

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "СВЕТОЧ"

Янков И.В.



Пример рациона питания на 1 день для организации питания детей с дневным пребыванием в период каникул для младших классов.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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			
<b>Завтрак</b>																
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,0	7,1	22,6	175,1	0,0	0,2	0,0	0,8	116,7	17,1	103,7	0,3	0,3	0,7	0,7
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:	410	8,7	14,7	62,5	420,8	0,0	0,2	0,0	0,8	129,6	23,0	111,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,1	0,0	12,3	4,5	11,1	0,0	0,0	0,0	0,0
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,6	5,6	11,3	116,2	0,1	11,8	0,2	1,0	40,2	24,0	70,1	1,3	1,3	0,2	0,2
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	6,2	13,8	7,9	179,8	0,0	0,0	0,0	1,3	2,8	1,9	9,3	0,0	0,0	0,0	0,0
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7	4,5	0,0	0,0	0,0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	3,7	28,7	166,7	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,2	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	18,0	71,9	0,0	0,0	0,0	0,0	10,4	1,9	3,1	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:	865	18,5	27,3	84,4	660,5	0,2	14,5	0,3	3,3	88,0	43,0	132,1	2,5	2,5	0,0	0,0
Всего за день:		27,2	42,0	146,9	1 081,3	0,2	14,7	0,3	4,1	217,6	66,0	243,2	3,5	3,5	0,0	0,0



2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества					
	Углеводы, г			В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
	Белки, г	Жиры, г										
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	150	9,4	11,3	348,8	0,0	0,0	0,0	0,1	3,7	0,2	1,3	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,3	42,7	0,0	0,8	0,0	14,7	6,4	8,4	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>12,3</b>	<b>12,0</b>	<b>508,9</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>0,0</b>	<b>0,7</b>	<b>34,4</b>	<b>14,6</b>	<b>20,7</b>	<b>3,0</b>
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	2,9	32,6	0,0	5,7	0,1	0,8	6,3	12,1	0,4
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,5	4,8	13,2	115,0	0,1	5,5	0,2	1,1	22,4	22,3	1,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60	9,0	6,4	3,2	116,2	0,1	6,0	2,8	1,5	41,1	11,2	142,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,5	30,9	200,6	0,2	0,0	0,0	0,5	14,7	108,6	161,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>23,4</b>	<b>19,0</b>	<b>74,5</b>	<b>575,9</b>	<b>0,4</b>	<b>17,2</b>	<b>3,1</b>	<b>3,9</b>	<b>115,3</b>	<b>156,1</b>	<b>397,7</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>35,7</b>	<b>31,0</b>	<b>160,9</b>	<b>1 084,8</b>	<b>0,4</b>	<b>28,0</b>	<b>3,1</b>	<b>4,6</b>	<b>149,7</b>	<b>170,7</b>	<b>418,4</b>



3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
			Белки, г										Жирь, г
<b>Завтрак</b>													
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8	0,5
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	6,2	13,8	7,9	179,8	0,0	0,0	0,0	1,3	2,8	1,9	9,3	0,2
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7	4,5	0,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	5,1	4,6	30,5	183,7	0,1	0,0	0,0	0,1	24,5	25,9	110,1	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>14,9</b>	<b>20,9</b>	<b>87,9</b>	<b>601,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,4</b>	<b>49,3</b>	<b>39,4</b>	<b>142,1</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>													
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,1	4,2	6,0	7,8	0,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,9	5,3	16,2	132,5	0,1	5,4	0,2	1,4	21,1	21,1	68,0	1,1
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	150	11,0	23,1	31,9	379,6	0,2	1,2	0,6	2,5	24,2	40,8	149,0	1,6
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	12,0	51,2	0,0	2,2	0,0	0,0	13,8	3,4	2,8	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
БОДА БУТЫЛГОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,8	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>18,6</b>	<b>28,8</b>	<b>75,4</b>	<b>640,9</b>	<b>0,3</b>	<b>16,3</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>	<b>71,4</b>	<b>73,1</b>	<b>227,6</b>	<b>3,1</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>33,5</b>	<b>49,7</b>	<b>163,3</b>	<b>1 241,9</b>	<b>0,4</b>	<b>16,9</b>	<b>0,8</b>	<b>5,4</b>	<b>120,7</b>	<b>112,5</b>	<b>369,7</b>	<b>6,4</b>	



4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
														В1, мг
<b>Завтрак</b>														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,7	7,9	25,3	200,0	0,1	0,0	0,0	0,9	105,1	9,7	79,3	0,8	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,2	3,2	15,7	104,5	0,0	0,2	0,0	0,1	123,8	17,8	98,8	0,2	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>12,6</b>	<b>11,8</b>	<b>65,0</b>	<b>421,9</b>	<b>0,1</b>	<b>10,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>245,9</b>	<b>35,5</b>	<b>189,1</b>	<b>3,2</b>	
<b>Обед</b>														
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	4,2	7,2	0,2	
СВЕКОЛЬНИК	200	4,4	4,8	13,2	113,8	0,0	6,0	0,2	1,0	35,5	26,2	70,4	1,4	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,5	22,7	17,4	316,6	0,3	9,0	0,0	1,4	17,2	35,0	140,1	1,9	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,7	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>17,6</b>	<b>27,8</b>	<b>55,4</b>	<b>545,8</b>	<b>0,3</b>	<b>16,5</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>80,6</b>	<b>73,1</b>	<b>225,1</b>	<b>4,2</b>	
<b>Есего за день:</b>		<b>30,2</b>	<b>39,6</b>	<b>120,4</b>	<b>567,7</b>	<b>0,4</b>	<b>26,7</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>326,5</b>	<b>108,6</b>	<b>414,2</b>	<b>7,4</b>	



5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
														0,1	8,3	0,1
<b>Завтрак</b>																
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	2,0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,9	4,2	18,0	126,2	0,0	0,2	0,0	0,3	0,3	95,4	13,4	83,2	0,4	83,2	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,7	7,4	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>9,9</b>	<b>17,1</b>	<b>42,4</b>	<b>365,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>221,5</b>	<b>23,5</b>	<b>152,6</b>	<b>0,0</b>	<b>152,6</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ	40	0,8	2,0	2,0	29,6	0,0	6,0	0,0	0,9	0,0	15,1	5,9	13,5	0,3	13,5	0,3
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,5	4,8	12,6	111,5	0,0	8,4	0,2	0,9	0,2	36,3	25,5	69,6	1,5	69,6	1,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	50	5,2	11,1	6,1	145,9	0,0	0,4	0,0	0,8	0,3	3,7	3,8	13,3	0,1	13,3	0,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	4,3	2,7	4,5	0,1	4,5	0,1
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	120	13,4	3,4	26,0	155,7	0,4	0,0	0,0	5,6	55,4	48,7	123,0	3,8	123,0	3,8	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>26,5</b>	<b>22,8</b>	<b>74,6</b>	<b>611,6</b>	<b>0,4</b>	<b>15,4</b>	<b>0,2</b>	<b>8,2</b>	<b>0,2</b>	<b>131,7</b>	<b>90,3</b>	<b>223,9</b>	<b>5,8</b>	<b>223,9</b>	<b>5,8</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>36,4</b>	<b>39,9</b>	<b>117,0</b>	<b>977,3</b>	<b>0,4</b>	<b>15,6</b>	<b>0,3</b>	<b>8,6</b>	<b>0,3</b>	<b>353,2</b>	<b>113,8</b>	<b>376,5</b>	<b>7,1</b>	<b>376,5</b>	<b>7,1</b>



6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0	0,6
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С ТВОРОГОМ	150	9,2	15,0	52,4	382,6	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,6	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>14,0</b>	<b>18,2</b>	<b>99,0</b>	<b>619,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>22,0</b>	<b>11,9</b>	<b>35,0</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>													
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	4,2	7,2	0,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5,0	8,3	14,5	153,1	0,1	7,4	0,2	1,0	20,5	23,0	54,6	0,9
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	60	7,0	18,2	2,2	201,4	0,1	1,1	0,0	1,3	7,9	12,4	69,9	0,8
РИС ОТЕАРНОЙ	120	2,9	4,4	31,0	175,9	0,0	0,0	0,0	0,3	7,7	19,7	59,9	0,4
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,0	1,0	0,0	0,2	10,7	3,3	2,5	0,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>17,5</b>	<b>31,3</b>	<b>74,5</b>	<b>654,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,8</b>	<b>61,8</b>	<b>64,4</b>	<b>194,1</b>	<b>2,8</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1250</b>	<b>31,5</b>	<b>49,5</b>	<b>173,5</b>	<b>1274,0</b>	<b>0,2</b>	<b>11,0</b>	<b>0,2</b>	<b>2,9</b>	<b>83,8</b>	<b>76,3</b>	<b>229,1</b>	<b>4,1</b>

6



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>												
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,8	21,1	174,8	0,1	0,2	0,0	105,1	37,2	188,2	0,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>10,9</b>	<b>20,7</b>	<b>45,5</b>	<b>414,3</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>231,2</b>	<b>47,3</b>	<b>207,6</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,1	4,2	6,0	7,8
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,0	5,1	15,3	126,7	0,1	5,4	0,2	1,5	20,9	34,2	83,1
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	6,2	13,8	7,9	179,8	0,0	0,0	0,0	1,3	2,8	1,9	9,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7	4,5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,5	30,9	200,6	0,2	0,0	0,0	0,5	14,7	108,6	161,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,5	60,7	0,0	32,0	0,1	0,0	12,6	3,1	1,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>21,2</b>	<b>26,1</b>	<b>84,9</b>	<b>665,2</b>	<b>0,3</b>	<b>45,5</b>	<b>0,3</b>	<b>3,4</b>	<b>67,6</b>	<b>158,3</b>	<b>5,9</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>32,1</b>	<b>46,8</b>	<b>130,4</b>	<b>1 079,5</b>	<b>0,4</b>	<b>45,7</b>	<b>0,4</b>	<b>4,3</b>	<b>298,8</b>	<b>205,6</b>	<b>7,7</b>



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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		
														Белки, г	Жиры, г
<b>Завтрак</b>															
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6,7	7,9	25,3	200,0	0,1	0,0	0,0	0,9	106,1	9,7	79,3	0,8		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	14,8	105,8	105,8	0,0	0,2	0,0	0,1	123,3	23,3	105,4	0,6		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>13,7</b>	<b>19,0</b>	<b>69,9</b>	<b>510,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>229,4</b>	<b>33,0</b>	<b>184,7</b>	<b>1,4</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	0,0	2,0	0,0	0,0	4,6	2,8	8,4	0,2		
СУП ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ	200	4,7	5,4	10,1	108,0	0,1	5,4	0,0	1,0	27,1	45,1	75,5	3,5		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	11,0	17,4	20,6	284,5	0,0	16,7	0,0	1,1	46,1	24,7	68,4	1,2		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,7		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		
ВОДА БУТЫЛИГОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,1	1,8	0,0	0,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>18,4</b>	<b>23,1</b>	<b>55,5</b>	<b>506,8</b>	<b>0,1</b>	<b>24,1</b>	<b>0,0</b>	<b>2,1</b>	<b>98,8</b>	<b>80,3</b>	<b>159,7</b>	<b>5,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,1</b>	<b>42,1</b>	<b>125,4</b>	<b>1 017,2</b>	<b>0,2</b>	<b>24,3</b>	<b>0,0</b>	<b>3,1</b>	<b>328,2</b>	<b>113,3</b>	<b>344,4</b>	<b>7,0</b>		



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
	Масса порции	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жиры, г									
<b>Завтрак</b>												
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	50	5,2	11,1	6,1	0,0	0,4	0,0	0,8	3,7	3,8	13,3	0,1
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7	4,5	0,1
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	5,1	4,6	30,5	183,7	0,1	0,0	0,1	24,5	25,9	110,1	1,8
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,3	42,7	0,0	0,8	0,0	14,7	6,4	8,4	0,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>13,5</b>	<b>17,6</b>	<b>72,9</b>	<b>509,5</b>	<b>0,1</b>	<b>11,8</b>	<b>0,0</b>	<b>63,2</b>	<b>46,8</b>	<b>147,3</b>	<b>5,0</b>
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕ ПОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	2,9	32,6	0,0	5,7	0,1	0,8	16,1	6,3	12,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,3	6,1	18,8	163,5	0,3	4,7	0,2	3,3	37,4	34,9	59,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	75	8,6	4,0	11,8	113,6	0,0	0,3	0,0	1,3	5,6	3,3	15,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,2	18,6	132,6	0,1	8,8	0,0	0,2	37,4	26,0	79,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>22,8</b>	<b>17,6</b>	<b>76,4</b>	<b>553,8</b>	<b>0,4</b>	<b>19,5</b>	<b>0,3</b>	<b>5,6</b>	<b>117,5</b>	<b>78,2</b>	<b>214,0</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>36,3</b>	<b>35,2</b>	<b>149,3</b>	<b>1 063,3</b>	<b>0,5</b>	<b>31,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,1</b>	<b>180,7</b>	<b>125,0</b>	<b>361,3</b>	<b>9,6</b>



10 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
	Масса порции	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
		Белки, г	Жиры, г										Углеводы, г
<b>Завтрак</b>													
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	0,2
КАША "ДРУЖБА"	150/5	4,4	7,5	19,3	162,6	0,0	0,2	0,0	0,4	122,0	23,3	119,5	0,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>10,4</b>	<b>20,4</b>	<b>43,7</b>	<b>402,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>246,1</b>	<b>33,4</b>	<b>188,9</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>													
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,1	0,1	12,3	4,5	11,1	0,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,0	5,1	15,3	126,7	0,1	5,4	0,2	1,5	20,9	34,2	83,1	1,4
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	6,2	13,8	7,9	179,8	0,0	0,0	0,0	1,3	2,8	1,9	9,3	0,2
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7	4,5	0,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	3,7	28,7	166,7	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,2	34,0	0,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,1	1,8	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>18,9</b>	<b>26,8</b>	<b>80,1</b>	<b>637,8</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>0,3</b>	<b>3,8</b>	<b>67,1</b>	<b>53,2</b>	<b>142,0</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>	<b>29,3</b>	<b>47,2</b>	<b>123,8</b>	<b>1 039,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,3</b>	<b>0,4</b>	<b>4,3</b>	<b>315,2</b>	<b>86,6</b>	<b>330,9</b>	<b>3,9</b>