

**10-ти дневное меню для организации двухразового горячего питания
детей в лагеря дневного пребывания в муниципальных
общеобразовательных учреждениях муниципального
округа город-курорт ялта республики крым**

из расчета 648,10 руб. на 1 ребенка

12 и старше

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки,	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/40	9,59	13,74	80,86	463,00	9,38	0,10	0,21	0,07	2,15	0,33	0,25	0,06	0,66	18,30	143,86	0,02	0,03	446	2012
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,75	0,39	15,71	83,42	48,00	0,06	0,05	0,02	0,44	0,00	0,00	0,12	0,32	10,00	61,20	0,00	0,04	338	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,84	5,68	13,37	133,98	1,09	0,06	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	1,80	218,87	0,00	0,00	382	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	11,04	79,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	890	26,30	22,09	149,39	903,22	60,07	0,38	0,57	0,13	3,47	0,33	0,25	0,33	2,17	42,30	455,13	0,02	0,07		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦАМИ И	100	1,00	10,10	2,40	105,00	14,00	0,03	0,00	0,13	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	18	2008
БОРЩ С МЯСОМ	300	10,20	5,31	17,99	175,30	14,99	0,10	0,13	0,43	1,63	0,00	1,26	0,47	2,93	23,69	74,32	0,00	0,07	62	2011
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	30,20	38,46	0,17	510,95	1,23	0,09	0,23	0,17	2,26	0,17	0,94	0,89	10,50	7,33	27,26	0,04	0,20	293	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	3,94	8,56	22,42	182,72	10,35	0,12	0,15	0,06	0,32	0,13	0,00	0,38	1,35	10,08	74,53	0,00	0,04	127	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	0,00	0,00	430	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1220	53,48	63,28	109,35	1 293,04	42,97	0,50	0,58	0,80	11,20	0,30	2,20	1,91	15,92	71,70	257,86	0,04	0,33		
Всего за день:		79,78	85,37	258,74	2 196,26	103,04	0,88	1,15	0,93	14,67	0,63	2,45	2,24	18,09	114,00	712,99	0,06	0,40		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки,	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ПУДИНГ МАННЫЙ	180	9,08	14,46	51,81	371,42	0,25	0,09	0,17	0,13	1,83	0,59	0,09	0,11	0,77	12,03	81,29	0,01	0,02	ПП	2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	2,29	1,82	29,10	142,01	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,19	0,00	3,96	0,00	0,00	ПП	2008
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	50	5,73	8,74	14,64	160,67	0,11	0,05	0,08	0,09	0,75	0,08	0,23	0,06	0,40	11,63	138,81	0,00	0,01	3	2011
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/20	0,12	0,02	8,15	25,61	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	9,84	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	0,04	386	2011
Итого за прием пищи:	690	22,82	30,04	112,72	812,73	4,96	0,22	0,60	0,27	2,58	0,67	0,32	0,17	1,66	23,66	473,90	0,01	0,07		
Обед																				
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	100	1,77	3,50	7,97	70,64	7,83	0,08	0,06	0,62	1,90	0,00	0,00	0,14	0,74	8,13	26,35	0,00	0,02	39	2011
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	300	14,12	5,56	15,76	193,33	7,57	0,10	0,13	0,37	0,96	0,03	2,09	0,54	3,94	18,38	48,21	0,00	0,08	74	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	12,04	13,04	8,98	224,70	0,00	0,07	0,10	0,04	2,33	0,14	1,75	0,28	3,03	10,53	13,52	0,00	0,03	268	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,15	0,00	0,26	0,15	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,37	0,00	0,02	171.1	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	35,11	139,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	0,00	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,31	0,44	11,03	75,25	0,00	0,09	0,04	0,00	1,10	0,00	0,00	0,09	0,34	15,00	9,00	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1000	46,50	34,57	157,27	1 184,64	15,40	0,68	0,51	1,08	13,03	0,34	3,84	1,45	11,47	93,81	142,37	0,00	0,16		
Всего за день:		69,32	64,61	269,99	1 997,37	20,36	0,90	1,11	1,35	15,61	1,01	4,16	1,62	13,13	117,47	616,27	0,01	0,23		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки,	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,05	5,13	2,17	59,07	11,55	0,04	0,07	0,16	2,42	0,00	0,00	0,09	0,56	21,84	43,99	0,00	0,02	18	2011	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	12,77	15,29	38,36	343,58	0,08	0,09	0,09	0,10	1,44	0,11	0,45	0,12	0,59	18,25	252,01	0,02	0,02	204	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	2,91	0,97	40,74	186,24	8,00	0,06	0,09	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,96	0,00	14,40	0,00	0,00	338	2011	
КОФЕИНЫЙ НАПИТОК	180	6,35	4,85	17,90	141,88	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	209,92	0,00	0,00	432	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	910	30,87	31,50	113,79	881,92	22,07	0,46	0,85	0,38	4,66	0,11	1,25	0,38	3,46	64,69	777,12	0,02	0,08			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	5,15	3,62	66,79	58,25	0,06	0,05	0,20	2,57	0,00	0,00	0,15	0,50	10,51	20,14	0,00	0,01	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	300	2,92	5,46	14,21	111,63	10,22	0,09	0,06	0,26	0,42	0,09	0,00	0,25	0,94	10,51	36,20	0,00	0,03	95	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ	180/50	29,60	6,52	5,64	200,12	1,80	0,17	0,21	0,16	0,64	0,08	0,00	0,20	2,03	11,43	97,61	0,03	1,15	238	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,82	6,33	25,71	175,24	12,46	0,15	0,13	0,05	0,29	0,09	0,00	0,46	1,62	12,31	51,82	0,00	0,05	312	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,58	0,00	0,00	431	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	5,92	0,02	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	30,60	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	1337	46,65	24,63	124,08	914,73	89,77	0,64	0,54	0,69	5,98	0,26	0,00	1,21	6,43	73,59	264,57	0,03	1,25			
Всего за день:		77,52	56,13	237,87	1 796,65	111,84	1,10	1,39	1,07	10,64	0,37	1,25	1,59	9,89	138,28	1 041,69	0,05	1,33			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины											Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки,	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг	Ф, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,09	4,16	3,48	57,84	24,90	0,04	0,05	0,22	2,19	0,00	0,00	0,10	0,43	12,06	33,08	0,00	0,02	23	2011	
ОМЛЕТ С СЫРОМ	180	15,31	28,00	3,09	422,36	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	211	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	0,00	0,00	430	2008	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,43	4,85	8,75	109,63	0,56	0,04	0,24	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22	0,00	204,00	0,00	0,03	386	2011	
БАТОН	40	3,00	1,16	7,36	52,80	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	7,60	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,05	0,02	0,00	0,66	0,00	0,00	0,05	0,20	9,00	5,40	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	760	26,82	38,43	38,98	726,48	25,46	0,17	0,32	0,25	2,85	0,00	0,00	0,15	1,21	21,06	256,15	0,00	0,05			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,09	8,91	89,06	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00	0,13	0,49	9,69	44,58	0,00	0,02	45	2011	
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	300	4,06	4,34	17,13	124,28	15,74	0,09	0,17	0,03	2,10	0,14	0,03	0,31	0,93	92,47	82,31	0,00	0,08	85	2011	
ПЛОВ	280	26,41	11,76	42,42	380,50	1,83	0,13	0,20	0,32	3,82	0,00	3,84	0,73	6,59	28,31	26,90	0,01	0,11	265	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	25,09	101,83	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,43	0,00	0,00	359	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	990	40,11	22,02	136,45	916,67	35,25	0,40	0,48	0,39	10,23	0,14	3,87	1,34	9,07	158,73	186,84	0,01	0,22			
Всего за день:		66,93	60,45	175,43	1 643,15	60,71	0,57	0,80	0,64	13,08	0,14	3,87	1,49	10,28	179,79	442,99	0,01	0,27			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборник
		Белки	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200/30	26,45	19,20	52,37	542,20	0,00	0,10	0,00	0,00	1,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	295,40	0,00	0,00	224	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	7,80	27,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,63	0,00	0,00	0,08	0,30	2,00	16,00	0,00	0,01	338	2011
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/15	0,06	0,05	10,80	41,90	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	7,91	0,00	0,00	430	2008
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,94	5,12	9,83	110,52	1,10	0,05	0,22	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	215,22	0,00	0,00	385	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	11,04	79,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	845	40,00	26,86	100,66	861,02	11,28	0,32	0,29	0,05	2,54	0,00	0,00	0,15	1,31	14,00	553,13	0,00	0,01		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,05	2,13	2,17	32,10	11,55	0,04	0,07	0,16	1,16	0,00	0,00	0,09	0,56	21,84	43,99	0,00	0,02	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	300	18,57	3,73	24,02	196,33	8,86	0,19	0,15	0,32	1,54	0,00	0,00	0,42	2,30	17,23	70,33	0,02	0,69	101	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	300	22,93	10,62	27,06	297,26	15,29	0,49	0,90	0,63	3,80	0,00	12,35	0,84	6,68	18,57	40,34	0,03	0,12	289	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,98	0,06	15,96	69,79	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,79	0,00	0,00	406	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	36,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1210	52,98	17,58	135,94	933,19	38,90	0,90	1,25	1,54	8,56	0,00	12,35	1,50	10,87	85,84	222,07	0,05	0,84		
Всего за день:		92,98	44,44	236,60	1 794,21	50,18	1,22	1,54	1,59	11,10	0,00	12,35	1,65	12,18	99,84	775,20	0,05	0,85		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборник
		Белки	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг	Ф, мг		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	9,54	13,94	80,79	464,13	9,47	0,11	0,21	0,07	2,23	0,33	0,25	0,07	0,67	18,70	143,56	0,02	0,03	446	2012
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	0,48	0,06	47,88	195,60	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	ПП	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6,84	5,68	13,37	133,98	1,09	0,06	0,24	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	1,80	218,87	0,00	0,00	382	2011
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	180/20	0,08	0,00	12,80	51,53	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,85	0,00	0,00	430	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	11,04	79,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	700	21,44	21,42	165,88	924,44	25,60	0,30	0,56	0,15	2,23	0,33	0,25	0,07	2,33	20,50	408,68	0,02	0,03		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,59	3,09	7,74	67,55	27,30	0,02	0,03	0,04	1,36	0,00	0,00	0,02	0,35	1,80	48,98	0,00	0,02	40	2008
БОРЩ С МЯСОМ	300	9,31	5,08	18,00	168,09	14,99	0,10	0,12	0,43	1,59	0,00	1,10	0,45	2,69	23,17	73,85	0,00	0,07	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	100/40	10,52	6,85	6,52	147,68	1,16	0,05	0,08	0,01	1,62	0,00	1,57	0,25	2,42	8,39	25,31	0,00	0,04	286	2008
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	4,36	8,65	25,15	196,22	11,08	0,13	0,15	0,06	0,33	0,13	0,00	0,41	1,47	11,29	76,20	0,00	0,04	311	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	200	0,31	0,08	13,79	59,37	2,40	0,01	0,01	0,01	0,13	0,00	0,00	0,02	0,13	2,40	20,06	0,00	0,01	342.2	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,25	0,75	31,50	144,00	15,00	0,06	0,08	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,90	0,00	12,00	0,00	0,00	338	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	1,60	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,16	0,20	12,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,97	0,53	13,23	90,30	0,00	0,11	0,05	0,00	1,32	0,00	0,00	0,10	0,40	18,00	10,80	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1400	38,46	25,64	169,60	1 117,43	58,53	0,52	0,49	0,55	7,53	0,13	2,67	1,41	8,36	81,45	280,22	0,00	0,19		
Всего за день:		59,90	47,06	335,48	2 041,87	84,13	0,82	1,05	0,70	9,76	0,46	2,92	1,48	10,69	101,95	688,90	0,02	0,22		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ХЛОПЬЯ КУКУРУЗНЫЕ ИЛИ ПШЕНИЧНЫЕ С МОЛОКОМ	310	10,07	7,31	33,90	244,44	1,56	0,34	0,64	0,20	0,06	0,90	1,34	447,50	3,82	0,00	306,68	0,00	0,00	172	2011
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	45	2,30	12,56	14,72	180,37	0,00	0,04	0,04	0,11	0,92	0,23	0,00	0,04	0,37	8,10	8,01	0,00	0,00	1	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	0,04	386	2011
ЧАЙ С ДЖЕМОМ	200/15	0,09	0,02	6,11	19,21	2,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	8,85	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	810	20,71	25,24	72,57	617,24	5,36	0,51	1,05	0,36	1,86	1,13	1,34	447,61	4,76	20,10	570,74	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,06	5,15	3,62	66,79	58,25	0,06	0,05	0,20	2,57	0,00	0,00	0,15	0,50	10,51	20,14	0,00	0,01	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	300	8,98	6,12	19,55	176,40	5,47	0,19	0,11	0,26	2,04	0,09	0,63	0,30	1,95	11,76	39,50	0,00	0,05	99	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	130	32,75	37,13	0,71	515,02	1,85	0,10	0,25	0,18	0,64	0,18	1,02	0,98	11,40	8,93	30,36	0,04	0,22	288	2011
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	180	1,28	11,01	9,36	142,01	12,45	0,05	0,07	0,07	0,29	0,20	0,00	0,00	1,00	0,00	31,62	0,00	0,01	136	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,25	0,01	35,11	139,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,50	0,00	0,00	349	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,36	0,39	22,12	98,94	5,92	0,02	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	30,60	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	5,92	0,49	38,94	183,78	0,00	0,10	0,03	0,00	1,57	0,00	0,00	0,10	0,98	21,60	16,56	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1230	54,25	60,65	138,23	1 382,91	83,94	0,59	0,57	0,73	7,99	0,47	1,65	1,60	16,42	64,80	184,48	0,04	0,30		
Всего за день:		74,96	85,89	210,80	2 000,15	89,30	1,10	1,62	1,09	9,85	1,60	2,99	449,21	21,18	84,90	755,22	0,04	0,34		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЬ С ОГУРЦОМИ И ПОМИДОРАМИ	100	1,02	6,14	2,45	69,78	14,35	0,05	0,06	0,15	2,86	0,00	0,00	0,09	0,53	18,59	34,88	0,00	0,02	19	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	250	15,96	19,05	47,94	428,94	0,10	0,10	0,12	0,11	1,78	0,14	0,56	0,15	0,74	22,81	315,07	0,03	0,03	204	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	1,80	0,40	16,20	86,00	120,00	0,08	0,06	0,02	0,44	0,00	0,00	0,12	0,40	10,00	68,00	0,00	0,04	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	0,00	0,00	430	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	6,35	4,85	17,90	141,88	1,04	0,07	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	0,00	209,92	0,00	0,00	432	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	11,04	79,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	6,62	45,15	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1030	31,62	32,44	111,83	889,65	135,49	0,44	0,51	0,31	5,96	0,14	0,56	0,43	2,89	63,40	652,54	0,03	0,09		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОИ	100	4,42	0,28	45,38	206,40	1,87	0,05	0,06	1,86	0,59	0,00	0,00	0,12	0,74	8,40	42,94	0,00	0,05	63	2011
ЩИ ЗЕЛЕНЬЕ	300	2,18	3,28	9,86	77,73	2,88	0,05	0,05	0,02	1,19	0,14	0,03	0,11	0,40	5,56	24,30	0,00	0,06	89	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	20,42	5,80	11,80	181,53	4,96	0,14	0,15	0,08	2,34	0,11	0,03	0,16	1,94	13,90	68,70	0,02	0,72	242	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,25	7,04	28,56	194,72	13,84	0,17	0,15	0,05	0,32	0,11	0,00	0,51	1,80	13,68	56,83	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,06	0,01	9,88	41,01	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,63	8,58	0,00	0,00	431	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1057	39,16	17,18	148,38	922,39	24,67	0,56	0,47	2,01	6,50	0,36	0,06	1,05	5,90	70,37	220,97	0,02	0,89		
Всего за день:		70,78	49,62	260,21	1 812,04	160,16	1,00	0,98	2,32	12,46	0,50	0,62	1,48	8,79	133,77	873,51	0,05	0,98		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник	
		Белки,	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	15,00	27,10	13,90	360,89	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	219	2012
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200/20	0,18	0,06	14,59	57,07	0,26	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	13,20	0,00	0,00	376	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40	0,06	0,34	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00	240,00	0,00	0,04	386	2011	
БАТОН	60	4,50	1,74	11,04	79,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	720	27,93	34,25	57,37	670,38	1,66	0,20	0,40	0,05	0,88	0,00	0,00	0,07	1,16	12,00	271,80	0,00	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	100	1,51	5,09	8,91	89,06	17,20	0,02	0,04	0,04	2,25	0,00	0,00	0,13	0,49	9,69	44,58	0,00	0,02	45	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	300	20,53	9,04	14,45	221,56	74,40	0,20	0,22	0,38	1,22	0,14	0,00	0,61	2,44	22,01	78,63	0,02	0,77	96	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	130/50	23,46	11,38	13,31	250,58	16,89	0,27	1,97	8,00	3,74	0,00	76,68	0,77	9,30	309,24	21,92	0,04	0,23	261	2008	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	9,83	11,60	44,34	320,15	0,00	0,26	0,15	0,05	5,56	0,17	0,00	0,32	2,68	25,57	24,37	0,00	0,02	171.1	2011	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,00	24,64	106,70	3,20	0,03	0,07	0,43	0,00	0,00	0,00	0,00	0,32	0,00	36,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	1070	64,13	37,88	148,55	1 209,05	111,69	0,93	2,51	8,90	14,83	0,31	76,68	1,98	16,24	394,71	225,12	0,06	1,05			
Всего за день:		92,06	72,13	205,92	1 879,43	113,35	1,13	2,91	8,95	15,71	0,31	76,68	2,05	17,40	406,71	496,92	0,06	1,09			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-	Витамины										Минеральные			№ реце	Сбор ник
		Белки,	Жиры	Углев		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Е, мг	Д,	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/30	27,05	18,00	45,00	503,00	0,00	0,11	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	321,27	0,00	0,00	224	2008
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	2,18	0,73	30,56	139,68	6,00	0,05	0,07	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,00	10,80	0,00	0,00	338	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,07	0,00	0,00	430	2008
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ / МОРОЖЕНОЕ	200	5,80	5,00	8,00	106,00	1,40	0,08	0,34	0,05	0,14	0,00	0,80	0,12	0,20	15,60	240,00	0,00	0,04	386	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	11,04	79,20	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,53	0,00	11,40	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	910	42,18	25,82	113,10	926,78	7,40	0,38	0,46	0,08	2,14	0,00	0,80	0,19	1,72	27,60	596,74	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	100	1,05	4,13	2,17	50,08	11,55	0,04	0,07	0,16	2,00	0,00	0,00	0,09	0,56	21,84	43,99	0,00	0,02	18	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	3,11	2,84	22,62	128,84	7,92	0,12	0,06	0,24	1,40	0,00	0,00	0,32	1,16	11,28	32,08	0,00	0,04	103	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	120	14,44	15,65	10,78	269,82	0,00	0,08	0,13	0,05	2,81	0,16	2,10	0,33	3,61	12,65	16,22	0,00	0,04	268	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	4,87	6,50	16,71	133,64	11,83	0,09	0,14	0,81	0,66	0,09	0,00	0,23	1,07	13,30	78,36	0,00	0,03	317	2011
ЧАЙ С ПОВИДЛОМ	200/15	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,77	0,00	0,00	430	2008
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	27,99	113,44	0,48	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,06	13,48	0,00	0,00	359	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	8,82	60,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,88	0,00	0,00	0,07	0,27	12,00	7,20	0,00	0,00	ПП	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,18	0,42	34,08	160,80	0,00	0,08	0,03	0,00	1,18	0,00	0,00	0,08	0,74	16,20	12,42	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1225	31,66	29,95	132,77	955,46	31,81	0,49	0,47	1,26	8,93	0,25	2,10	1,14	7,46	87,33	211,52	0,00	0,14		
Всего за день:		73,84	55,77	245,87	1 882,24	39,21	0,87	0,93	1,34	11,07	0,25	2,90	1,33	9,18	114,93	808,26	0,00	0,18		