

**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 557,61 руб. на 1 ребенка

7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник	
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Завтрак																					
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ ДЖЕМОМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/20	7,91	11,76	67,82	387,08	8,98	0,09	0,14	0,06	2,04	0,30	0,15	0,04	0,61	17,16	84,15	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	180	6,15	5,11	12,06	120,70	0,99	0,06	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,62	196,98	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	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	
Итого за прием пищи:	790	19,78	18,61	122,54	727,42	59,57	0,27	0,44	0,11	2,48	0,30	0,15	0,24	1,65	28,98	362,53	0,02	0,07			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ	100	0,80	8,08	1,92	84,00	11,20	0,02	0,00	0,10	3,84	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	28,80	0,00	0,00	18	2008	
БОРЩ С МЯСОМ	250	8,52	4,72	15,07	148,94	12,49	0,09	0,12	0,36	1,36	0,00	1,04	0,40	2,43	19,72	62,53	0,00	0,07	62	2011	
ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ	90	22,64	27,99	0,12	375,58	0,92	0,07	0,17	0,12	1,68	0,11	0,70	0,66	7,87	5,50	20,31	0,03	0,15	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (2-ОИ 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	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	890	41,16	49,93	79,41	987,65	37,36	0,41	0,49	0,65	8,77	0,24	1,74	1,56	12,48	57,50	219,91	0,03	0,28			
Всего за день:		60,94	68,54	201,95	1 715,07	96,93	0,68	0,93	0,76	11,25	0,54	1,89	1,80	14,13	86,48	582,44	0,05	0,35			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник	
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг			
Завтрак																					
ПУДИНГ МАННЫЙ	160	8,05	12,83	46,05	330,19	0,21	0,08	0,15	0,11	1,63	0,52	0,08	0,09	0,67	10,70	72,27	0,00	0,02	ПП	2008	
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	2,97	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	200/15	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	
КАИСЛОМОЛОЧНЫЙ 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	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	0,00	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	675	22,51	28,14	102,06	759,70	4,12	0,25	0,60	0,25	2,82	0,60	0,31	0,18	1,64	28,33	466,50	0,00	0,07			
Обед																					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И МОРКОВЬЮ	60	1,07	2,12	4,78	42,56	4,70	0,05	0,03	0,37	1,14	0,00	0,00	0,08	0,44	4,88	15,80	0,00	0,01	39	2011	
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	11,50	4,58	13,13	158,74	6,32	0,10	0,12	0,30	0,79	0,02	1,69	0,42	3,22	15,16	40,01	0,00	0,07	74	2011	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	10,84	10,81	8,10	193,96	0,00	0,07	0,09	0,04	1,68	0,12	1,57	0,24	2,72	9,49	12,19	0,00	0,03	268	2011	
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	0,00	0,02	171.1	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,22	0,01	31,80	126,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	0,00	0,00	349	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	800	36,77	27,68	120,87	925,63	11,02	0,54	0,40	0,75	9,69	0,28	3,26	1,11	9,31	70,64	109,63	0,00	0,14			
Всего за день:		59,28	55,82	222,93	1 685,33	15,14	0,79	1,00	1,00	12,51	0,88	3,57	1,29	10,95	98,97	576,13	0,00	0,21			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник	
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	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	160	10,57	13,17	30,68	284,83	0,07	0,07	0,09	0,08	1,17	0,10	0,38	0,10	0,47	14,98	213,69	0,02	0,02	204	2011	
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00	0,08	0,10	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	1,20	0,00	16,00	0,00	0,00	338	2011	
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	20	1,50	0,58	3,68	26,40	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:	690	24,46	24,99	103,05	749,33	32,66	0,35	0,51	0,32	4,25	0,10	0,38	0,24	3,21	45,82	496,60	0,02	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0,88	8,08	2,88	84,80	46,40	0,04	0,00	0,13	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	25	2008		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2,44	4,57	11,84	93,10	8,52	0,09	0,06	0,22	0,35	0,08	0,00	0,21	0,79	8,76	30,17	0,00	0,03	95	2008	
РЫБА (ФИЛЕ) ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	120/30	21,28	4,21	3,38	136,86	1,28	0,13	0,14	0,11	0,45	0,05	0,00	0,15	1,47	8,05	67,47	0,02	0,84	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	185/10/7	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	8,17	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	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008	
Итого за прием пищи:	1132	34,79	24,09	101,90	766,99	75,70	0,53	0,40	0,53	6,61	0,22	0,00	0,92	4,91	49,55	217,91	0,02	0,93			
Всего за день:		59,25	49,08	204,95	1 516,32	108,36	0,88	0,91	0,85	10,86	0,32	0,38	1,16	8,12	95,37	714,51	0,04	0,97			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник	
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	Ф, мг			
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,66	3,70	2,08	45,49	14,94	0,03	0,03	0,13	1,82	0,00	0,00	0,06	0,26	7,23	19,85	0,00	0,01	23	2011	
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ	160	11,25	25,03	4,61	315,00	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	215	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/10	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	5,65	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:	685	22,33	35,00	39,10	606,77	15,50	0,16	0,30	0,16	2,48	0,00	0,00	0,11	1,04	16,23	242,50	0,00	0,04			
Обед																					
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	60	0,90	2,46	5,33	48,08	10,32	0,01	0,03	0,02	1,10	0,00	0,00	0,08	0,30	5,81	26,72	0,00	0,00	45	2011	
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	250	3,41	3,62	14,31	103,61	13,12	0,09	0,15	0,03	1,74	0,12	0,03	0,26	0,79	77,06	68,58	0,00	0,07	85	2011	
ПЛОВ	240	22,61	8,97	36,34	316,05	1,56	0,10	0,17	0,28	2,79	0,00	3,29	0,63	5,65	24,25	23,07	0,01	0,10	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	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	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:	840	33,65	15,73	116,90	752,55	25,48	0,34	0,41	0,33	7,47	0,12	3,32	1,12	7,73	132,38	149,62	0,01	0,18			
Всего за день:		55,98	50,73	156,00	1 359,32	40,98	0,50	0,71	0,49	9,95	0,12	3,32	1,23	8,77	148,61	392,12	0,01	0,22			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник	
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	PP,	Фолие	Са, мг	Se,	F, мг			
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	22,10	15,48	40,25	483,35	0,00	0,09	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	268,38	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	0,00	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	180	5,34	4,61	8,85	99,47	0,99	0,05	0,20	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	193,70	0,00	0,00	385	2011	
БАТОН	20	1,50	0,58	3,68	26,40	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:	745	31,39	21,38	78,00	723,27	11,17	0,26	0,25	0,04	2,22	0,00	0,00	0,13	1,05	11,00	498,99	0,00	0,01			
Обед																					
САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ОГУРЦОМ	80	0,84	1,71	1,74	25,68	9,24	0,03	0,06	0,13	0,93	0,00	0,00	0,08	0,45	17,47	35,20	0,00	0,02	18	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	10,45	3,34	19,36	172,01	6,60	0,12	0,07	0,20	1,67	0,00	0,00	0,29	1,22	11,00	19,24	0,00	0,03	101	2011	
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ, КРОЛИКА ИЛИ СУБПРОДУКТОВ	240	18,33	9,48	21,62	246,44	12,24	0,39	0,72	0,50	3,47	0,00	9,88	0,68	5,34	14,85	32,27	0,02	0,09	289	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	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	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:	860	37,02	15,15	103,19	733,81	31,28	0,70	0,97	1,26	7,91	0,00	9,88	1,18	8,27	68,52	140,53	0,02	0,15			
Всего за день:		68,41	36,53	181,19	1 457,08	42,45	0,96	1,22	1,30	10,13	0,00	9,88	1,31	9,32	79,52	639,52	0,02	0,16			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	PP,	Фолие	Са, мг	Se,	F, мг		
Завтрак																				
БЛИНЧИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ С ДЖЕМОМ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	120/30	7,31	10,48	61,67	353,01	7,24	0,08	0,15	0,06	1,68	0,26	0,22	0,06	0,53	13,92	119,75	0,01	0,02	446	2012
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	40	0,32	0,04	31,92	105,20	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	ПП	2008
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
КАКАО С МОЛОКОМ	180	6,15	5,11	12,06	120,70	0,99	0,06	0,22	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	1,62	196,98	0,00	0,00	382	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
Итого за прием пищи:	560	19,03	17,54	144,51	775,71	23,23	0,24	0,46	0,13	1,68	0,26	0,22	0,06	1,99	15,54	336,33	0,01	0,02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	1,86	4,64	40,53	16,38	0,01	0,02	0,02	0,82	0,00	0,00	0,01	0,21	1,08	29,39	0,00	0,01	40	2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	8,48	4,43	15,00	145,84	12,49	0,09	0,12	0,36	1,36	0,00	1,04	0,40	2,43	19,72	61,07	0,00	0,07	62	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90/40	9,68	5,43	5,64	126,69	1,08	0,04	0,08	0,01	1,21	0,00	1,46	0,24	2,25	7,64	20,94	0,00	0,03	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
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	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,78	0,00	0,00	0,05	0,50	10,80	8,28	0,00	0,01	ПП	2008
Итого за прием пищи:	1090	29,70	21,14	109,90	789,11	45,03	0,40	0,44	0,46	5,29	0,13	2,50	1,26	7,35	62,13	233,94	0,00	0,17		
Всего за день:		48,73	38,68	254,41	1 564,82	68,26	0,64	0,90	0,59	6,97	0,39	2,72	1,32	9,34	77,67	570,27	0,01	0,19		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	К, 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	0,19	0,02	6,31	20,41	2,42	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00	13,47	0,00	0,00	376	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	4,41	30,10	0,00	0,04	0,02	0,00	0,44	0,00	0,00	0,03	0,13	6,00	3,60	0,00	0,00	ПП	2008
Итого за прием пищи:	790	19,48	25,07	68,36	588,34	5,38	0,48	1,05	0,36	1,42	1,13	1,34	447,57	4,65	14,10	571,76	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	80	0,88	8,08	2,88	84,80	46,40	0,04	0,00	0,13	4,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	0,00	0,00	25	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	7,57	4,39	16,46	141,53	4,60	0,17	0,08	0,22	1,71	0,06	0,53	0,24	1,64	9,90	33,15	0,00	0,04	99	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20,66	23,91	0,47	340,39	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	288	2011
ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ	150	1,07	9,62	7,80	122,42	10,38	0,04	0,05	0,06	0,25	0,17	0,00	0,00	0,83	0,00	26,40	0,00	0,01	136	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,22	0,01	31,80	126,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	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	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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,44	0,36	29,21	137,83	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:	1040	38,19	47,02	117,36	1 097,67	67,30	0,40	0,21	0,43	7,88	0,23	0,53	0,37	3,73	35,10	131,62	0,00	0,06		
Всего за день:		57,67	72,09	185,72	1 686,01	72,68	0,88	1,26	0,79	9,30	1,36	1,87	447,94	8,38	49,20	703,38	0,00	0,10		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины										Минеральные			№ рецеп	Сборник
		Белк	Жиры	Углево		С, мг	В1	В2	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12	В6	РР	Фолие	Са, мг	Se	К, мг		
Завтрак																				
САЛАТ ЗЕЛЕНый 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	200	13,22	16,44	38,37	355,69	0,09	0,09	0,10	0,10	1,46	0,12	0,48	0,12	0,59	18,72	267,03	0,02	0,02	204	2011
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	0,06	0,05	0,02	0,33	0,00	0,00	0,09	0,30	7,50	51,00	0,00	0,03	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
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	0,05	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:	720	28,43	29,73	88,53	756,20	105,48	0,39	0,47	0,30	5,31	0,12	0,48	0,35	2,57	53,81	579,63	0,02	0,07		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОИ	100	4,42	0,28	45,37	206,36	1,86	0,05	0,06	1,86	0,59	0,00	0,00	0,12	0,74	8,39	42,90	0,00	0,05	63	2011
ЩИ ЗЕЛЕНые	250	1,80	2,72	8,25	64,55	2,40	0,04	0,04	0,02	0,99	0,12	0,03	0,10	0,34	4,63	16,04	0,00	0,06	89	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	15,70	4,17	9,07	136,99	3,82	0,11	0,12	0,06	1,67	0,09	0,02	0,13	1,50	10,69	52,86	0,01	0,56	242	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	51,15	0,00	0,05	312	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	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	8,17	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	60	4,44	0,36	29,21	137,83	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:	932	32,89	14,22	136,31	822,18	21,66	0,50	0,41	1,99	5,60	0,30	0,05	0,96	5,22	64,85	190,74	0,01	0,73		
Всего за день:		61,32	43,95	224,84	1 578,38	127,14	0,89	0,88	2,29	10,91	0,42	0,53	1,31	7,79	118,66	770,37	0,03	0,80		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп.	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	180	12,03	23,10	12,32	331,00	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	200/15	0,16	0,05	11,00	43,10	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	12,53	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	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:	665	22,78	29,57	46,32	585,07	1,60	0,15	0,38	0,05	0,66	0,00	0,00	0,05	0,91	9,00	265,53	0,00	0,04		
Обед																				
САЛАТ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ	80	1,21	3,27	7,13	64,20	13,76	0,02	0,04	0,03	1,46	0,00	0,00	0,10	0,40	7,75	35,66	0,00	0,02	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	250	14,79	7,41	12,04	174,18	61,88	0,17	0,17	0,33	0,99	0,12	0,00	0,48	1,88	17,60	55,98	0,01	0,55	96	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/50	18,51	10,94	11,11	217,73	13,14	0,22	1,54	6,24	3,37	0,00	59,64	0,60	7,26	240,72	22,57	0,03	0,18	261	2008
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,66	36,97	266,72	0,00	0,22	0,12	0,04	4,64	0,14	0,00	0,27	2,23	21,31	20,30	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	60	4,44	0,36	29,21	137,83	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:	920	50,76	31,99	129,92	1 027,56	91,98	0,81	2,00	7,07	12,52	0,26	59,64	1,60	13,10	315,58	190,13	0,04	0,78		
Всего за день:		73,54	61,56	176,24	1 612,63	93,58	0,96	2,38	7,12	13,18	0,26	59,64	1,65	14,01	324,58	455,66	0,04	0,82		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные			№ рецеп.	Сбор ник
		Белк	Жиры,	Углево		С, мг	В1,	В2,	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В12,	В6,	РР,	Фолие	Са, мг	Se,	Ф, мг		
Завтрак																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180/20	22,10	15,48	40,25	483,35	0,00	0,09	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	268,38	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	185/10	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	5,65	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
Итого за прием пищи:	745	30,08	21,21	88,49	767,73	7,40	0,26	0,42	0,08	1,07	0,00	0,80	0,12	1,28	15,60	532,43	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	250	2,59	2,37	18,85	107,37	6,60	0,10	0,05	0,20	1,17	0,00	0,00	0,26	0,96	9,40	24,25	0,00	0,03	103	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	10,84	10,81	8,10	193,96	0,00	0,07	0,09	0,04	1,68	0,12	1,57	0,24	2,72	9,49	12,19	0,00	0,03	268	2011
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	170	4,64	6,18	15,82	126,78	11,17	0,09	0,12	0,77	0,62	0,09	0,00	0,22	1,03	12,56	71,39	0,00	0,03	317	2011
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	60	4,44	0,36	29,21	137,83	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:	910	26,51	24,26	110,96	789,66	29,80	0,46	0,40	1,17	7,53	0,21	1,57	0,98	6,33	81,55	184,92	0,00	0,12		
Всего за день:		56,59	45,47	199,45	1 557,39	37,20	0,72	0,82	1,25	8,60	0,21	2,37	1,10	7,61	97,15	717,35	0,00	0,16		