00	1.40	504.80	37.10	0.30	0.00	91	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	16.4	11.6	8.7	222.1	0.20	11.80	5.20	4.60	0.10	1.30	15.70	19.80	244.70	5.20	285.40	7.20	0.20	0.00	301	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	250	4.5	5.8	25.4	172.3	0.20	11.50	0.70	0.40	0.10	0.20	80.40	45.40	123.20	1.70	887.20	12.90	0.00	0.00	125	2008
КИСЕЛЬ	200	0.0	0.0	40.5	162.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.30	0.40	7.20	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1310**	**45.5**	**27.4**	**151.2**	**1 062.9**	0.90	102.20	6.40	9.20	0.20	1.70	234.20	150.00	698.10	13.50	2 389.70	64.80	0.50	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.00	0.10	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**300**	**14.2**	**10.1**	**63.1**	**407.2**	0.70	1.40	0.10	4.00	0.00	0.50	234.90	60.80	267.40	2.00	390.00	3.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.00	11.00	0.00	0.70	0.00	0.00	17.60	8.80	12.10	2.40	305.80	2.20	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	21.7	21.8	0.5	285.0	0.10	1.00	0.10	0.20	0.00	0.20	20.40	20.30	183.30	1.80	241.90	7.30	0.20	0.00	307	2008
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ КУСКОМ	100	1.1	0.1	3.9	20.9	0.10	66.00	0.20	0.60	0.00	0.10	5.90	5.20	11.90	0.40	134.50	0.00	0.00	0.00		20087
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3.3	7.8	19.7	162.6	0.10	9.20	0.10	0.30	0.10	0.20	51.80	27.70	88.50	1.00	695.80	9.20	0.00	0.00	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/4	0.1	0.0	14.9	60.9	0.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	4.30	2.50	4.70	0.40	20.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30	0.30	23.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**799**	**28.6**	**39.1**	**62.8**	**721.4**	0.30	88.00	0.50	2.00	0.30	0.50	106.00	67.80	318.70	6.30	1 423.20	18.70	0.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**132.3**	**119.8**	**503.6**	**3 676.4**	2.80	213.90	7.20	110.20	0.80	3.40	1 174.50	421.10	1 919.80	26.20	5 409.20	115.30	0.70	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ЯБЛОКО	110	0.4	0.4	10.8	51.7	0.00	11.00	0.00	0.70	0.00	0.00	17.60	8.80	12.10	2.40	305.80	2.20	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.9	13.9	2.2	177.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.40	76.10	12.60	165.10	1.80	164.60	19.30	0.00	0.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.6	1.9	20.3	109.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.20	14.40	70.30	0.40	135.40	7.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**540**	**21.5**	**27.4**	**84.8**	**675.6**	0.20	11.60	0.30	2.60	2.10	0.50	199.10	48.80	314.40	5.60	699.30	28.70	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОЛБАСА (ПОРЦИЯМИ)	50	8.2	18.5	0.0	198.9	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.10	14.00	12.00	100.00	1.00	164.50	0.00	0.00	0.00	15	2008
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	5.0	6.9	23.1	175.7	0.10	0.50	0.00	0.60	0.10	0.10	107.40	26.00	114.30	0.60	188.80	9.90	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.8	21.0	137.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	137.50	29.90	117.20	0.90	250.70	11.70	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**710**	**26.3**	**41.2**	**115.2**	**942.9**	0.50	21.20	0.10	2.10	0.30	0.30	311.10	96.90	420.40	7.90	1 253.50	25.60	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С РАСТ. МАСЛОМ	100	0.7	10.1	2.3	102.6	0.00	9.10	0.00	4.30	0.00	0.00	20.90	12.70	38.40	0.90	128.30	2.70	0.00	0.00	19	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/10	6.8	7.9	15.6	164.6	0.10	17.50	0.30	1.60	0.00	0.00	72.60	34.70	104.90	2.00	616.30	8.70	0.00	0.00	83	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ	100	12.9	14.9	5.0	205.8	0.00	0.00	0.10	0.90	0.60	0.20	18.50	12.70	125.30	1.80	208.20	8.60	0.00	0.00	282	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	2.3	3.2	14.6	95.9	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	4.10	5.20	18.70	0.30	68.20	0.80	0.00	0.00	364	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.3	4.7	34.2	200.2	0.10	0.00	0.00	1.20	0.10	0.00	9.10	7.20	40.00	0.90	62.30	0.80	0.00	0.00	211	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.1	140.1	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.20	13.90	21.10	0.60	222.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**980**	**35.3**	**41.7**	**148.2**	**1 113.2**	0.40	27.70	0.50	11.60	0.70	0.30	162.40	105.40	435.40	10.50	1 441.50	27.20	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.4	13.9	54.8	374.1	0.10	0.00	0.10	0.70	0.20	0.00	13.70	10.40	62.10	0.80	94.60	1.50	0.00	0.00	467	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**300**	**9.0**	**13.9**	**74.4**	**464.1**	0.20	50.00	0.10	0.70	0.20	0.00	55.70	18.40	94.10	1.00	380.60	1.50	0.00	0.00		
Ужин																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
МАНДАРИН	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.10	45.60	0.00	0.20	0.00	0.00	42.00	13.20	20.40	0.10	186.00	0.00	0.20	0.00		2008
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90/50	15.5	3.8	5.0	117.4	0.10	1.90	0.40	1.80	0.00	0.10	47.40	58.20	228.20	1.10	508.30	147.90	0.60	0.00	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	200	3.8	4.8	30.8	182.0	0.20	15.60	0.00	0.30	0.10	0.10	18.10	40.40	102.60	1.80	1 108.40	9.80	0.10	0.00	123	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	25.30	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**820**	**25.2**	**18.7**	**87.3**	**624.3**	0.50	68.10	0.50	2.50	0.30	0.20	146.00	136.30	417.00	4.80	2 016.50	157.70	0.90	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**124.1**	**147.9**	**520.9**	**3 942.1**	2.30	180.00	1.60	19.50	3.60	1.70	1 090.30	437.80	1 871.30	30.00	6 049.40	240.70	0.90	0.00		

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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5.3	6.7	26.8	187.9	0.00	0.50	0.00	0.70	0.10	0.10	107.10	15.30	92.00	0.40	179.50	9.00	0.00	0.00	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	110	8.3	3.2	56.5	288.2	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	20.90	14.30	71.50	1.10	101.20	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**500**	**13.8**	**18.2**	**98.2**	**610.4**	0.10	0.50	0.07	0.80	0.10	0.10	131.60	31.60	169.20	1.90	293.60	9.00	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН	110	0.9	0.2	8.3	41.8	0.10	41.80	0.00	0.20	0.00	0.00	38.50	12.10	18.70	0.10	170.50	0.00	0.20	0.00		2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И ВАРЕНЬЕМ	100/30	22.5	15.9	39.9	393.2	0.00	0.60	0.10	0.30	0.20	0.20	184.80	29.80	241.40	1.10	267.30	1.30	0.00	0.00	225	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	105.60	16.60	84.70	0.40	164.60	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**490**	**30.4**	**20.0**	**95.2**	**686.4**	0.20	42.90	0.10	0.50	0.20	0.30	338.40	65.00	377.30	2.10	648.40	10.30	0.20	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ СЫРОМ И РАСТ. МАСЛОМ	110	5.1	14.3	10.8	192.7	0.00	5.00	0.00	4.40	0.00	0.00	151.90	28.40	106.50	1.60	362.80	8.40	0.00	0.00	48	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (ЦВ. КАП.) НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3.7	4.5	15.3	120.2	0.10	18.30	0.30	1.80	0.00	0.00	56.60	29.00	73.80	1.40	556.00	5.50	0.00	0.00	95	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7.6	11.7	5.1	156.0	0.00	0.40	0.00	1.40	0.00	0.10	20.30	8.50	70.10	0.60	99.40	3.40	0.00	0.00	314	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.4	1.6	7.2	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	2.00	12.50	0.10	23.10	1.10	0.00	0.00	371	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7.3	7.5	33.0	228.3	0.20	0.00	0.10	4.20	0.10	0.10	11.40	106.90	160.30	3.80	226.80	2.00	0.00	0.00	323	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	23.6	96.5	0.00	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	4.40	1.20	2.20	0.10	18.30	0.00	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1150**	**33.4**	**40.5**	**156.4**	**1 137.4**	0.60	45.40	0.40	14.00	0.10	0.30	309.30	202.20	541.20	11.80	1 708.40	26.00	0.00	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	205.70	22.40	145.60	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00	1.10	55.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**250**	**9.6**	**11.1**	**46.3**	**324.9**	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	220.20	32.40	190.60	1.30	347.00	18.00	0.00	0.00		
Ужин																					
АПЕЛЬСИН	150	1.1	1.1	25.8	124.1	0.20	26.40	0.00	1.70	0.00	0.00	51.00	19.50	34.50	0.50	295.50	3.00	0.00	0.00		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	110	0.9	0.1	2.8	15.5	0.00	11.10	0.00	0.10	0.00	0.00	25.50	15.50	46.60	1.10	156.40	3.30	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	90	13.9	15.5	5.6	217.3	0.00	0.30	0.00	0.50	0.10	0.10	10.00	14.90	119.40	1.70	259.40	5.50	0.00	0.00	272	2008
ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ	150	5.7	11.0	34.1	256.5	0.10	9.00	0.00	2.40	0.30	0.00	31.20	18.10	60.10	0.60	412.40	2.50	0.00	0.00	154	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.60	2.00	3.70	0.40	12.90	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**760**	**25.6**	**37.5**	**108.9**	**878.5**	0.40	46.80	0.10	4.90	0.60	0.10	131.00	76.50	298.70	4.80	1 184.10	14.30	0.00	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**119.6**	**132.3**	**516.0**	**3 759.6**	1.80	137.50	0.77	20.20	1.00	1.40	1 346.50	439.70	1 767.00	22.10	4 439.50	77.60	0.20	0.00		

5 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																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	6.8	29.2	202.9	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	113.30	27.20	142.60	1.30	215.30	9.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.5	18.7	111.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	86.50	24.30	81.20	0.90	177.70	7.20	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**16.9**	**20.5**	**99.4**	**651.2**	0.20	0.90	0.07	0.20	0.10	0.20	219.80	64.50	290.80	3.20	485.00	16.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	250	3.8	1.3	52.5	240.0	0.10	25.00	0.10	0.00	0.00	0.10	20.00	105.00	70.00	1.50	870.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6.4	8.2	27.5	210.5	0.10	0.50	0.00	1.10	0.10	0.10	116.60	46.00	161.40	1.20	246.00	10.80	0.00	0.00	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
КЕФИР	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**710**	**20.9**	**24.3**	**116.8**	**778.3**	0.80	26.90	0.30	1.30	0.30	0.60	363.30	189.50	455.80	3.40	1 421.50	10.80	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	5.1	3.8	67.2	0.00	18.10	0.10	2.30	0.00	0.00	20.90	18.00	38.70	1.10	228.00	2.80	0.00	0.00	23	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/8	6.2	7.3	15.3	156.0	0.00	12.40	0.20	1.70	0.00	0.00	71.30	32.40	94.00	2.00	495.70	9.10	0.00	0.00	76	2008
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	900	11.1	12.2	5.0	172.6	0.00	0.00	0.00	1.80	0.20	0.10	10.50	11.10	98.60	1.50	186.30	5.60	0.00	0.00	298	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4.3	10.0	24.5	203.4	0.20	11.50	0.10	0.30	0.20	0.20	64.60	34.60	110.60	1.40	869.70	11.50	0.00	0.00	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.7	142.9	0.00	0.20	0.00	0.00	0.00	0.00	19.10	14.70	21.20	0.60	222.30	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**1788**	**29.9**	**35.5**	**125.7**	**946.1**	0.40	42.20	0.40	8.30	0.40	0.40	204.40	129.80	450.10	10.60	2 138.00	34.60	0.00	0.00		
Полдник																					
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	9.0	4.6	64.0	332.8	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	22.50	16.00	85.70	1.20	193.50	2.20	0.00	0.00	471	2008
Итого за прием пищи:	**275**	**10.6**	**4.6**	**83.6**	**422.8**	0.20	50.00	0.00	1.40	0.10	0.00	64.50	24.00	117.70	1.40	479.50	2.20	0.00	0.00		
Ужин																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	100/15	15.2	8.8	8.8	174.0	0.10	1.20	0.00	3.70	0.00	0.10	40.50	48.40	212.30	1.00	428.40	133.90	0.50	0.00	234	2008
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	200	3.1	7.4	20.8	164.5	0.10	13.90	0.60	3.30	0.00	0.10	35.60	39.40	91.80	1.60	720.30	6.80	0.00	0.00	30	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0.2	0.0	19.8	80.5	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.90	2.60	4.90	0.50	22.80	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**581**	**22.4**	**26.0**	**75.2**	**624.8**	0.30	16.10	0.70	7.20	0.20	0.20	91.70	96.90	343.40	3.60	1 219.00	140.70	0.50	0.00		
Всего за день:		**100.7**	**110.9**	**500.7**	**3 423.2**	1.90	136.10	1.47	18.40	1.10	1.40	943.70	504.70	1 657.80	22.20	5 743.00	204.50	0.50	0.00		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
II Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ.(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4.8	6.7	30.9	204.0	0.00	0.50	0.00	0.20	0.10	0.10	104.80	24.60	112.90	0.40	176.70	9.40	0.00	0.00	189	2008
БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	4.0	3.4	7.3	75.0	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.20	150.00	17.50	118.80	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3.2	2.4	21.3	120.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	105.60	16.60	84.70	0.40	164.60	9.00	0.00	0.00	432	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**635**	**19.6**	**23.7**	**111.0**	**736.2**	0.10	1.90	0.10	0.40	0.30	0.40	380.60	71.70	383.30	1.80	617.30	18.40	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00	0.60	141.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И С ГОВЯДИНОЙ	250/25	9.3	6.5	18.6	170.4	0.30	4.60	0.20	3.40	0.00	0.00	48.30	35.70	109.80	2.50	536.50	5.70	0.00	0.00	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90/50	10.6	11.9	9.5	187.7	0.00	1.50	0.30	0.60	0.10	0.10	16.00	18.70	98.70	1.60	264.50	5.40	0.00	0.00	259	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5.4	8.8	34.3	236.5	0.10	0.00	0.10	1.30	0.20	0.00	9.60	7.20	40.70	0.90	63.00	0.80	0.00	0.00	210	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.0	34.5	142.4	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	19.90	15.40	21.30	0.60	231.20	0.00	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**965**	**33.4**	**28.2**	**141.0**	**954.0**	0.60	11.30	0.70	7.50	0.30	0.20	134.80	110.00	381.50	10.20	1 372.20	17.50	0.00	0.00		
Полдник																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	0.00	0.00	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.6	90.0	0.10	50.00	0.00	0.00	0.00	0.00	42.00	8.00	32.00	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
ПРЯНИКИ	75	4.4	3.5	56.3	274.5	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	6.80	37.50	0.60	53.30	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**425**	**6.6**	**4.1**	**90.6**	**435.0**	0.20	65.00	0.00	0.90	0.00	0.00	74.30	26.80	86.00	4.10	756.30	3.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	0.00	0.00	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ.(ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	180/45	10.3	9.1	19.5	202.3	0.10	11.40	0.40	2.70	0.00	0.10	84.90	58.10	203.50	2.60	780.00	9.90	0.20	0.00	52	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10.8	13.8	2.0	174.6	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.30	71.00	12.10	161.50	1.80	157.30	18.80	0.00	0.00	214	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	19.6	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.00	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**745**	**25.7**	**33.3**	**81.6**	**731.8**	0.30	26.60	0.70	5.50	2.10	0.40	193.30	90.70	419.60	8.60	1 414.80	31.70	0.20	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**92.1**	**94.3**	**435.2**	**2 979.0**	1.70	106.20	1.60	14.30	2.70	1.40	999.00	331.20	1 460.40	24.90	4 418.60	70.60	0.20	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		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		
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	6.7	30.2	203.8	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	108.00	16.10	95.80	0.40	186.00	9.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.9	1.9	22.0	117.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	87.80	18.50	79.80	0.60	149.00	7.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**16.3**	**19.8**	**103.7**	**658.2**	0.10	0.90	0.07	1.00	0.10	0.20	215.80	47.60	242.60	2.00	427.00	16.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ГРУША	200	0.9	0.6	20.6	94.1	0.00	10.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	9.5	5.3	13.3	138.8	0.00	125.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.7	3.8	21.0	137.5	0.10	0.70	0.00	0.00	0.00	0.10	137.50	29.90	117.20	0.90	250.70	11.70	0.00	0.00	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**575**	**18.9**	**11.2**	**80.6**	**501.4**	0.20	135.71	0.00	0.00	0.00	0.10	147.00	36.40	149.70	1.40	296.70	11.70	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С РАСТ. МАСЛОМ	100	1.9	5.1	8.7	91.4	0.00	30.80	0.00	2.10	0.00	0.00	50.70	17.20	36.00	0.70	314.90	3.30	0.00	0.00	40	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/25/10	6.0	7.6	14.7	155.6	0.00	9.50	0.20	1.70	0.00	0.00	65.80	30.10	90.50	1.80	468.30	8.80	0.00	0.00	76	2008
РЫБА ЖАРЕНАЯ	90	16.1	8.8	6.8	170.2	0.10	0.20	0.00	3.70	0.00	0.10	36.70	49.60	218.40	0.80	421.50	146.40	0.60	0.00	233	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛ. МАСЛОМ	180	3.2	4.7	25.7	157.6	0.20	13.00	0.00	0.30	0.10	0.10	15.20	33.70	85.70	1.40	923.80	8.10	0.00	0.00	333	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	17.5	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	0.10	1.80	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1155**	**35.4**	**27.1**	**134.8**	**935.6**	0.60	73.50	0.20	10.00	0.10	0.30	225.90	156.90	548.20	8.90	2 550.80	172.20	0.60	0.00		
Полдник																					
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	205.70	22.40	145.60	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.00	0.10	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**13.2**	**11.3**	**61.2**	**401.6**	0.20	0.50	0.00	4.00	0.00	0.30	224.60	51.20	223.00	2.00	424.00	21.00	0.00	0.00		
Ужин																					
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	0.10	57.00	0.00	0.30	0.00	0.00	52.50	16.50	25.50	0.20	232.50	0.00	0.20	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.2	0.2	4.2	26.6	0.10	27.70	0.20	0.40	0.00	0.00	15.50	22.20	28.80	1.10	321.60	2.20	0.00	0.00		2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	15.4	8.2	4.9	172.2	0.20	11.00	5.20	3.20	0.00	1.30	8.10	13.30	216.20	4.80	241.00	5.30	0.20	0.00	261	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1.3	3.0	9.7	71.3	0.00	0.90	0.00	1.40	0.00	0.00	2.50	3.70	10.90	0.20	56.10	0.70	0.00	0.00	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6.0	5.6	27.5	184.2	0.20	0.00	0.00	3.40	0.10	0.10	9.40	89.10	133.60	3.20	188.90	1.60	0.00	0.00	181	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/4	0.1	0.0	14.9	60.7	0.00	0.70	0.00	0.00	0.00	0.00	4.10	2.50	4.50	0.40	19.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**824**	**29.1**	**27.1**	**98.3**	**777.8**	0.70	97.30	5.50	8.90	0.30	1.40	102.80	153.80	453.90	10.40	1 107.30	9.80	0.40	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**119.7**	**101.5**	**489.6**	**3 396.6**	2.30	309.31	5.87	23.90	0.50	2.70	1 132.10	477.90	1 807.40	24.90	5 063.80	230.90	1.00	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ	200	4.6	7.4	18.8	161.9	0.10	0.60	0.00	0.60	0.10	0.10	114.70	29.30	120.70	0.60	203.80	10.40	0.00	0.00	189	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	12.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**12.2**	**18.6**	**91.5**	**583.3**	0.20	13.00	0.10	0.80	0.30	0.10	134.90	42.30	187.60	1.60	297.30	10.40	0.00	0.00		
II Завтрак																					
ЯБЛОКО	200	0.8	0.8	19.6	94.0	0.10	20.00	0.00	1.30	0.00	0.00	32.00	16.00	22.00	4.40	556.00	4.00	0.00	0.00		2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10.9	13.9	2.2	177.2	0.10	0.20	0.20	1.70	1.90	0.40	76.10	12.60	165.10	1.80	164.60	19.30	0.00	0.00	214	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.6	1.9	20.3	109.9	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	85.20	14.40	70.30	0.40	135.40	7.20	0.00	0.00	432	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60/36/10	13.0	20.5	30.9	362.2	0.10	0.30	0.20	0.30	0.20	0.10	332.40	20.50	222.30	1.00	88.70	0.00	0.00	0.00	3	2012
Итого за прием пищи:	**626**	**27.3**	**37.1**	**73.0**	**743.3**	0.30	20.90	0.40	3.30	2.10	0.60	525.70	63.50	479.70	7.60	944.70	30.50	0.00	0.00		
Обед																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	0.00	0.00	23.00	14.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.00	0.00		2008
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	6.5	8.8	11.2	156.5	0.00	9.90	0.20	0.80	0.10	0.00	70.60	25.70	100.90	1.50	383.80	5.70	0.00	0.00	87	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12.5	13.4	27.5	279.3	0.20	14.10	0.00	2.60	0.00	0.20	23.60	45.60	170.20	2.70	1 132.90	12.40	0.00	0.00	258	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	21.2	84.6	0.00	12.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1110**	**28.0**	**23.2**	**123.8**	**825.7**	0.50	66.40	0.20	5.70	0.10	0.30	173.00	111.50	428.90	9.40	2 079.70	26.70	0.00	0.00		
Полдник																					
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	75	8.8	4.6	64.0	332.1	0.10	0.00	0.00	1.40	0.10	0.00	22.30	15.60	82.10	1.10	187.60	2.10	0.00	0.00	471	2008
КЕФИР	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**275**	**15.6**	**9.6**	**75.0**	**454.1**	0.60	1.40	0.10	1.40	0.10	0.40	238.30	47.60	272.10	1.30	445.60	2.10	0.00	0.00		
Ужин																					
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.00	5.00	0.00	0.40	0.00	0.00	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	1.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	1.1	10.1	3.1	110.4	0.00	7.00	0.00	4.20	0.00	0.00	30.00	17.50	35.30	0.90	181.40	0.50	0.00	0.00	20	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	16.9	8.4	4.9	163.4	0.10	0.90	0.10	2.00	0.40	0.20	47.70	48.90	239.20	1.40	436.30	137.50	0.50	0.00	236	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	4.5	5.8	25.4	172.3	0.20	11.50	0.70	0.40	0.10	0.20	80.40	45.40	123.20	1.70	887.20	12.90	0.00	0.00	125	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	19.6	78.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.70	2.00	3.70	0.40	13.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**740**	**26.9**	**34.4**	**89.1**	**777.5**	0.40	24.40	0.90	7.20	0.70	0.40	190.50	132.30	451.80	6.90	1 720.40	151.90	0.50	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**116.8**	**127.9**	**463.4**	**3 505.9**	2.50	127.50	1.80	18.40	3.30	2.20	1 478.40	429.20	2 010.10	27.00	5 745.70	221.60	0.50	0.00		

9 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																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4.9	5.4	27.8	180.8	0.10	0.40	0.00	0.10	0.10	0.10	91.10	22.40	116.30	1.10	174.50	7.20	0.00	0.00	189	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА С ВИТ. С	200	0.0	0.0	17.5	69.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.70	0.10	1.80	0.00	0.30	0.00	0.00	0.00	411	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**12.5**	**16.6**	**96.8**	**587.1**	0.20	0.40	0.10	0.30	0.30	0.10	113.00	35.50	185.00	2.10	268.30	7.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
МАНДАРИН	150	1.2	0.3	11.3	57.0	0.10	57.00	0.00	0.30	0.00	0.00	52.50	16.50	25.50	0.20	232.50	0.00	0.20	0.00		2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ИЗЮМОМ И СГУЩЕНЫМ МОЛОКОМ	120/35	30.0	21.3	42.8	489.3	0.10	0.50	0.10	0.40	0.20	0.40	319.40	43.60	359.40	1.10	396.70	3.80	0.00	0.00	225	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	4.00	7.40	0.70	25.30	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**805**	**40.5**	**24.5**	**139.5**	**956.1**	0.40	77.50	0.10	0.70	0.20	0.40	433.50	84.30	486.10	3.20	1 032.50	3.80	0.20	0.00		
Обед																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	110	1.2	0.2	4.2	26.6	0.10	27.70	0.20	0.40	0.00	0.00	15.50	22.20	28.80	1.10	321.60	2.20	0.00	0.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ	250	14.9	6.7	21.4	204.7	0.20	5.90	0.20	0.80	0.00	0.10	49.40	41.30	200.20	1.70	634.90	34.40	0.30	0.00	98	2008
СУФЛЕ ИЗ КУР	100	20.4	24.5	0.1	300.9	0.10	0.80	0.10	0.50	0.30	0.20	21.10	18.60	178.60	1.80	224.40	8.50	0.10	0.00	320	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1.4	1.6	7.2	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	2.00	12.50	0.10	23.10	1.10	0.00	0.00	371	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.5	8.6	35.6	232.5	0.00	0.00	0.10	0.40	0.20	0.00	4.60	22.30	68.40	0.50	51.00	0.70	0.00	0.00	325	2008
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0.1	0.1	25.7	104.7	0.00	1.00	0.00	0.20	0.00	0.00	5.00	1.70	3.10	0.00	29.70	0.30	0.00	0.00	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**990**	**48.1**	**42.6**	**136.6**	**1 125.8**	0.60	35.40	0.60	4.50	0.50	0.40	122.50	127.10	578.60	9.20	1 420.70	52.80	0.40	0.00		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	75	5.6	7.1	54.8	305.3	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.50	22.50	63.00	1.10	94.50	0.00	0.00	0.00		2008
МОЛОКО ПО 0,2	200	5.8	6.2	9.1	116.4	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	205.70	22.40	145.60	0.20	292.00	18.00	0.00	0.00	434	2008
Итого за прием пищи:	**275**	**11.4**	**13.3**	**63.9**	**421.7**	0.10	0.50	0.00	0.00	0.00	0.20	225.20	44.90	208.60	1.30	386.50	18.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ЯБЛОКО	150	0.6	0.6	14.7	70.5	0.00	15.00	0.00	0.90	0.00	0.00	24.00	12.00	16.50	3.30	417.00	3.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	70	1.4	0.1	2.9	17.7	0.10	1.80	0.00	0.50	0.00	0.00	8.20	8.60	25.40	0.30	45.00	0.00	0.00	0.00		2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100/50	10.4	11.9	8.5	182.6	0.00	1.20	0.00	0.50	0.10	0.10	9.10	13.60	91.20	1.40	234.50	4.60	0.00	0.00	259	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ СО СЛИВ. МАСЛОМ	200	3.4	7.1	27.8	189.0	0.20	14.00	0.10	0.40	0.10	0.10	16.70	36.40	92.80	1.60	998.00	8.80	0.10	0.00	123	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.5	0.2	21.6	99.4	0.00	60.00	0.20	0.00	0.00	0.00	8.40	2.30	2.30	0.50	8.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**830**	**20.2**	**29.7**	**101.3**	**765.0**	0.40	92.00	0.40	2.50	0.40	0.20	77.10	79.40	262.60	7.60	1 750.00	16.40	0.10	0.00		
Ужин 2																					
КЕФИР С БИФИДОФЛОРОЙ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**6.8**	**5.0**	**11.0**	**122.0**	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		**139.5**	**131.7**	**549.1**	**3 977.7**	2.20	207.20	1.30	8.00	1.40	1.70	1 187.30	403.20	1 910.90	23.60	5 116.00	98.20	0.70	0.00		

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		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		
Завтрак																					
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5.8	6.7	30.2	203.8	0.00	0.50	0.00	0.90	0.10	0.10	108.00	16.10	95.80	0.40	186.00	9.00	0.00	0.00	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2.9	1.9	22.0	117.4	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	87.80	18.50	79.80	0.60	149.00	7.20	0.00	0.00	к/к	к/к
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	100	7.5	2.9	51.4	262.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	19.00	13.00	65.00	1.00	92.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**510**	**16.3**	**19.8**	**103.7**	**658.0**	0.10	0.90	0.10	1.10	0.30	0.20	216.00	47.60	242.50	2.00	428.50	16.20	0.00	0.00		
II Завтрак																					
БАНАН	200	3.0	1.0	42.0	192.0	0.10	20.00	0.10	0.00	0.00	0.10	16.00	84.00	56.00	1.20	696.00	0.00	0.00	0.00		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6.1	6.8	29.2	202.9	0.10	0.50	0.00	0.10	0.10	0.10	113.30	27.20	142.60	1.30	215.30	9.00	0.00	0.00	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	2.5	18.7	111.3	0.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.10	86.50	24.30	81.20	0.90	177.70	7.20	0.00	0.00	433	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	65/38/10	13.5	20.9	32.5	372.6	0.10	0.10	0.20	0.30	0.20	0.10	297.80	18.40	192.30	0.90	94.90	0.00	0.00	0.00	3	2014
Итого за прием пищи:	**713**	**25.8**	**31.2**	**122.4**	**878.8**	0.30	21.00	0.30	0.40	0.30	0.40	513.60	153.90	472.10	4.30	1 183.90	16.20	0.00	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.3	8.1	4.6	98.9	0.00	63.40	0.20	3.90	0.00	0.00	14.90	17.00	28.10	0.90	256.70	1.70	0.00	0.00	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/10	5.7	5.6	18.0	145.6	0.10	6.20	0.20	0.60	0.00	0.00	16.80	23.60	80.50	1.40	504.10	5.70	0.00	0.00	100	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	150	16.8	36.6	0.6	399.3	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	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.7	6.0	28.0	183.8	0.20	13.30	0.00	0.30	0.10	0.20	66.20	39.30	121.70	1.50	996.80	12.60	0.00	0.00	335	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0.8	0.0	32.3	132.8	0.00	0.20	0.10	0.00	0.00	0.00	23.50	15.10	21.10	0.50	275.50	0.00	0.00	0.00	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	100	6.6	0.9	42.4	204.0	0.20	0.00	0.00	2.20	0.00	0.10	18.00	19.00	87.00	4.00	136.00	5.60	0.00	0.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.6	0.0	19.0	87.3	0.10	20.00	0.00	0.00	0.00	0.00	37.80	7.20	28.80	0.20	286.00	0.00	0.00	0.00	442	2008
Итого за прием пищи:	**1210**	**37.5**	**57.2**	**144.9**	**1 251.7**	0.60	103.10	0.50	7.00	0.10	0.30	177.20	121.20	367.20	8.50	2 455.10	25.60	0.00	0.00		
Полдник																					
КЕФИР	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	0.00	0.40	216.00	32.00	190.00	0.20	258.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
БУЛОЧКА СЛОЕНАЯ	100	7.4	5.1	52.1	285.2	0.20	0.00	0.00	4.00	0.00	0.10	18.90	28.80	77.40	1.80	132.00	3.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	**300**	**14.2**	**10.1**	**63.1**	**407.2**	0.70	1.40	0.10	4.00	0.00	0.50	234.90	60.80	267.40	2.00	390.00	3.00	0.00	0.00		
Ужин																					
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.1	0.00	10.10	0.00	0.10	0.00	0.00	23.20	14.10	42.30	1.00	142.10	3.00	0.00	0.00		2008
МАСЛО СЛИВ. (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	13	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	90	14.5	6.0	4.9	131.0	0.10	0.20	0.00	2.30	0.00	0.10	33.60	45.00	197.30	0.70	381.30	132.90	0.50	0.00	239	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2.9	4.3	15.8	115.0	0.10	15.00	0.50	0.40	0.10	0.00	48.00	34.00	70.70	2.00	550.90	5.00	0.00	0.00	351	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0.2	0.0	15.0	61.2	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	2.60	4.90	0.50	22.70	0.00	0.00	0.00	431	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	23.3	16.3	55.7	463.0	0.10	0.30	0.10	3.10	0.20	0.10	146.20	29.10	234.20	1.20	234.00	5.00	0.00	0.00	453	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИН. ВЕЩЕСТВАМИ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	**731**	**45.6**	**36.5**	**119.7**	**990.1**	0.40	26.60	0.70	6.10	0.50	0.20	266.50	131.30	583.80	5.90	1 378.50	145.90	0.50	0.00		
Всего за день:		**139.4**	**154.8**	**553.8**	**4 185.8**	2.10	153.00	1.70	18.60	1.20	1.60	1 408.20	514.80	1 933.00	22.70	5 836.00	206.90	0.50	0.00		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	1180,8	1218,5	5015,9	36091,1	21.60	1 914.45	24.91	266.30	17.00	19.20	12 018.50	4 384.30	17 960.40	249.80	52 127.80	1 536.10	5.20	0.00
Среднее значение за период	118.1	121.9	501.6	3 609.1	2.20	191.45	2.49	26.60	1.70	1.90	1 201.90	438.40	1 796.00	25.00	5 212.80	153.60	0.50	0.00
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	30.4	56.5															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
Интернат 7-11	410	639	1187	318	753	178