

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Дачный комплекс Кирочное
Подворье" ДОЛ "Град Детинец"

Пештерян П.Н.
"02" января 2024 года

Циклическое четырнадцатидневное меню для организации питания детей в ДОЛ "Град Детинец" в соответствии с нормами потребления продуктов питания на период с 02.01.2024года по 31.12.2024года возраст 7-11лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.0	8.1	22.4	348.0	0.10	0.50	0.00	0.60	111.30	26.50	115.40	0.60	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	1.00	0.00	1.50	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.8	5.6	19.4	452.8	0.10	0.90	0.00	0.00	194.30	51.10	176.80	1.80	433	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.3	4.2	0.0	51.5	0.00	0.00	0.00	0.00	109.20	4.10	58.40	0.10		2012
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	500	20.8	28.2	80.5	1 121.4	0.20	1.40	0.10	0.80	415.80	81.70	352.10	2.50		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	4.0	25.1	0.10	26.10	0.20	0.40	14.60	20.90	27.20	1.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.5	6.1	29.4	204.1	0.20	11.50	0.20	0.60	31.60	38.80	116.90	1.90	100	2008
ГУЛЯШ	120	15.2	16.9	6.7	238.7	0.00	1.20	0.02	1.42	11.50	18.30	130.70	2.02	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	1.3	5.2	5.5	73.5	0.00	0.00	0.00	0.80	11.30	19.50	28.40	0.60	323	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.3	0.7	33.9	163.2	0.10	0.00	0.00	1.80	14.40	15.20	69.60	3.20	K/k	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.0	5.9	23.8	0.00	0.40	0.00	0.20	11.40	3.50	3.10	0.10	401	2008
Итого за прием пищи:	930	30.5	29.1	85.4	728.4	0.40	39.20	0.42	5.22	94.80	116.20	375.90	8.82		
Полдник															
БАНАН	185	2.8	0.9	38.9	177.6	0.10	18.50	0.00	0.00	14.80	77.70	51.80	1.10		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	385	2.8	0.9	61.9	269.6	0.10	18.50	0.00	0.00	14.80	77.70	51.80	1.10		
Ужин															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	3.4	109.9	0.00	16.00	0.10	4.40	22.60	15.80	33.80	1.00	23	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3.2	5.2	20.6	141.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.70	4.30	24.40	0.50	331	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	27.5	12.2	9.6	289.4	0.30	19.80	9.40	3.00	12.00	21.60	377.50	8.40	290	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0.3	0.0	16.3	67.6	0.00	1.20	0.00	0.00	15.60	6.60	8.90	0.80	431	2008
Итого за прием пищи:	697	37.5	29.7	88.5	804.6	0.40	37.00	9.50	8.10	55.90	48.30	444.60	10.70		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	10	0.1	0.5	0.9	8.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.2	4.0	18.4	130.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	210	5.3	4.5	19.3	138.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		96.9	92.4	335.6	3 062.4	1.10	96.10	10.02	14.12	581.30	323.90	1 224.40	23.12		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4.7	6.1	24.3	356.2	0.00	0.60	0.00	0.20	118.20	23.70	113.80	0.30	184	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.6	4.6	0.0	56.3	0.00	0.10	0.00	0.00	147.00	7.50	87.00	0.10	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	9.9	39.9	0.00	0.00	0.00	0.00	10.60	3.80	3.70	0.40	430	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	490	14.0	12.9	72.8	648.9	0.00	0.70	0.00	0.20	275.80	35.00	204.50	0.80		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.6	14.3	0.00	10.20	0.00	0.10	23.50	14.30	43.00	1.00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	11.8	7.8	24.2	214.1	0.30	4.90	0.30	3.10	53.20	46.70	134.20	3.10	99	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.7	6.5	33.0	253.5	0.20	16.20	0.00	0.30	48.80	44.60	125.30	1.80	321	2012
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	120	12.3	10.6	15.9	289.5	0.00	0.50	0.10	0.70	75.30	31.40	180.30	1.20	254	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	7.10	1.50	0.00	0.00	375	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	35.4	26.0	109.7	940.4	0.50	31.80	0.40	4.20	207.90	138.50	482.80	7.10		
Полдник															
ЯБЛОКИ	180	0.7	0.7	17.2	82.7	0.10	17.60	0.00	1.10	28.20	14.10	19.40	3.90		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	380	0.7	0.7	40.2	174.7	0.10	17.60	0.00	1.10	28.20	14.10	19.40	3.90		
Ужин															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	120	1.3	3.5	4.4	56.8	0.00	69.90	0.20	2.00	24.10	18.50	26.00	0.90	25	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	3.3	5.4	35.2	201.9	0.00	0.00	0.00	0.30	12.00	23.50	67.60	0.50	326	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12.9	14.7	2.8	308.1	0.10	8.90	4.10	3.90	68.70	16.20	209.10	3.80	255	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	23.1	0.00	1.20	0.00	0.00	13.20	4.60	5.20	0.50	431	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	695	23.3	25.8	86.3	786.4	0.10	80.00	4.30	6.20	118.00	62.80	307.90	5.70		
Ужин 2															
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	5.6	6.2	9.1	483.1	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	483.1	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		79.0	71.6	318.1	3 033.5	0.80	131.10	4.80	11.70	833.90	272.80	1 158.60	17.70		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	29.6	21.0	27.5	424.3	0.10	0.40	0.10	2.40	263.50	41.60	331.70	1.10	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
ДЖЕМ	10	0.1	0.0	7.1	27.5	0.00	1.60	0.00	0.00	2.00	1.30	1.40	0.10		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4.1	5.2	0.0	64.5	0.00	0.10	0.00	0.10	168.60	8.60	99.80	0.10	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.8	4.2	18.1	411.9	0.10	0.90	0.00	0.00	183.20	32.80	154.20	0.80	432	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	515	45.3	40.9	91.4	1 199.5	0.20	3.00	0.20	2.70	618.50	84.30	589.00	2.10		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.10	25.10	0.20	0.40	14.10	20.10	26.10	1.00		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	4.8	4.9	14.2	122.0	0.10	11.70	0.20	1.30	46.70	31.40	78.70	1.70	62	2012
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	2.1	8.4	21.6	169.5	0.00	0.00	0.10	0.30	11.10	14.90	42.50	0.30	326	2008
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	120	12.7	3.4	2.6	291.7	0.00	0.40	0.20	0.20	8.80	5.30	10.90	0.20	277	2012
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0.1	0.0	5.4	24.6	0.00	2.60	0.00	0.00	14.50	3.60	3.20	0.20	436	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	26.6	17.9	76.7	781.5	0.20	39.80	0.70	2.20	95.20	75.30	161.40	3.40		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
ГРУША	185	0.7	0.5	17.1	78.3	0.00	8.30	0.00	0.60	31.60	20.00	26.60	3.30		2008
Итого за прием пищи:	385	0.7	0.5	40.1	170.3	0.00	8.30	0.00	0.60	31.60	20.00	26.60	3.30		
Ужин															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1.0	1.7	5.7	42.5	0.00	6.50	0.00	0.70	14.40	11.00	17.70	0.30	53	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	180	2.6	7.0	18.5	150.0	0.10	8.30	0.40	0.40	32.20	25.50	63.80	1.00	342	2012
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	120	18.0	4.8	13.0	166.2	0.10	0.40	0.00	2.60	29.00	38.30	227.60	1.40	239	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.3	0.00	1.20	0.00	0.00	15.40	6.60	8.90	0.80	431	2008
БАТОН	65	4.9	1.9	33.4	170.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУХОФРУКТЫ	30	0.3	0.1	9.9	42.2	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	6.30	19.40	0.50		2008
Итого за прием пищи:	665	27.1	15.5	86.0	595.5	0.20	16.40	0.40	3.70	103.00	87.70	337.40	4.00		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6.0	6.4	8.0	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.4	1.1	4.7	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	6.4	7.5	12.7	140.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		106.1	82.3	306.9	2 887.0	0.60	67.50	1.30	9.20	848.30	267.30	1 114.40	12.80		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	250	8.5	6.4	32.3	408.2	0.20	0.60	0.00	1.40	138.80	65.40	215.10	1.70	413	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0.1	12.4	0.1	112.2	0.00	0.00	0.10	0.30	1.80	0.00	2.90	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	0.1	0.1	0.0	1.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.10	1.50	0.00	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.8	5.6	14.0	431.2	0.10	0.90	0.00	0.00	194.20	51.10	176.80	1.80	433	2008
БАТОН	69	5.2	2.0	35.5	180.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	574	20.7	26.5	81.9	1 133.8	0.30	1.50	0.10	1.70	335.30	116.60	396.30	3.50		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	13.90	41.80	1.00		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГОВЯДИНОЙ	250	7.5	8.7	17.1	176.3	0.20	6.90	0.20	2.40	37.80	34.40	123.10	1.80	81	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	4.2	8.5	25.6	196.0	0.10	17.00	0.50	3.10	32.40	19.30	52.60	1.30	332	2008
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	20.5	17.9	13.0	295.0	0.10	0.00	0.00	1.50	17.40	29.10	189.40	3.10	272	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.8	99.8	0.00	0.60	0.00	0.10	11.20	3.00	1.50	0.30	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	950	38.9	36.3	112.1	930.6	0.40	34.50	0.70	7.20	121.70	99.70	408.40	7.50		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
ЯБЛОКИ	185	0.7	0.7	18.1	87.0	0.10	18.50	0.00	1.20	29.60	14.80	20.40	4.10		2008
Итого за прием пищи:	385	0.7	0.7	41.1	179.0	0.10	18.50	0.00	1.20	29.60	14.80	20.40	4.10		
Ужин															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100	6.0	9.8	10.0	153.1	0.10	11.80	0.20	3.50	50.80	30.20	109.90	1.40	52	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ	200	19.2	15.4	30.0	340.5	0.00	23.80	0.00	1.20	75.00	49.20	210.70	3.40	306	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.3	0.00	1.20	0.00	0.00	15.40	6.60	8.90	0.80	431	2008
БАТОН	69	5.2	2.0	35.5	180.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	569	30.7	27.2	81.0	698.7	0.10	36.80	0.20	4.70	141.20	86.00	329.50	5.60		
Ужин 2															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.2	4.0	18.4	130.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	10	0.4	1.9	6.9	46.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Итого за прием пищи:	210	5.6	5.9	25.3	176.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		96.6	96.6	341.4	3 118.4	0.90	91.30	1.00	14.80	627.80	317.10	1 154.60	20.70		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	1.9	20.0	2.4	278.1	0.00	0.30	0.10	4.10	55.00	6.00	42.40	0.20	214	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6.3	4.7	18.9	455.2	0.10	1.00	0.10	0.00	203.70	35.20	168.60	0.80	432	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	5.8	3.4	11.3	98.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	585	19.7	38.6	71.3	1 103.5	0.10	1.30	0.30	4.30	259.90	41.20	212.90	1.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0.8	2.1	2.6	34.7	0.00	5.60	0.00	0.80	23.30	13.40	28.10	0.70	20	2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250	4.3	7.0	12.7	137.0	0.10	10.40	0.20	0.40	45.10	27.70	74.60	1.10	88	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4.7	6.4	32.6	251.2	0.20	16.00	0.00	0.30	46.50	44.10	124.00	1.80	335	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С МОРКОВЬЮ	120	21.7	10.1	7.7	218.8	0.10	1.00	0.50	2.10	160.60	44.60	288.80	0.90	253	2012
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.0	6.3	26.0	0.00	0.60	0.00	0.20	12.30	4.30	4.60	0.20	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	37.4	26.6	91.0	817.3	0.40	33.60	0.70	3.80	287.80	134.10	520.10	4.70		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
МАНДАРИН	180	1.1	0.3	10.3	52.0	0.10	52.00	0.00	0.30	47.90	15.10	23.30	0.10		2008
Итого за прием пищи:	380	1.1	0.3	33.3	144.0	0.10	52.00	0.00	0.30	47.90	15.10	23.30	0.10		
Ужин															
САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ"	100	1.2	4.1	4.5	60.0	0.00	45.30	0.00	2.00	29.00	13.90	24.40	1.00	28	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	21.9	4.9	12.3	554.2	0.00	0.20	0.00	0.00	47.00	13.80	62.20	0.70	294	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.7	1.8	16.6	96.9	0.10	0.00	0.00	2.00	11.80	55.20	81.10	1.90	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.3	0.00	1.20	0.00	0.00	15.40	6.60	8.90	0.80	431	2008
БАТОН	66	5.0	1.9	33.9	172.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	616	32.1	12.7	72.8	908.3	0.10	46.70	0.00	4.00	103.20	89.50	176.60	4.40		
Ужин 2															
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	5.6	6.2	9.1	483.1	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	434	2008
ВАФЛИ	10	0.3	1.9	4.2	35.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	5.9	8.1	13.3	518.6	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		96.2	86.3	281.7	3 491.7	0.80	134.60	1.10	12.40	902.80	302.30	1 076.90	10.40		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	5.6	8.9	22.8	439.1	0.10	0.80	0.00	0.30	157.90	25.70	133.90	0.50	190	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.4	3.0	0.0	37.5	0.00	0.10	0.00	0.00	98.00	5.00	58.00	0.10	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.1	20.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	3.80	3.70	0.40	430	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	495	13.8	22.4	66.6	768.5	0.10	0.90	0.10	0.50	267.60	34.50	197.50	1.00		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	100	1.1	5.1	3.6	66.8	0.00	68.30	0.20	2.50	20.10	16.20	21.80	0.90	25	2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	6.4	7.5	25.9	196.6	0.30	6.10	0.10	1.90	25.30	66.60	127.50	2.50	93	2008
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ	200	11.7	28.8	26.8	413.4	0.20	1.30	0.80	3.80	30.10	42.10	154.50	1.70	266	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.70	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	25.0	42.4	90.3	845.8	0.50	75.70	1.10	8.20	84.20	126.80	303.80	5.10		
Полдник															
БАНАН	200	1.9	0.6	27.2	124.3	0.10	13.00	0.00	0.00	10.40	54.40	36.30	0.80		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	185	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	385	1.9	0.6	50.2	216.3	0.10	13.00	0.00	0.00	10.40	54.40	36.30	0.80		
Ужин															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	80	0.9	2.1	7.2	50.9	0.00	1.80	1.20	1.30	29.20	21.30	30.70	0.90	71	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	155	3.2	2.0	20.6	113.0	0.10	0.00	0.00	0.60	6.90	4.40	24.20	0.50	209	2008
КНЕЛИ РЫБНЫЕ	100	19.2	3.5	5.8	178.3	0.10	0.60	0.00	1.00	56.50	33.90	235.80	0.50	271	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	23.1	0.00	1.20	0.00	0.00	13.20	4.60	5.20	0.50	431	2008
БАТОН	66	5.0	1.9	33.9	172.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	601	28.5	9.5	72.8	538.2	0.20	3.60	1.20	2.90	105.80	64.20	295.90	2.40		
Ужин 2															
КОКТЕЙЛЬ ЧУДО	200	5.2	4.0	18.4	130.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПРЯНИКИ	10	0.5	0.3	5.4	25.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	5.7	4.3	23.8	155.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		74.9	79.2	303.7	2 524.7	0.90	93.20	2.40	11.60	468.00	279.90	833.50	9.30		

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	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.7	8.0	28.1	377.6	0.00	0.60	0.00	0.80	113.70	16.50	97.50	0.40	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.0	3.4	21.4	366.3	0.10	0.70	0.00	0.00	154.60	29.90	132.60	0.70	432	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	485	16.4	21.9	88.2	1 015.2	0.10	1.30	0.10	1.00	269.50	46.40	232.00	1.10		
Обед															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.2	2.1	3.4	37.9	0.00	24.20	0.00	0.90	27.00	15.00	31.10	1.00	29	2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	18.1	16.2	21.2	305.6	0.20	10.90	0.30	0.80	47.50	48.60	208.80	3.20	74	2012
РИС ОТВАРНОЙ	180	3.5	7.0	36.7	223.2	0.00	0.00	0.10	0.40	4.60	23.00	70.00	0.50	315	2012
БАКЛАЖАНЫ, ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	100	8.3	8.3	2.2	116.7	0.00	11.60	0.00	1.00	9.40	12.60	77.20	1.30	268	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.2	0.1	15.1	62.1	0.00	0.00	0.00	0.00	16.90	5.90	11.60	0.30	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	910	37.1	34.7	107.7	895.1	0.20	46.70	0.40	3.10	105.40	105.10	398.70	6.30		
Полдник															
ГРУША	150	0.7	0.6	19.1	87.0	0.00	9.30	0.00	0.70	35.20	22.20	29.60	3.70		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	350	0.7	0.6	42.1	179.0	0.00	9.30	0.00	0.70	35.20	22.20	29.60	3.70		
Ужин															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	1.1	7.7	49.6	0.00	27.30	0.00	0.50	49.00	14.80	27.70	0.60	40	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11.5	22.3	20.8	330.0	0.30	10.70	0.00	0.50	20.60	40.40	156.80	2.20	258	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.3	43.6	0.00	1.20	0.00	0.00	15.50	6.60	8.90	0.80	431	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	575	19.0	25.6	77.4	619.7	0.30	39.20	0.00	1.00	85.10	61.80	193.40	3.60		
Ужин 2															
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.4	1.1	4.7	30.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
КЕФИР	200	6.0	6.4	8.0	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
Итого за прием пищи:	210	6.4	7.5	12.7	140.2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		79.6	90.3	328.1	2 849.2	0.60	96.50	0.50	5.80	495.20	235.50	853.70	14.70		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.1	5.0	14.5	283.6	0.00	0.50	0.00	0.40	105.40	13.10	81.90	0.30	112	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.4	3.0	0.0	37.5	0.00	0.10	0.00	0.00	98.00	5.00	58.00	0.10	14	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	0.1	0.1	0.0	1.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.10	1.50	0.00	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.4	5.1	13.2	388.5	0.10	0.80	0.00	0.00	174.10	49.60	163.50	1.80	433	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	555	18.7	23.7	66.4	982.3	0.10	1.40	0.10	0.60	379.20	67.80	306.80	2.20		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	0.6	0.1	1.7	9.8	0.00	7.00	0.00	0.10	16.00	9.80	29.30	0.70		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	225	7.4	6.2	17.3	155.0	0.10	8.50	0.20	0.40	25.90	31.60	108.60	1.80	97	2008
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА	100	12.9	6.1	6.2	130.0	0.20	2.00	0.02	1.10	8.40	19.20	153.80	3.70	259	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.9	3.6	22.1	140.5	0.20	0.00	0.00	2.80	19.80	73.60	109.30	2.60	181	2008
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.1	0.0	12.4	52.2	0.00	1.20	0.00	0.00	13.40	4.50	8.20	0.10	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	855	31.7	17.0	88.8	637.1	0.50	18.70	0.22	4.40	83.50	138.70	409.20	8.90		
Полдник															
БАНАН	185	1.8	0.6	25.2	115.0	0.00	12.00	0.00	0.00	9.60	50.30	33.50	0.70		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	385	1.8	0.6	48.2	207.0	0.00	12.00	0.00	0.00	9.60	50.30	33.50	0.70		
Ужин															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1.4	7.9	7.3	105.5	0.00	4.40	0.00	3.60	22.80	17.00	31.40	1.10	56	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13.6	17.9	20.4	301.5	0.00	18.20	0.10	0.70	58.10	34.80	149.00	2.40	298	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	10.3	43.6	0.00	1.20	0.00	0.00	15.50	6.60	8.90	0.80	431	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	575	20.9	28.0	76.6	647.1	0.00	23.80	0.10	4.30	96.40	58.40	189.30	4.30		
Ужин 2															
ВАФЛИ	10	0.2	0.2	5.2	23.7	0.00	0.00	0.00	0.00	1.10	0.70	2.40	0.10		2008
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	5.6	6.2	9.1	483.1	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	210	5.8	6.4	14.3	506.8	0.10	1.00	0.10	0.00	205.10	23.10	146.40	0.30		
Всего за день:		78.9	75.7	294.3	2 980.3	0.70	56.90	0.52	9.30	773.80	338.30	1 085.20	16.40		

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		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200	31.0	22.0	39.8	489.4	0.10	0.40	0.10	2.60	310.30	47.30	364.80	1.30	224	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.1	20.6	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	3.80	3.70	0.40	430	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	485	36.8	32.5	83.6	781.3	0.10	0.40	0.20	2.80	322.00	51.10	370.40	1.70		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.10	25.10	0.20	0.40	14.10	20.10	26.10	1.00		2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.2	2.2	9.5	62.8	0.10	4.60	0.20	0.30	19.90	16.80	36.70	0.70	95	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	14.8	3.0	26.9	394.5	0.00	1.10	0.20	0.80	10.90	21.80	59.00	0.60	311	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	1.50	0.00	0.00	375	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	22.9	6.4	79.0	669.7	0.20	30.80	0.60	1.50	52.10	60.20	121.80	2.30		
Полдник															
ГРУША	185	0.6	0.5	15.9	72.4	0.00	7.70	0.00	0.60	29.30	18.50	24.60	3.10		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	385	0.6	0.5	38.9	164.4	0.00	7.70	0.00	0.60	29.30	18.50	24.60	3.10		
Ужин															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	70	1.0	1.7	5.7	42.5	0.00	6.50	0.00	0.70	14.40	11.00	17.70	0.30	53	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	8.8	2.2	3.9	71.8	0.00	1.40	0.10	1.30	17.30	19.20	111.50	0.50	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3.5	12.7	27.6	238.8	0.20	13.90	0.10	0.50	17.20	36.00	93.10	1.50	123	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.1	42.4	0.00	1.20	0.00	0.00	13.30	4.60	5.20	0.50	431	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУХОФРУКТЫ	30	0.7	0.2	19.7	84.3	0.00	0.00	0.00	0.00	24.00	12.60	38.70	0.90		2008
Итого за прием пищи:	695	19.8	19.0	105.6	676.3	0.20	23.00	0.20	2.50	86.20	83.40	266.20	3.70		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6.0	6.4	8.0	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.6	1.6	7.0	45.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	6.6	8.0	15.0	155.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		86.7	66.4	322.1	2 446.7	0.50	61.90	1.00	7.40	489.60	213.20	783.00	10.80		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5.3	8.7	25.7	426.1	0.10	0.70	0.00	0.20	146.00	25.50	129.00	0.30	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	60	0.1	0.1	0.0	1.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.50	0.10	1.50	0.00	213	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.9	5.6	18.6	431.6	0.10	0.90	0.00	0.00	185.60	53.90	175.50	2.00	433	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	545	18.0	24.9	83.0	1 130.4	0.20	1.60	0.10	0.40	333.30	79.50	307.90	2.30		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	2.9	106.1	0.04	18.02	0.10	4.90	24.02	16.02	29.03	0.90	23	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.1	6.1	26.6	190.1	0.10	10.10	0.10	0.50	30.40	33.50	105.10	1.70	100	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	6.5	6.5	29.2	201.3	0.20	0.00	0.00	3.60	22.40	96.70	143.90	3.40	323	2008
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ТУШЕННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ	100	12.7	4.9	9.7	151.6	0.10	10.40	4.40	1.90	24.50	26.90	195.30	4.60	263	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0.0	0.0	4.9	19.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	376	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	910	33.0	28.6	102.4	818.1	0.44	38.52	4.60	10.90	109.62	174.92	473.33	10.60		
Полдник															
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
ЯБЛОКИ	180	0.7	0.7	16.0	76.5	0.00	16.30	0.00	1.00	26.00	13.00	17.90	3.60		2008
Итого за прием пищи:	380	0.7	0.7	39.0	168.5	0.00	16.30	0.00	1.00	26.00	13.00	17.90	3.60		
Ужин															
САЛАТ "ПОЛОНЬСКИЙ"	100	1.2	4.1	4.5	60.0	0.00	45.30	0.00	2.00	29.00	13.90	24.40	1.00	28	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	5.1	5.8	32.9	205.2	0.10	0.00	0.00	1.10	10.50	7.00	39.00	0.90	331	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.4	12.3	11.7	248.6	0.00	0.50	0.00	0.30	44.90	21.70	129.60	1.40	294	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.3	0.00	1.20	0.00	0.00	15.40	6.60	8.90	0.80	431	2008
БАТОН	66	5.0	1.9	33.9	172.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	666	24.0	24.1	88.5	711.0	0.10	47.00	0.00	3.40	99.80	49.20	201.90	4.10		
Ужин 2															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.2	4.0	18.4	130.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ПРЯНИКИ	10	0.7	0.4	8.0	38.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	5.9	4.4	26.4	168.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		81.6	82.7	339.3	2 996.6	0.74	103.42	4.70	15.70	568.72	316.62	1 001.03	20.60		

11 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5.7	8.0	28.1	377.6	0.00	0.60	0.00	0.80	114.10	16.60	97.50	0.40	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.1	9.1	0.0	112.5	0.00	0.20	0.10	0.10	294.00	15.00	174.00	0.20	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	6.1	4.2	19.2	421.3	0.10	0.90	0.00	0.00	187.70	36.00	162.00	0.90	432	2008
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	100	5.8	3.4	11.3	98.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	615	30.4	35.2	97.3	1 281.6	0.10	1.70	0.20	1.10	597.00	67.60	435.40	1.50		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	13.90	41.80	1.00		2008
БОРЩ С МЯСОМ	250	6.7	9.0	17.7	181.7	0.10	15.00	0.20	2.40	54.10	38.60	104.90	2.10	62	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	200	5.3	7.0	37.0	272.2	0.20	17.70	0.80	0.60	61.30	59.00	146.40	2.30	322	2012
БЕФСТРОГАНОВ С ГОВЯЖЬИМ СЕРДЦЕМ	120	10.8	12.5	6.8	189.6	0.20	2.80	0.00	4.10	26.20	19.40	142.20	3.10	375	1996
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.0	0.0	21.4	85.5	0.00	0.00	0.00	0.00	11.10	1.80	6.20	0.00	378	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	950	29.4	29.6	114.5	892.5	0.50	45.50	1.00	7.20	175.60	132.70	441.50	8.50		
Полдник															
ГРУША	150	0.7	0.6	19.1	87.0	0.00	9.30	0.00	0.70	35.20	22.20	29.60	3.70		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	350	0.7	0.6	42.1	179.0	0.00	9.30	0.00	0.70	35.20	22.20	29.60	3.70		
Ужин															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1.2	5.1	7.7	81.9	0.00	10.30	0.30	2.40	34.20	14.60	24.90	1.20	41	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	3.0	5.3	31.3	184.4	0.00	0.00	0.00	0.30	9.70	20.80	60.00	0.40	326	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	14.2	18.5	3.8	239.7	0.12	0.60	0.02	2.32	23.70	15.00	119.30	0.99	312	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.3	0.00	1.20	0.00	0.00	15.40	6.60	8.90	0.80	431	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	24.3	31.1	86.9	726.8	0.12	12.10	0.32	5.02	83.00	57.00	213.10	3.39		
Ужин 2															
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	5.6	6.2	9.1	483.1	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	434	2008
Итого за прием пищи:	200	5.6	6.2	9.1	483.1	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20		
Всего за день:		90.4	102.7	349.9	3 563.0	0.82	69.60	1.62	14.02	1 094.80	301.90	1 263.60	17.29		

12 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6.2	9.0	22.9	442.3	0.10	0.80	0.00	0.40	160.30	29.20	143.90	0.60	190	2008
ДЖЕМ	10	0.1	0.0	7.1	27.5	0.00	1.60	0.00	0.00	2.00	1.30	1.40	0.10		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.0	56.2	0.00	0.00	0.00	0.00	10.70	3.80	3.70	0.40	430	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	495	12.1	19.5	82.7	797.3	0.10	2.40	0.10	0.60	174.20	34.30	150.90	1.10		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	13.9	0.00	10.00	0.00	0.10	22.90	13.90	41.80	1.00		2008
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	10.1	8.1	20.3	195.4	0.30	5.40	0.20	2.20	39.00	38.60	117.90	2.50	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	20.1	16.5	34.8	368.3	0.30	17.80	0.00	1.60	31.20	61.90	249.60	4.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0.1	0.0	5.3	22.1	0.00	0.60	0.00	0.20	12.30	4.30	4.60	0.20	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	830	36.9	25.7	92.0	749.3	0.60	33.80	0.20	4.10	105.40	118.70	413.90	7.70		
Полдник															
БАНАН	185	2.0	0.7	28.6	130.6	0.10	13.60	0.00	0.00	10.90	57.10	38.10	0.80		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	385	2.0	0.7	51.6	222.6	0.10	13.60	0.00	0.00	10.90	57.10	38.10	0.80		
Ужин															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	80	0.9	2.1	7.2	50.9	0.00	1.80	1.20	1.30	29.20	21.30	30.70	0.90	71	1997
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	3.2	5.2	20.6	141.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.70	4.30	24.40	0.50	331	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	120	18.9	5.0	5.3	222.4	0.10	0.70	0.00	1.10	78.50	35.70	247.20	0.60	249	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	23.1	0.00	1.20	0.00	0.00	11.00	4.20	5.20	0.50	431	2008
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	655	28.8	14.5	77.0	634.1	0.20	3.70	1.20	3.10	124.40	65.50	307.50	2.50		
Ужин 2															
КЕФИР	200	6.0	6.4	8.0	110.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ЗЕФИР	10	0.1	0.0	8.0	32.6	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	0.60	1.20	0.10		2008
Итого за прием пищи:	210	6.1	6.4	16.0	142.6	0.00	0.00	0.00	0.00	2.50	0.60	1.20	0.10		
Всего за день:		85.9	66.8	319.3	2 545.9	1.00	53.50	1.50	7.80	417.40	276.20	911.60	12.20		

13 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	9.2	10.0	32.5	494.0	0.30	0.80	0.00	1.50	168.60	66.40	231.30	1.60	413	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.8	5.5	23.5	450.4	0.10	0.90	0.00	0.00	185.20	53.00	174.20	1.90	397	2012
ТВОРОЖОК ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ В ИНД, УПАКОВКЕ	50	2.9	1.7	5.7	49.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	535	24.6	27.7	100.4	1 265.2	0.40	1.70	0.10	1.70	355.00	119.40	407.40	3.50		
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1.1	0.2	3.8	24.1	0.10	25.10	0.20	0.40	14.10	20.10	26.10	1.00		2008
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	250	5.8	8.2	13.0	153.4	0.10	11.60	0.20	0.40	51.90	30.40	88.00	1.40	88	2008
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	21.9	6.2	5.2	164.3	0.10	3.20	0.40	3.80	47.90	45.70	272.30	0.90	61	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	7.0	14.0	25.7	257.4	0.14	12.60	0.34	6.66	34.20	43.20	108.00	1.80	133	2008
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	24.9	100.9	0.00	0.70	0.00	0.10	11.50	3.20	1.70	0.40	438	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	41.7	29.7	101.7	849.7	0.44	53.20	1.14	11.36	159.60	142.60	496.10	5.50		
Полдник															
ЯБЛОКИ	180	0.7	0.7	17.6	84.6	0.10	18.00	0.00	1.10	28.80	14.40	19.80	4.00		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	К/К	2008
Итого за прием пищи:	380	0.7	0.7	40.6	176.6	0.10	18.00	0.00	1.10	28.80	14.40	19.80	4.00		
Ужин															
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	100	1.5	10.1	4.4	115.0	0.04	26.00	0.04	4.70	26.00	20.00	37.00	0.80	29	2008
МАКАРОННИК С МЯСОМ	250	36.9	21.7	121.5	830.6	0.30	0.90	0.00	4.30	46.70	50.40	314.80	5.90	292	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	11.2	45.4	0.00	0.00	0.00	0.00	12.80	5.80	7.40	0.70	376	2011
БАТОН	75	5.6	2.2	38.6	196.5	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	625	44.2	34.0	175.7	1 187.5	0.34	26.90	0.04	9.00	85.50	76.20	359.20	7.40		
Ужин 2															
КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5.2	4.0	18.4	130.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	435	2008
ВАФЛИ	10	0.1	0.5	0.9	8.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	210	5.3	4.5	19.3	138.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		116.5	96.6	437.7	3 617.4	1.28	99.80	1.28	23.16	628.90	352.60	1 282.50	20.40		

14 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	28.8	19.8	32.5	437.3	0.10	0.30	0.10	0.40	239.80	37.90	304.40	1.20	234	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	1.20	0.00	1.90	0.00	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7.1	9.1	0.0	112.5	0.00	0.20	0.10	0.10	294.00	15.00	174.00	0.20	14	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	5.0	3.4	26.3	385.7	0.10	0.70	0.00	0.00	154.70	29.90	132.60	0.70	432	2008
БАТОН	65	4.9	1.9	33.4	170.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	505	45.9	42.5	92.3	1 180.6	0.20	1.20	0.30	0.70	689.70	82.80	612.90	2.10		
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.6	14.3	0.00	10.20	0.00	0.10	23.50	14.30	43.00	1.00		2008
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	250	12.5	11.8	14.9	217.8	0.10	7.20	0.30	0.80	47.50	36.60	150.30	2.10	74	2012
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	18.5	6.5	4.4	150.3	0.10	2.20	0.40	3.70	40.40	42.10	237.10	0.90	231	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3.4	6.6	23.4	204.5	0.20	11.00	0.70	0.50	50.10	40.60	100.30	1.50	125	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	0.00	0.00	0.00	0.00	8.90	1.90	0.00	0.00	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	5.8	1.0	29.1	149.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
Итого за прием пищи:	930	41.0	26.0	89.0	794.6	0.40	30.60	1.40	5.10	170.40	135.50	530.70	5.50		
Полдник															
МАНДАРИН	100	1.5	0.4	13.9	70.3	0.10	70.30	0.00	0.40	64.80	20.40	31.50	0.20		2008
СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	200	0.0	0.0	23.0	92.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	K/K	2008
Итого за прием пищи:	300	1.5	0.4	36.9	162.3	0.10	70.30	0.00	0.40	64.80	20.40	31.50	0.20		
Ужин															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.8	6.9	10.9	113.8	0.10	10.40	0.30	3.00	36.60	23.10	47.50	1.10	51	2008
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	26.4	10.8	34.4	714.1	0.00	1.80	0.30	0.60	17.50	28.30	76.00	0.80	304	2012
БАТОН	66	5.0	1.9	33.9	172.9	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	5.5	24.3	0.00	1.20	0.00	0.00	15.40	6.60	8.90	0.80	431	2008
БУЛОЧКА "К ЧАЮ"	100	8.1	3.5	50.5	265.1	0.10	0.00	0.00	0.10	17.00	12.10	69.50	0.80	485	2012
Итого за прием пищи:	666	41.6	23.1	135.2	1 290.2	0.20	13.40	0.60	3.70	86.50	70.10	201.90	3.50		
Ужин 2															
МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ	200	5.6	6.2	9.1	483.1	0.10	1.00	0.10	0.00	204.00	22.40	144.00	0.20	434	2008
ВАФЛИ	10	0.3	0.3	7.7	35.4	0.00	0.00	0.00	0.00	1.60	1.00	3.60	0.20		2008
Итого за прием пищи:	210	5.9	6.5	16.8	518.5	0.10	1.00	0.10	0.00	205.60	23.40	147.60	0.40		
Всего за день:		135.9	98.5	370.2	3 946.2	1.00	116.50	2.40	9.90	1 217.00	332.20	1 524.60	11.70		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	1305,3	1188,2	4648,4	43063,0	11.74	1 271.92	34.14	166.90	9 947.52	4 129.82	15 267.63	218.11
Среднее значение за период	93.2	84.9	332.0	3 075.9	0.84	90.85	2.44	11.92	710.54	294.99	1 090.55	15.58
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.1	24.8	63.1									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2
7-11	527	903	373	640	209