

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "СВЕТОЧ"

Яшков И.В.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей от 10 до 15 лет с дневным пребыванием в период каникул

г.Владивосток



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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг													
<b>Завтрак</b>																															
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200/7	6,7	9,7	30,0	234,1	0,06	0,25	0,05	0,98	0,14	0,19	154,43	22,54	137,22	0,37	230,58	7,95	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>482</b>	<b>12,0</b>	<b>17,5</b>	<b>79,4</b>	<b>526,7</b>	<b>0,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,05</b>	<b>0,98</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>167,34</b>	<b>28,34</b>	<b>144,64</b>	<b>1,11</b>	<b>256,29</b>	<b>7,95</b>	<b>0,02</b>													
<b>Обед</b>																															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	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	0,00	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250	5,6	6,1	13,6	132,3	0,09	14,67	0,22	1,26	0,00	0,09	45,24	29,55	84,35	1,46	519,80	6,53	0,05	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
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,2	24,7	14,2	323,4	0,02	0,00	0,00	2,27	0,00	0,01	5,10	3,39	16,54	0,23	25,95	0,14	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
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	0,01	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	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
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0,07	0,00	0,02	1,21	0,08	0,02	12,47	7,74	42,48	0,98	65,41	0,79	0,01	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
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	18,0	71,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,39	1,86	3,06	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	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	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	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>27,7</b>	<b>42,4</b>	<b>112,0</b>	<b>944,5</b>	<b>0,20</b>	<b>19,47</b>	<b>0,40</b>	<b>4,81</b>	<b>0,10</b>	<b>0,16</b>	<b>110,02</b>	<b>55,91</b>	<b>173,17</b>	<b>3,20</b>	<b>834,42</b>	<b>7,86</b>	<b>0,06</b>													
<b>Всего за день:</b>		<b>39,7</b>	<b>59,9</b>	<b>191,4</b>	<b>1 471,2</b>	<b>0,26</b>	<b>19,76</b>	<b>0,45</b>	<b>5,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>277,36</b>	<b>84,25</b>	<b>317,81</b>	<b>4,31</b>	<b>1 090,71</b>	<b>15,81</b>	<b>0,08</b>													

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	0,00	0,03	22,40	11,20	15,40	3,08	389,20	2,80	0,01
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	200	12,6	15,1	69,5	464,8	0,00	0,00	0,02	0,12	0,08	0,00	4,85	0,26	1,68	0,04	0,91	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,71	6,34	8,41	0,78	33,86	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>17,3</b>	<b>16,2</b>	<b>117,1</b>	<b>690,8</b>	<b>0,04</b>	<b>14,84</b>	<b>0,03</b>	<b>1,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>41,96</b>	<b>17,80</b>	<b>25,49</b>	<b>3,90</b>	<b>423,97</b>	<b>2,80</b>	<b>0,01</b>
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	4,3	49,0	0,02	8,55	0,15	1,34	0,00	0,02	24,11	9,53	18,07	0,50	103,56	1,82	0,01
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,5	6,2	16,4	143,8	0,09	6,84	0,21	1,42	0,00	0,08	27,95	28,02	92,45	1,25	521,54	5,53	0,05
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	13,4	9,7	4,8	174,1	0,16	8,89	4,19	2,22	0,07	1,09	61,71	16,64	213,68	3,82	261,46	7,25	0,13
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,7	250,9	0,21	0,00	0,04	0,58	0,00	0,00	18,41	135,79	202,54	4,60	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>32,4</b>	<b>26,4</b>	<b>98,0</b>	<b>776,3</b>	<b>0,48</b>	<b>24,32</b>	<b>4,59</b>	<b>5,56</b>	<b>0,07</b>	<b>1,20</b>	<b>153,19</b>	<b>197,58</b>	<b>534,16</b>	<b>10,91</b>	<b>912,87</b>	<b>14,60</b>	<b>0,19</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>49,7</b>	<b>42,6</b>	<b>215,1</b>	<b>1 467,1</b>	<b>0,52</b>	<b>39,16</b>	<b>4,62</b>	<b>6,56</b>	<b>0,15</b>	<b>1,24</b>	<b>195,15</b>	<b>215,38</b>	<b>559,65</b>	<b>14,81</b>	<b>1 336,84</b>	<b>17,40</b>	<b>0,20</b>

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			
																			В1, мг	С, мг	А, мг
<b>Завтрак</b>																					
ВАФЛИ	50	1,4	1,7	38,7	177,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	8,00	5,00	18,00	0,75	70,00	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,2	24,7	14,2	323,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,27	0,00	0,01	5,10	3,39	16,54	0,23	25,95	0,14	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	0,01	0,07	0,02	0,01	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/7	6,4	6,3	37,8	233,7	0,13	0,00	0,03	0,15	0,11	0,05	0,00	0,00	0,01	30,48	32,17	136,67	2,32	133,28	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>577</b>	<b>23,4</b>	<b>34,3</b>	<b>126,5</b>	<b>912,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,64</b>	<b>0,08</b>	<b>2,49</b>	<b>0,13</b>	<b>0,10</b>	<b>60,61</b>	<b>48,93</b>	<b>183,17</b>	<b>4,15</b>	<b>287,88</b>	<b>0,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																					
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00	0,00		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	6,1	6,7	20,2	165,7	0,10	6,74	0,21	1,67	0,00	0,08	26,24	26,40	85,12	1,31	512,94	5,83	0,00	0,00		
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	14,6	30,8	42,5	506,0	0,31	1,60	0,80	3,35	0,00	0,12	32,14	54,26	198,49	2,02	377,21	8,18	0,00	0,00		
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	12,0	51,1	0,00	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	13,92	3,44	2,77	0,13	23,82	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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		
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>25,3</b>	<b>38,1</b>	<b>100,3</b>	<b>852,2</b>	<b>0,44</b>	<b>23,13</b>	<b>1,09</b>	<b>5,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,22</b>	<b>87,43</b>	<b>95,94</b>	<b>299,43</b>	<b>3,96</b>	<b>1 060,05</b>	<b>15,01</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>48,7</b>	<b>72,4</b>	<b>226,8</b>	<b>1 764,5</b>	<b>0,62</b>	<b>23,77</b>	<b>1,17</b>	<b>7,71</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>148,04</b>	<b>144,87</b>	<b>482,60</b>	<b>8,11</b>	<b>1 347,93</b>	<b>15,55</b>	<b>0,10</b>	<b>0,10</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	0,00	0,03	22,40	11,20	15,40	3,08	389,20	2,80	0,01
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,9	10,6	33,8	266,7	0,07	0,04	0,06	1,23	0,10	0,06	141,49	12,73	105,71	1,11	76,18	0,74	0,01
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	3,2	15,7	104,6	0,03	0,21	0,02	0,06	0,03	0,15	123,71	17,70	98,78	0,18	165,72	6,50	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>16,7</b>	<b>14,9</b>	<b>86,9</b>	<b>554,5</b>	<b>0,14</b>	<b>14,25</b>	<b>0,09</b>	<b>2,17</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>287,60</b>	<b>41,63</b>	<b>219,89</b>	<b>4,37</b>	<b>631,10</b>	<b>10,04</b>	<b>0,03</b>
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,00	0,01	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00
СВЕКОЛЬНИК	250	5,5	6,0	16,4	142,3	0,07	7,38	0,22	1,34	0,00	0,08	44,36	32,75	88,05	1,72	534,34	8,89	0,05
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,1	30,3	23,2	422,1	0,40	11,95	0,01	1,88	0,00	0,17	22,82	46,69	186,71	2,52	1 043,77	12,79	0,09
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>24,1</b>	<b>36,9</b>	<b>74,3</b>	<b>729,4</b>	<b>0,48</b>	<b>21,87</b>	<b>0,23</b>	<b>3,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,27</b>	<b>99,69</b>	<b>94,04</b>	<b>294,18</b>	<b>5,28</b>	<b>1 674,92</b>	<b>21,68</b>	<b>0,14</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>40,8</b>	<b>51,8</b>	<b>161,2</b>	<b>1 283,9</b>	<b>0,62</b>	<b>36,12</b>	<b>0,32</b>	<b>5,39</b>	<b>0,13</b>	<b>0,51</b>	<b>387,29</b>	<b>135,67</b>	<b>514,07</b>	<b>9,65</b>	<b>2 306,02</b>	<b>31,72</b>	<b>0,17</b>

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	
																			Витамин
<b>Завтрак</b>																			
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,01	0,01	
МЯСНЫЕ ПОРЦИИ С ПИЩЕВЫМ	200	5,3	5,6	23,9	168,0	0,05	0,03	0,54	0,07	0,16	126,89	17,88	110,63	0,42	185,02	6,95	0,02	0,02	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>485</b>	<b>14,1</b>	<b>24,3</b>	<b>57,9</b>	<b>509,6</b>	<b>0,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,75</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>290,90</b>	<b>29,28</b>	<b>201,05</b>	<b>1,32</b>	<b>228,33</b>	<b>6,95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	
<b>Обед</b>																			
СЛАДКО-СОЛОНЕНАЯ ПОРЦИЯ	60	1,1	3,1	3,0	44,6	0,02	0,00	1,39	0,00	0,02	22,65	8,74	20,28	0,51	101,18	1,53	0,01	0,01	
ДЕШЕВЫЙ ГОЛОВИШКОМ	250	5,6	6,1	15,5	139,6	0,08	0,22	1,32	0,00	0,09	45,21	32,03	87,13	1,65	537,06	8,10	0,05	0,05	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	90	9,3	20,2	10,8	262,0	0,02	0,68	0,00	1,58	0,00	6,56	6,57	23,89	0,27	44,33	0,70	0,01	0,01	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	0,00	0,00	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	150	16,8	4,2	35,0	245,1	0,46	0,00	0,02	6,91	0,06	69,34	60,94	153,67	4,75	549,35	3,83	0,02	0,02	
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	1030	37,0	35,2	99,7	867,1	0,59	20,76	11,27	0,08	0,23	164,67	114,54	289,51	7,29	1 266,39	14,56	0,09	0,09	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>51,1</b>	<b>69,5</b>	<b>157,6</b>	<b>1 376,7</b>	<b>0,65</b>	<b>21,07</b>	<b>12,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,44</b>	<b>455,57</b>	<b>143,82</b>	<b>490,56</b>	<b>8,61</b>	<b>1 494,72</b>	<b>21,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	
<b>Всего за день:</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																		
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	14,50	10,00	45,00	1,05	55,00	0,00	0,00
С. ТВОРОГОМ	200	12,2	20,0	69,9	509,9	0,00	0,02	0,12	0,08	0,00	0,08	0,54	0,00	0,81	0,01	0,80	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20,1</b>	<b>25,4</b>	<b>140,9</b>	<b>876,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>27,95</b>	<b>15,80</b>	<b>53,23</b>	<b>1,80</b>	<b>81,51</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	0,9	6,5	0,01	2,50	0,00	0,00	0,01	0,00	11,50	7,00	12,00	0,30	70,50	0,00	0,00
САЛАТ С ОВОЩАМИ И ТВОРОГОМ	250	6,1	10,5	17,9	191,2	0,10	9,15	0,21	1,29	0,03	0,08	25,46	28,58	67,84	1,19	634,38	6,40	0,04
КОМПОТ ИЗ СВИНИНЫ	90	10,5	27,4	3,3	302,0	0,25	1,66	0,02	1,98	0,00	0,08	11,97	18,50	104,60	1,24	283,68	5,64	0,04
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,6	38,8	220,1	0,03	0,00	0,03	0,38	0,09	0,02	9,50	24,60	74,87	0,54	55,08	0,76	0,02
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	12,1	50,1	0,01	1,00	0,00	0,16	0,00	0,00	10,75	3,35	2,48	0,50	70,32	0,50	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>990</b>	<b>24,7</b>	<b>44,2</b>	<b>96,7</b>	<b>887,3</b>	<b>0,40</b>	<b>14,31</b>	<b>0,26</b>	<b>3,81</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>77,28</b>	<b>83,83</b>	<b>261,79</b>	<b>3,77</b>	<b>1 114,56</b>	<b>13,30</b>	<b>0,10</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>44,8</b>	<b>69,6</b>	<b>237,6</b>	<b>1 764,2</b>	<b>0,44</b>	<b>14,35</b>	<b>0,29</b>	<b>3,93</b>	<b>0,20</b>	<b>0,23</b>	<b>105,23</b>	<b>99,63</b>	<b>315,02</b>	<b>5,57</b>	<b>1 196,07</b>	<b>13,30</b>	<b>0,10</b>

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,06	0,06	0,00	0,04	0,06	0,00	0,04	0,00	80,00	0,16	17,60	0,00		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,7	10,4	28,1	232,8	0,13	0,21	1,16	0,13	0,18	0,13	0,18	0,13	139,80	49,50	183,80	1,16	259,05	8,43	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>11,4</b>	<b>11,5</b>	<b>75,6</b>	<b>457,1</b>	<b>0,17</b>	<b>14,25</b>	<b>2,04</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>0,13</b>	<b>175,11</b>	<b>66,50</b>	<b>206,62</b>	<b>4,98</b>	<b>673,96</b>	<b>11,23</b>	<b>0,04</b>
<b>Обед</b>																				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,03	12,55	0,08	0,20	0,00	0,00	0,00	0,02	7,03	10,04	13,05	0,50	145,58	1,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,3	6,4	18,9	158,5	0,12	6,74	0,21	1,91	0,00	0,00	0,09	0,09	25,93	42,87	104,10	1,76	538,51	6,01	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,2	24,7	14,2	323,4	0,02	0,00	0,00	2,27	0,00	0,00	0,01	0,01	5,10	3,39	16,54	0,23	25,95	0,14	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,00	0,00	0,02	0,01	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	0,00
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,9	38,7	250,9	0,21	0,00	0,04	0,58	0,00	0,00	0,00	0,00	18,41	135,79	202,54	4,60	0,00	0,00	0,00
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,3	0,1	13,4	60,7	0,00	32,00	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	0,02	12,60	3,02	1,22	0,22	4,90	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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	0,00
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>31,1</b>	<b>39,8</b>	<b>112,8</b>	<b>942,6</b>	<b>0,39</b>	<b>51,89</b>	<b>0,45</b>	<b>5,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,15</b>	<b>81,29</b>	<b>199,48</b>	<b>341,99</b>	<b>7,42</b>	<b>748,48</b>	<b>7,55</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,5</b>	<b>51,3</b>	<b>188,4</b>	<b>1 399,7</b>	<b>0,56</b>	<b>66,14</b>	<b>0,51</b>	<b>7,07</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>0,15</b>	<b>0,37</b>	<b>256,40</b>	<b>265,98</b>	<b>548,61</b>	<b>12,40</b>	<b>1 422,44</b>	<b>18,78</b>	<b>0,00</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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																		
КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	25	1,2	7,3	15,6	134,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,9	10,6	33,8	266,7	0,07	0,04	0,06	1,23	0,10	0,06	141,49	12,73	105,71	1,11	76,18	0,74	0,0
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,6	3,5	14,9	105,8	0,03	0,21	0,02	0,06	0,03	0,15	123,31	23,14	105,40	0,49	189,76	6,50	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>	<b>17,6</b>	<b>21,9</b>	<b>88,0</b>	<b>624,0</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>1,29</b>	<b>0,13</b>	<b>0,21</b>	<b>264,80</b>	<b>35,87</b>	<b>211,11</b>	<b>1,60</b>	<b>265,94</b>	<b>7,24</b>	<b>0,0</b>
<b>Обед</b>																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7,0	0,02	5,00	0,01	0,05	0,00	0,02	11,50	7,00	21,00	0,50	70,50	1,50	0,0
СУП ПОРЦИОННЫЙ С ПИЩЕВЫМИ ДОБАВКАМИ	250	5,8	6,8	12,6	134,6	0,09	6,67	0,03	1,30	0,13	0,10	33,77	56,45	94,09	4,43	705,12	6,34	0,1
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,5	23,4	27,5	379,5	0,05	22,25	0,02	1,49	0,13	0,08	61,38	32,93	91,11	1,62	287,59	5,67	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>24,8</b>	<b>30,8</b>	<b>75,2</b>	<b>679,6</b>	<b>0,16</b>	<b>33,96</b>	<b>0,06</b>	<b>2,84</b>	<b>0,26</b>	<b>0,21</b>	<b>127,66</b>	<b>103,98</b>	<b>213,62</b>	<b>7,29</b>	<b>1 089,52</b>	<b>13,51</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>42,4</b>	<b>52,7</b>	<b>163,2</b>	<b>1 303,6</b>	<b>0,26</b>	<b>34,21</b>	<b>0,14</b>	<b>4,13</b>	<b>0,39</b>	<b>0,42</b>	<b>392,46</b>	<b>139,85</b>	<b>424,73</b>	<b>8,89</b>	<b>1 355,46</b>	<b>20,75</b>	<b>0,1</b>



9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,04	14,00	0,01	0,88	0,00	0,03	22,40	11,20	15,40	3,08	389,20	2,80	0,01
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	90	9,3	20,2	10,8	262,0	0,02	0,68	0,00	1,58	0,00	0,01	6,56	6,57	23,89	0,27	44,33	0,70	0,01
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	0,01	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	0,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/7	6,4	6,3	37,8	233,7	0,13	0,00	0,03	0,15	0,11	0,05	30,48	32,17	136,67	2,32	133,28	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,2	42,8	0,00	0,84	0,00	0,00	0,00	0,01	14,71	6,34	8,41	0,78	33,86	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>667</b>	<b>20,7</b>	<b>28,7</b>	<b>98,2</b>	<b>741,4</b>	<b>0,20</b>	<b>16,12</b>	<b>0,09</b>	<b>2,68</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>78,27</b>	<b>58,85</b>	<b>188,91</b>	<b>6,56</b>	<b>633,61</b>	<b>3,90</b>	<b>0,02</b>
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,1	4,3	49,0	0,02	8,55	0,15	1,34	0,00	0,02	24,11	9,53	18,07	0,50	103,56	1,82	0,01
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	8,3	6,1	18,7	163,5	0,18	4,71	0,21	3,24	0,00	0,08	37,35	34,92	99,28	2,11	497,34	5,22	0,04
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,2	4,7	14,1	136,3	0,02	0,34	0,00	1,53	0,00	0,01	6,57	3,93	18,57	0,28	36,96	0,34	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,6	6,5	23,2	166,2	0,13	11,06	0,04	0,29	0,10	0,13	47,22	32,53	99,75	1,26	827,55	8,78	0,04
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>27,1</b>	<b>20,9</b>	<b>94,1</b>	<b>673,5</b>	<b>0,35</b>	<b>24,70</b>	<b>0,40</b>	<b>6,40</b>	<b>0,10</b>	<b>0,25</b>	<b>136,26</b>	<b>88,51</b>	<b>243,09</b>	<b>4,89</b>	<b>1 491,72</b>	<b>16,16</b>	<b>0,09</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>47,8</b>	<b>49,6</b>	<b>192,3</b>	<b>1 414,9</b>	<b>0,55</b>	<b>40,82</b>	<b>0,49</b>	<b>9,08</b>	<b>0,23</b>	<b>0,36</b>	<b>214,53</b>	<b>147,36</b>	<b>432,00</b>	<b>11,45</b>	<b>2 125,33</b>	<b>20,06</b>	<b>0,11</b>

10 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг
<b>Завтрак</b>																		
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,2	12,5	0,2	112,5	0,00	0,11	0,15	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0,0	70,6	0,01	0,04	0,06	0,00	0,04	149,60	5,60	80,00	0,16	17,60	0,00	0,00	0,01
КАША "ДРУЖБА"	200/7	5,8	10,1	25,6	217,7	0,07	0,28	0,53	0,15	0,20	161,35	30,58	157,82	0,46	238,51	9,18	0,02	0,02
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,00	0,04	0,00	0,00	0,01	12,91	5,80	7,42	0,74	25,71	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>492</b>	<b>14,6</b>	<b>28,8</b>	<b>59,6</b>	<b>559,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,38</b>	<b>0,74</b>	<b>0,15</b>	<b>0,25</b>	<b>325,36</b>	<b>41,98</b>	<b>248,24</b>	<b>1,36</b>	<b>281,82</b>	<b>9,18</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Обед</b>																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	6,3	6,4	18,9	158,5	0,12	6,74	0,21	1,91	0,09	25,93	42,87	104,10	1,76	538,51	6,01	0,00	0,00
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	11,2	24,7	14,2	323,4	0,02	0,00	2,27	0,00	0,01	5,10	3,39	16,54	0,23	25,95	0,14	0,00	0,00
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,1	2,0	19,7	0,01	0,60	0,05	0,07	0,02	4,12	2,57	4,54	0,11	32,94	0,40	0,00	0,00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0,07	0,00	0,02	1,21	0,08	12,47	7,74	42,48	0,98	65,41	0,79	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,69	1,89	0,00	0,00	0,93	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,9	0,5	23,7	117,4	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
ВОДА БУТЫЛИРОВАННАЯ	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	1,80	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>	<b>28,4</b>	<b>42,7</b>	<b>109,0</b>	<b>937,5</b>	<b>0,23</b>	<b>11,54</b>	<b>0,39</b>	<b>5,46</b>	<b>0,10</b>	<b>89,01</b>	<b>69,26</b>	<b>189,86</b>	<b>3,50</b>	<b>853,34</b>	<b>7,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>43,0</b>	<b>71,5</b>	<b>168,6</b>	<b>1 496,8</b>	<b>0,31</b>	<b>11,92</b>	<b>0,59</b>	<b>6,20</b>	<b>0,25</b>	<b>414,37</b>	<b>111,24</b>	<b>438,10</b>	<b>4,86</b>	<b>1 135,16</b>	<b>16,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>