

Согласовано: _____

Утверждаю:
ИП Сопеску ОА



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей находящихся в летнем лагере
с дневным пребыванием**

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.6	15.2	41.2	343.3	0.30	0.90	0.10	3.50	0.20	0.30	181.30	104.70	249.40	3.20	426.40	16.60	0.00	0.00	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	14	2008
Итого за прием пищи:	500	15.4	26.8	72.1	588.2	0.30	1.00	0.20	4.30	0.40	0.30	282.10	121.42	332.64	4.88	475.40	16.60	0.00	0.00		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6.3	5.4	18.0	146.6	0.20	6.70	0.20	2.20	0.00	0.10	38.00	32.50	92.00	1.80	564.50	5.90	0.00	0.00	101	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	100	1.9	3.2	15.8	100.1	0.10	8.00	0.00	0.20	0.10	0.10	15.50	21.50	53.50	0.90	568.80	5.00	0.00	0.00	310	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1.9	3.2	8.1	69.6	0.00	17.00	0.00	1.40	0.00	0.00	43.10	16.50	32.00	0.90	211.70	2.90	0.00	0.00	139	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	6.4	20.4	7.2	236.6	0.20	0.20	0.00	0.20	0.00	0.00	37.00	12.70	73.90	0.80	130.20	5.90	0.00	0.00	281	2011
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4.1	0.3	8.6	54.2	0.20	6.00	0.00	1.40	0.00	0.00	34.00	30.20	80.00	1.20	203.40	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	830	24.3	32.8	94.6	772.2	0.80	37.90	0.20	6.40	0.10	0.20	186.40	130.10	369.20	6.50	1 744.10	19.70	0.00	0.00		
Всего за день:		39.7	59.6	166.7	1 360.4	1.10	38.90	0.40	10.70	0.50	0.50	468.50	251.52	701.84	11.38	2 219.50	36.30	0.00	0.00		

2 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	9.4	21.9	2.8	244.8	0.00	0.20	0.30	1.70	1.70	0.40	87.20	12.60	148.10	1.40	162.90	17.10	0.00	0.00	210	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0.9	0.1	1.9	11.6	0.00	1.20	0.00	0.40	0.00	0.00	5.40	5.70	16.70	0.20	29.70	0.00	0.00	0.00	к/к	к/к
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.7	114.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.40	27.50	95.60	0.90	207.10	9.00	0.00	0.00	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.6	12.8	59.8	385.3	0.10	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	17.80	11.50	63.60	0.70	98.00	1.60	0.00	0.00	424	2011
Итого за прием пищи:	470	21.7	37.8	82.2	755.7	0.10	1.90	0.30	5.10	1.70	0.50	221.80	57.30	324.00	3.20	497.70	27.70	0.00	0.00		
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ	250	9.2	4.6	12.1	127.0	0.03	1.00	0.02	0.20	0.00	0.00	15.00	17.00	85.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	90	15.7	15.9	3.1	218.0	0.04	1.00	0.01	2.20	0.00	0.00	14.00	20.00	150.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	259	2008
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4.1	0.3	8.6	54.2	0.20	6.00	0.00	1.40	0.00	0.00	34.00	30.20	80.00	1.20	203.40	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	800	38.9	26.2	103.8	808.0	0.44	208.00	0.22	5.60	0.00	0.00	97.40	92.10	391.80	7.10	267.90	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		60.6	64.0	186.0	1 563.7	0.54	209.90	0.52	10.70	1.70	0.50	319.20	149.40	715.80	10.30	765.60	27.70	0.00	0.00		

3 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.3	21.4	146.3	0.20	10.40	0.00	0.20	0.10	0.10	44.70	30.30	85.80	1.20	764.30	8.50	0.00	0.00	312	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	90/50	9.3	4.9	3.6	98.4	0.10	1.00	0.40	1.60	0.00	0.10	45.30	36.30	138.40	0.70	291.00	84.50	0.40	0.00	253	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
Итого за прием пищи:	520	14.9	10.5	55.8	378.4	0.30	11.40	0.40	2.40	0.10	0.20	101.60	79.82	255.54	3.48	1 094.00	93.00	0.40	0.00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.4	7.8	8.6	122.3	0.00	12.10	0.20	2.20	0.00	0.00	48.70	22.70	64.10	1.30	330.80	4.70	0.00	0.00	88	2011
ПЛОВ С МЯСОМ	200	23.8	18.2	36.8	407.0	0.11	14.63	0.29	5.85	0.00	0.00	49.21	49.21	250.04	15.96	0.00	0.00	0.00	0.00	311	2008
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4.1	0.3	8.6	54.2	0.20	6.00	0.00	1.40	0.00	0.00	34.00	30.20	80.00	1.20	203.40	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	760	36.0	26.6	90.9	748.6	0.41	32.73	0.49	10.45	0.00	0.00	150.71	118.81	431.94	19.36	599.70	4.70	0.00	0.00		
Всего за день:		50.9	37.1	146.7	1 127.0	0.71	44.13	0.89	12.85	0.10	0.20	252.31	198.63	687.48	22.84	1 693.70	97.70	0.40	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг			Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6.2	10.9	31.5	248.4	0.10	0.50	0.10	1.00	0.10	0.10	108.40	34.60	135.90	0.90	207.20	10.00	0.00	0.00	175	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.6	12.8	59.8	385.3	0.10	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	17.80	11.50	63.60	0.70	98.00	1.60	0.00	0.00	424	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.7	114.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.40	27.50	95.60	0.90	207.10	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	510	17.7	35.0	109.1	822.5	0.20	1.00	0.20	4.20	0.30	0.20	238.80	73.60	297.00	2.50	513.80	20.60	0.00	0.00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	6.0	5.9	16.0	141.6	0.10	5.50	0.20	1.60	0.00	0.00	26.90	38.10	95.00	1.60	445.20	5.10	0.00	0.00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.9	223.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	28.40	27.80	76.10	0.60	56.30	0.80	0.00	0.00	304	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	24.1	17.3	10.6	293.4	0.34	23.40	10.04	5.76	0.00	0.00	25.20	27.00	415.80	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0.6	2.9	5.3	51.2	0.00	1.40	0.90	1.70	0.00	0.00	21.90	15.90	23.10	0.70	121.40	2.40	0.00	0.00	71	1997
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	38.1	32.3	107.7	874.7	0.54	30.30	11.14	10.36	0.10	0.00	121.20	125.50	647.80	12.80	688.40	8.30	0.00	0.00		
Всего за день:		55.8	67.3	216.8	1 697.2	0.74	31.30	11.34	14.56	0.40	0.20	360.00	199.10	944.80	15.30	1 202.20	28.90	0.00	0.00		

5 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	150	8.0	13.4	34.7	291.3	0.10	0.00	0.00	1.30	0.20	0.00	108.20	13.20	87.60	1.00	75.30	0.80	0.00	0.00	211	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	3.4	1.5	53.5	250.8	0.10	69.30	0.00	1.30	0.00	0.10	85.80	80.30	79.20	5.40	1 029.6 0	3.30	0.20	0.00		
Итого за прием пищи:	500	13.9	23.5	119.1	750.6	0.20	69.30	0.10	3.40	0.40	0.10	206.80	106.72	200.04	7.98	1 145.1 0	4.10	0.20	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.9	4.1	11.7	95.0	0.05	11.00	0.21	0.20	0.00	0.00	43.00	24.00	52.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	76	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.1	0.20	12.00	0.00	0.30	0.10	0.10	23.20	32.40	80.10	1.40	853.20	7.50	0.00	0.00	310	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	5.0	18.1	9.3	227.6	0.20	1.00	0.00	2.00	0.00	0.00	19.00	12.90	57.70	0.50	129.30	3.50	0.00	0.00	279	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1.1	3.0	8.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	0.00	0.00	27.80	15.00	29.50	0.90	214.50	5.20	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	800	16.3	30.6	101.7	754.8	0.56	227.00	0.37	4.90	0.10	0.10	136.40	102.20	260.10	6.00	1 261.5 0	16.20	0.00	0.00		
Всего за день:		30.2	54.1	220.8	1 505.4	0.76	296.30	0.47	8.30	0.50	0.20	343.20	208.92	460.14	13.98	2 406.6 0	20.30	0.20	0.00		

6 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.1	8.0	36.8	248.6	0.08	1.29	0.05	0.78	0.00	0.00	127.51	20.61	122.36	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.6	12.8	59.8	385.3	0.10	0.00	0.00	3.00	0.00	0.00	17.80	11.50	63.60	0.70	98.00	1.60	0.00	0.00	424	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
Итого за прием пищи:	510	15.0	29.2	112.9	773.5	0.18	1.29	0.15	3.98	0.20	0.00	151.91	36.43	196.50	3.07	99.50	1.60	0.00	0.00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.4	7.8	8.6	122.3	0.00	12.10	0.20	2.20	0.00	0.00	48.70	22.70	64.10	1.30	330.80	4.70	0.00	0.00	88	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.7	206.0	0.03	0.00	0.03	0.30	0.00	0.00	11.00	26.00	78.00	0.60	0.00	0.00	0.00	0.00	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	13.9	28.0	7.2	334.3	0.20	0.50	0.00	0.30	0.00	0.10	43.10	19.50	136.70	1.40	212.30	8.40	0.10	0.00	281	2011
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4.1	0.3	8.6	54.2	0.20	6.00	0.00	1.40	0.00	0.00	34.00	30.20	80.00	1.20	203.40	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	800	29.7	41.0	99.0	881.9	0.53	18.60	0.23	5.20	0.00	0.10	155.60	115.10	396.60	5.40	812.00	13.10	0.10	0.00		
Всего за день:		44.7	70.2	211.9	1 655.4	0.71	19.89	0.38	9.18	0.20	0.10	307.51	151.53	593.10	8.47	911.50	14.70	0.10	0.00		

7 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ	200	4.3	13.0	41.2	300.8	0.00	0.00	0.10	2.10	0.20	0.00	18.10	25.40	84.80	0.80	70.80	2.10	0.00	0.00	185	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	60	0.8	2.4	3.8	40.8	0.01	0.00	0.01	0.12	0.00	0.00	14.40	2.40	13.20	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	371	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.7	114.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.40	27.50	95.60	0.90	207.10	9.00	0.00	0.00	382	2011
Итого за прием пищи:	500	11.2	26.9	77.4	599.3	0.01	0.50	0.21	3.02	0.40	0.10	151.30	64.20	218.20	2.28	318.10	11.10	0.00	0.00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	250	5.6	8.4	17.4	167.7	0.10	7.70	0.20	2.60	0.00	0.10	55.20	31.80	99.20	1.70	563.70	6.10	0.00	0.00	96	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2.1	3.5	14.3	97.4	0.10	6.90	0.00	0.20	0.10	0.10	29.90	20.20	57.30	0.80	509.50	5.70	0.00	0.00	312	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	100	7.4	21.8	10.0	268.0	0.20	21.30	0.10	1.80	0.00	0.10	57.40	28.60	87.10	1.60	342.70	6.60	0.00	0.00	139	2011
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4.1	0.3	8.6	54.2	0.20	6.00	0.00	1.40	0.00	0.00	34.00	30.20	80.00	1.20	203.40	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	760	22.9	34.3	87.2	752.4	0.70	41.90	0.30	7.00	0.10	0.30	195.30	127.50	361.40	6.20	1 684.80	18.40	0.00	0.00		
Всего за день:		34.1	61.2	164.6	1 351.7	0.71	42.40	0.51	10.02	0.50	0.40	346.60	191.70	579.60	8.48	2 002.90	29.50	0.00	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10.6	15.2	41.2	343.3	0.30	0.90	0.10	3.50	0.20	0.30	181.30	104.70	249.40	3.20	426.40	16.60	0.00	0.00	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	0.0	36.4	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	15	2011
Итого за прием пищи:	500	15.4	26.8	72.1	588.2	0.30	1.00	0.20	4.30	0.40	0.30	282.10	121.42	332.64	4.88	475.40	16.60	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.9	4.1	11.7	95.0	0.05	11.00	0.21	0.20	0.00	0.00	43.00	24.00	52.00	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	76	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.3	191.0	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	0.00	11.00	7.00	36.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	25.4	6.5	0.7	163.8	0.07	16.20	0.11	0.36	0.00	0.00	52.20	30.60	194.40	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1.1	3.0	8.2	64.3	0.00	3.00	0.00	1.40	0.00	0.00	27.80	15.00	29.50	0.90	214.50	5.20	0.00	0.00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	800	38.6	18.7	88.8	679.2	0.28	30.20	0.35	3.76	0.00	0.00	152.80	93.30	349.70	5.70	280.00	5.20	0.00	0.00		
Всего за день:		54.0	45.5	160.9	1 267.4	0.58	31.20	0.55	8.06	0.40	0.30	434.90	214.72	682.34	10.58	755.40	21.80	0.00	0.00		

9 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	30.0	20.0	47.0	488.0	0.12	0.00	0.20	1.20	0.00	0.00	264.00	46.00	380.00	2.20	0.00	0.00	0.00	0.00	225	2008
СОУС СМЕТАННЫЙ №371	80	1.1	3.2	5.1	54.4	0.02	0.00	0.02	0.16	0.00	0.00	19.20	3.20	17.60	0.11	0.00	0.00	0.00	0.00	371	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011
Итого за прием пищи:	510	33.5	23.5	82.9	676.1	0.14	0.00	0.22	1.96	0.00	0.00	294.80	62.42	428.94	3.89	38.70	0.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.1	3.7	8.5	92.0	0.03	0.73	0.15	0.29	0.00	0.00	18.25	13.87	84.68	0.95	0.00	0.00	0.00	0.00	111	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7.8	15.6	28.6	286.0	0.16	14.00	0.38	7.40	0.00	0.00	38.00	48.00	120.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	133	2008
ОВОЩИ СОЛЕННЫЕ/СВЕЖИЕ/КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	60	4.1	0.3	8.6	54.2	0.20	6.00	0.00	1.40	0.00	0.00	34.00	30.20	80.00	1.20	203.40	0.00	0.00	0.00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	12.6	50.3	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.40	1.80	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	21.7	19.9	82.6	597.3	0.49	20.73	0.53	10.09	0.00	0.00	109.05	108.77	322.48	5.05	268.90	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		55.2	43.4	165.6	1 273.4	0.63	20.73	0.75	12.05	0.00	0.00	403.85	171.19	751.42	8.94	307.60	0.00	0.00	0.00		

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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	250	0.1	8.1	0.1	72.6	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.00	0.00	1.50	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	300	2003г.
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	17.7	114.0	0.00	0.50	0.00	0.00	0.00	0.10	111.40	27.50	95.60	0.90	207.10	9.00	0.00	0.00	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	0.00	0.00	8.30	11.90	30.20	0.70	51.60	0.00	0.00	0.00	1000	2011
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.10	0.20	0.20	0.00	1.20	0.00	1.90	0.00	1.50	0.00	0.00	0.00	14	2011
Итого за прием пищи:	500	7.0	19.6	37.4	353.3	0.10	0.50	0.20	1.20	0.40	0.10	121.90	39.40	129.20	1.60	261.70	9.00	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7.3	2.6	13.2	106.2	0.10	5.70	0.20	0.30	0.00	0.00	28.20	21.50	47.10	0.70	371.20	3.70	0.00	0.00	87	2012
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	5.9	38.9	223.4	0.00	0.00	0.00	0.30	0.10	0.00	28.40	27.80	76.10	0.60	56.30	0.80	0.00	0.00	304	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	13.4	9.6	5.9	163.0	0.19	13.00	5.58	3.20	0.00	0.00	14.00	15.00	231.00	5.00	0.00	0.00	0.00	0.00	256	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0.5	3.1	4.5	49.5	0.00	1.60	0.60	1.70	0.00	0.00	18.30	12.80	18.40	0.80	135.30	2.10	0.00	0.00	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	13.00	3.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	441	2008
Итого за прием пищи:	740	29.3	21.8	111.2	759.9	0.40	220.30	6.54	6.50	0.10	0.00	112.30	95.00	413.40	9.00	627.30	6.60	0.00	0.00		
Всего за день:		36.3	41.4	148.6	1 113.2	0.50	220.80	6.74	7.70	0.50	0.10	234.20	134.40	542.60	10.60	889.00	15.60	0.00	0.00		

