

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "СВЕТОЧ"

Яшков И.В.



Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей от 6,5 до 10 лет с дневным пребыванием в период каникул.

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			
Завтрак															
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
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			
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	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			
Обед															
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			
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			
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШИЩЕЛИ	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			
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			
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			
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
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
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			
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			

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
													0,4	0,4
Завтрак														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	150	9,4	11,3	52,1	348,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	3,7	0,2	0,2	1,3
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,3	42,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	6,4	8,4
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	0,0	0,0
Итого за прием пищи:	480	12,3	12,0	86,4	508,9	0,0	10,8	0,0	0,7	34,4	14,6	20,7		
Обед														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	2,0	2,9	32,6	0,0	0,1	0,1	0,8	16,1	6,3	12,1		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,5	4,8	13,2	115,0	0,1	5,5	0,2	1,1	22,4	22,3	73,9		
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 ГРЕЧЕВАЯ 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		
Итого за прием пищи:	850	23,4	19,0	74,5	575,9	0,4	17,2	3,1	3,9	115,3	156,1	397,7		
Всего за день:		35,7	31,0	160,9	1 084,8	0,4	28,0	3,1	4,6	149,7	170,7	418,4		

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	Са, мг	Mg, мг	P, мг		
													0,8	1,0
Завтрак														
ВАФЛИ	30	0,8	1,0	23,2	106,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,0	10,8
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	6,2	13,8	7,9	179,8	0,0	0,0	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	0,0	0,0	4,3	2,7	4,5
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	5,1	4,6	30,5	183,7	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	24,5	25,9	110,1	7,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	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
Итого за прием пищи:	465	14,9	20,9	87,9	601,0	0,1	0,6	0,0	1,4	49,3	39,4	142,1		
Обед														
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 ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,9	5,3	16,2	132,5	0,1	5,4	0,2	1,4	21,1	21,1	68,0		
ПЛОВ СО СВИННОЙ	150	11,0	23,1	31,9	379,6	0,2	1,2	0,6	2,5	24,2	40,8	149,0		
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		
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		
Итого за прием пищи:	810	18,6	28,8	75,4	640,9	0,3	16,3	0,8	4,0	71,4	73,1	227,6		
Всего за день:		33,5	49,7	163,3	1 241,9	0,4	16,9	0,8	5,4	120,7	112,5	369,7		

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	Мg, мг	P, мг
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
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
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
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
Итого за прием пищи:	480	12,6	11,8	65,0	421,9	0,1	10,2	0,0	1,6	245,9	35,5	189,1
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	4,2	7,2
СВЕКОЛЬНИК	200	4,4	4,8	13,2	113,8	0,0	6,0	0,2	1,0	35,5	26,2	70,4
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
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
Итого за прием пищи:	810	17,6	27,8	55,4	545,8	0,3	16,5	0,2	2,4	80,6	73,1	225,1
Всего за день:		30,2	39,6	120,4	967,7	0,4	26,7	0,2	4,0	326,5	108,6	414,2

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные веществ				
	Углеводы, г			В1, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг		
	Белки, г	Жиры, г									
Завтрак											
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,9	4,2	18,0	126,2	0,0	0,2	0,0	95,4	13,4	83,2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	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
Итого за прием пищи:	405	9,9	17,1	42,4	365,7	0,0	0,2	0,1	221,5	23,5	152,6
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,8	2,0	2,0	29,6	0,0	6,0	0,0	0,9	15,1	5,9
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,5	4,8	12,6	111,5	0,0	8,4	0,2	0,9	36,3	25,5
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	50	5,2	11,1	6,1	145,9	0,0	0,4	0,0	0,8	3,7	13,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	120	13,4	3,4	28,0	196,7	0,4	0,0	0,0	5,6	55,4	48,7
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	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
Итого за прием пищи:	870	26,5	22,8	74,6	611,6	0,4	15,4	0,2	8,2	131,7	223,9
Всего за день:		36,4	39,9	117,0	977,3	0,4	15,6	0,3	8,6	353,2	113,8

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
Завтрак												
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,7	6,0	27,0
ВАРЕНИКИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА С ТВОРОГОМ	150	9,2	15,0	52,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4	0,0	0,0	0,6
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:	410	14,0	18,2	99,0	0,0	0,0	0,0	0,1	22,0	11,9	35,0	
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,5	3,9	0,0	1,5	0,0	0,0	6,9	4,2	7,2
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
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
РИС ОТВАРНОЙ	120	2,9	4,4	31,0	175,9	0,0	0,0	0,0	0,3	7,7	19,7	59,9
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
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
Итого за прием пищи:	840	17,5	31,3	74,5	654,8	0,2	11,0	0,2	2,8	61,8	64,4	194,1
Всего за день:		31,5	49,5	173,5	1 274,0	0,2	11,0	0,2	2,9	83,8	76,3	229,1

7 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	Мg, мг	Р, мг
Завтрак												
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	53,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	7,8	21,1	174,8	0,1	0,2	0,0	0,8	105,1	37,2	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	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	
Итого за прием пищи:	405	10,9	20,7	45,5	414,3	0,1	0,2	0,1	231,2	47,3	207,6	
Обед												
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2	0,0	7,5	0,0	0,1	4,2	6,0	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ	200	5,0	5,1	15,3	126,7	0,1	5,4	0,2	1,5	20,9	34,2	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	6,2	13,8	7,9	179,8	0,0	0,0	0,0	1,3	2,8	1,9	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,8	5,5	30,9	200,6	0,2	0,0	0,0	0,5	14,7	108,6	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	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	
Итого за прием пищи:	860	21,2	26,1	84,9	665,2	0,3	45,5	0,3	3,4	67,6	158,3	
Всего за день:		32,1	46,8	130,4	1 079,5	0,4	45,7	0,4	4,3	298,8	205,6	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
			Минеральные вещества										
Завтрак													
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
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	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	14,8	105,8	0,0	0,2	0,0	0,1	123,3	23,3	105,4	
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	
Итого за прием пищи:	405	13,7	19,0	69,9	510,4	0,1	0,2	0,0	1,0	229,4	33,0	184,7	
Обед													
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	
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	
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	
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	0,0	0,0	0,0	
Итого за прием пищи:	800	18,4	23,1	55,5	506,8	0,1	24,1	0,0	2,1	98,8	80,3	159,7	
Всего за день:		32,1	42,1	125,4	1 017,2	0,2	24,3	0,0	3,1	328,2	113,3	344,4	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	
	Белки, г	Жиры, г									
Завтрак											
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	50	5,2	11,1	145,9	0,0	0,4	0,0	0,8	3,7	3,8	13,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7	4,5
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120/5	5,1	4,6	183,7	0,1	0,0	0,0	0,1	24,5	25,9	110,1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	42,7	0,0	0,8	0,0	0,0	14,7	6,4	8,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	70,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:	535	13,5	17,6	509,5	0,1	11,8	0,0	1,5	63,2	46,8	147,3
Обед											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,6	2,0	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	163,5	0,3	4,7	0,2	3,3	37,4	34,9	99,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	75	8,6	4,0	113,6	0,0	0,3	0,0	1,3	5,6	3,3	15,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,8	5,2	132,6	0,1	8,8	0,0	0,2	37,4	26,0	79,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	12,9	5,9	7,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	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	0,0	0,0
Итого за прием пищи:	915	22,8	17,6	553,8	0,4	19,5	0,3	5,6	117,5	78,2	214,0
Всего за день:		36,3	35,2	1 063,3	0,5	31,3	0,3	7,1	180,7	125,0	361,3

10 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
		0,1	8,3									
Завтрак												
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,4	4,3	0,0	59,0	0,0	0,0	0,0	112,2	4,2	60,0	
КАША "ДРУЖБА"	150/5	4,4	7,5	19,3	162,6	0,0	0,2	0,0	0,4	122,0	23,3	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	10,1	41,1	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	
Итого за прием пищи:	410	10,4	20,4	43,7	402,1	0,0	0,2	0,1	0,5	248,1	188,9	
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,0	2,1	0,1	0,0	12,3	4,5	
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	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	50	6,2	13,8	7,9	179,8	0,0	0,0	0,0	1,3	2,8	1,9	
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,2	2,0	19,8	0,0	0,6	0,0	0,0	4,3	2,7	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	3,7	28,7	166,7	0,1	0,0	0,0	1,0	9,9	6,2	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,3	14,2	70,4	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	
Итого за прием пищи:	860	18,9	26,8	80,1	637,8	0,2	8,1	0,3	3,8	67,1	142,0	
Всего за день:		29,3	47,2	123,8	1 039,9	0,2	8,3	0,4	4,3	315,2	86,6	