

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,00	0,01	338-з	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	0,05	ПП-з	2008
Итого за прием пищи:	505	21,32	15,55	63,90	486,58	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	0,19	197,68	246,00	48,08	3,86	517,03	5,78	0,02	0,05	0,05		
Всего за день:		21,32	15,55	63,90	486,58	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	0,19	197,68	246,00	48,08	3,86	517,03	5,78	0,02	0,05			

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	50	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	0,17	707/1	2011					
СУФЛЕ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С РИСОМ	155	27,16	47,48	6,76	562,77	0,96	0,08	0,26	0,25	0,71	0,71	59,17	256,85	28,51	2,42	297,70	11,16	0,03	0,17	300-з	2011						
ФЛОТ-ЧАЙ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011						
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з	2008						
Итого за прием пищи:	500	32,62	48,04	54,28	780,83	2,20	0,18	0,32	0,25	0,71	0,71	95,50	327,25	56,90	4,91	488,16	12,84	0,03	0,18								
Всего за день:		32,62	48,04	54,28	780,83	2,20	0,18	0,32	0,25	0,71	0,71	95,50	327,25	56,90	4,91	488,16	12,84	0,03	0,18								

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		
КАША ВЪЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНИНОЙ ОВСЯНОЙ ГРЕЧНЕВОЙ И ДРУГИХ КРУП	220	7,90	4,37	58,83	307,24	0,83	0,07	0,19	0,03	0,00	0,00	157,09	182,70	40,42	0,58	284,08	15,10	0,01	0,02	173-з	2011						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2,30	9,12	15,50	153,40	0,00	0,03	0,02	0,07	0,15	0,15	6,90	21,40	3,90	0,32	29,10	0,00	0,00	0,00	1	2011						
ДЖЕМ	25	0,15	0,02	17,68	68,87	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	3,60	3,15	0,11	35,00	0,00	0,00	0,00	ПП-з	2008						
КОФЕИННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СЛУЩЕННЫМ	200	3,29	3,30	24,14	139,66	0,16	0,03	0,13	0,02	0,02	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,01	380	2011						
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008						
Итого за прием пищи:	515	15,57	17,07	128,49	728,54	4,99	0,17	0,36	0,12	0,17	0,17	306,61	325,92	73,39	2,48	558,23	19,58	0,01	0,03								
Всего за день:		15,57	17,07	128,49	728,54	4,99	0,17	0,36	0,12	0,17	0,17	306,61	325,92	73,39	2,48	558,23	19,58	0,01	0,03								

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КУРАГИ С ЙОГУРТОМ	60	0,85	0,34	6,27	32,61	2,06	0,03	0,05	0,99	0,00	0,00	34,66	33,19	16,73	0,40	96,81	1,98	0,00	0,02	64	2011						
МАЛАГОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13,22	16,27	38,36	354,63	0,93	0,09	0,09	0,10	0,12	0,12	272,64	174,96	20,60	1,35	99,50	0,84	0,02	0,02	204-з	2011						
СОСИ 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	12,60	12,60	7,20	2,52	240,00	2,00	0,00	0,00	389	2011						
ХЛЕБ РЖАНОМ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	0,00	4,86	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-з	2008						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-з							
Итого за прием пищи:	530	19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	0,12	0,12	333,04	274,47	61,54	6,07	528,71	6,50	0,02	0,05								
Всего за день:		19,93	17,30	96,03	621,90	3,75	0,23	0,20	1,09	0,12	0,12	333,04	274,47	61,54	6,07	528,71	6,50	0,02	0,05								

8 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность б, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод б, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	Ф, мг	Ca, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг		
Завтрак																											

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОПЕЧНЫЕ ИЛИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,60	174,00	0,00	0,00	0,00	0,05	210	2011
СМЕТА НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,03	26,98	2,66	309,82	0,20	0,06	0,44	0,36	2,56	97,12	211,78	15,86	2,44	205,62	24,36	0,03	0,05	210	2011	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,87	0,00	0,00	0,00	377	2011	
ХЛЕБ РЖАЧНОЙ	30	1,93	0,26	12,34	59,35	0,00	0,04	0,02	0,00	0,00	4,96	23,49	5,13	1,08	40,80	1,68	0,00	0,00	ПП-3	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3		
Итого за прием пищи:	502	19,55	27,55	50,38	530,19	2,54	0,16	0,50	0,36	2,56	135,97	283,57	45,01	4,99	407,48	26,04	0,03	0,06			
Всего за день:	19,55	27,55	50,38	530,19	2,54	0,16	0,50	0,36	2,56	135,97	283,57	45,01	4,99	407,48	26,04	0,03	0,06				

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность к, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод к, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	17,86	14,91	20,18	289,63	0,33	0,06	0,22	0,06	0,19	163,83	201,87	25,13	0,79	173,39	3,74	0,02	0,03	223	2011							
ЧАЙ С САХАРОМ ВАРЕНЬЕМ ДЖЕМОМ	200/15	0,10	0,00	14,72	59,25	0,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,77	3,71	3,82	0,37	13,46	0,00	0,00	0,00	376	2011							
МЕДОМ ЛОВИДЛОМ (САХАРОМ)	100	0,39	0,39	9,51	45,89	4,00	0,02	0,02	0,00	0,00	14,40	9,90	7,20	1,98	278,00	2,00	0,00	0,01	338-3	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3								
Итого за прием пищи:	505	21,31	15,54	63,88	486,36	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,28	245,72	48,03	3,86	516,45	5,74	0,02	0,05									
Всего за день:	21,31	15,54	63,88	486,36	4,35	0,13	0,27	0,09	0,19	197,28	245,72	48,03	3,86	516,45	5,74	0,02	0,05										

10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность к, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод к, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг									
БЛИНЫ НА КЕФИРЕ СО СЛАДКИМ СОУСОМ	150	9,38	18,81	38,51	385,79	0,14	0,09	0,18	0,15	0,63	82,98	119,70	15,53	1,17	187,74	11,71	0,02	0,03	444-3	2012							
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ	200	0,30	0,06	32,82	132,79	0,48	0,00	0,01	0,00	0,00	13,57	10,71	3,55	0,76	74,53	0,60	0,00	0,00	359	2011							
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	110	0,43	10,46	50,15	50,15	4,40	0,02	0,02	0,01	0,00	15,84	10,89	7,92	2,18	305,80	2,20	0,00	0,01	338-3	2011							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,96	0,24	19,47	91,89	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,28	30,24	11,88	0,72	51,60	0,00	0,00	0,01	ПП-3								
Итого за прием пищи:	500	13,07	19,54	102,26	640,62	5,02	0,16	0,23	0,16	0,63	120,67	171,54	38,88	4,83	619,67	14,51	0,02	0,05									
Всего за день:	13,07	19,54	102,26	640,62	5,02	0,16	0,23	0,16	0,63	120,67	171,54	38,88	4,83	619,67	14,51	0,02	0,05										

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергет и-ческая ценность к, ккал	Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углевод к, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг							
Итого за весь период	202,0	225,9	815,1	6 136,36	40,14	1,73	3,24	3,87	7,35	2 260,63	2 827,23	565,07	45,50	5 236,63	143,33	0,21	0,63							
Среднее значение за период	20,2	22,6	81,5	612,64	4,01	0,17	0,32	0,39	0,74	226,06	282,72	56,51	4,55	523,66	14,33	0,02	0,06							

Меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом сезонности, недопоставки продуктов или по соглашению сторон. Допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение N 11к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).