

Согласовано:



Утверждаю:



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей находящихся в оздоровительном лагере
с дневным пребыванием

7-11 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	7,8	14,3	39,3	317,3	0,16	0,62	0,07	1,28	0,18	0,16	135,51	43,39	169,97	1,18	259,04	12,49	0,01	0,00	175	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	11,5	14,6	75,2	478,6	0,22	0,62	0,07	2,26	0,18	0,19	151,99	59,55	207,77	2,08	324,34	12,49	0,02	0,00		
Обед																					
СУП С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	200	6,8	6,9	15,9	152,9	0,10	5,46	0,18	1,65	0,00	0,09	27,49	38,80	102,29	1,68	454,80	5,41	0,05	0,01	101	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	3,6	14,3	98,5	0,09	6,92	0,02	0,17	0,05	0,06	29,92	20,21	57,23	0,83	509,51	5,70	0,03	0,00	312	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	80	1,9	5,4	8,0	89,6	0,02	17,09	0,05	2,38	0,00	0,03	43,20	16,54	31,84	0,97	211,60	2,95	0,01	0,00	139	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	9,1	11,5	7,9	171,7	0,05	0,44	0,05	0,37	0,06	0,08	39,43	13,39	92,22	0,84	138,30	5,08	0,05	0,01	281	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	780	27,8	28,0	88,6	720,3	0,43	35,91	0,30	6,99	0,11	0,36	192,69	135,83	401,30	6,30	1 583,01	19,14	0,15	0,02		
Полдник																					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	17,6	113,9	0,03	0,52	0,02	0,00	0,00	0,12	111,30	27,49	95,58	0,87	207,08	9,00	0,00	0,00	382	2011
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7,6	12,9	59,7	385,2	0,10	0,00	0,01	3,01	0,04	0,05	17,62	11,38	63,50	0,73	98,05	1,48	0,01	0,02	424	2011
Итого за прием пищи:	300	11,3	15,9	77,4	499,1	0,13	0,52	0,03	3,01	0,04	0,17	128,92	38,87	159,08	1,60	305,13	10,48	0,01	0,02		
Всего за день:		50,6	58,5	241,2	1 698,0	0,78	37,05	0,40	12,26	0,33	0,72	473,60	234,25	768,15	9,98	2 212,48	42,11	0,18	0,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	12,6	27,6	3,8	314,1	0,07	0,34	0,32	2,15	2,19	0,41	117,73	17,06	200,60	2,08	220,62	23,19	0,05	0,03	210	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	46,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	16,8	28,0	41,2	483,7	0,15	6,32	0,33	3,19	2,19	0,46	147,96	41,59	263,52	3,58	370,24	24,98	0,07	0,03		
Обед																					
СУП РИСОВЫЙ	200	6,3	6,3	17,5	151,7	0,09	4,52	0,21	0,27	0,03	0,07	23,35	25,18	86,43	1,04	364,83	4,72	0,05	0,01		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 ИЗ КУР	90	10,4	12,2	7,8	183,1	0,07	2,25	0,33	1,58	0,00	0,09	19,53	18,35	98,42	1,18	210,29	4,80	0,07	0,01	308	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	0,02	1,16	1,16	0,37	0,00	0,03	26,76	19,91	28,81	0,52	116,49	2,91	0,03	0,00	41	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	26,6	23,7	97,4	710,8	0,30	7,93	1,73	4,00	0,03	0,22	99,27	87,09	287,46	4,44	757,06	12,43	0,16	0,02		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6,8	7,2	59,6	330,2	0,09	0,02	0,00	1,60	0,00	0,03	16,04	10,82	55,90	0,71	97,78	1,01	0,01	0,02	425	2011
Итого за прием пищи:	300	6,9	7,2	72,3	382,1	0,09	0,79	0,00	1,60	0,00	0,03	23,91	12,65	56,85	0,76	106,43	1,01	0,01	0,02		
Всего за день:		50,2	58,9	210,9	1 576,6	0,54	15,04	2,06	8,79	2,22	0,71	271,14	141,33	607,83	8,78	1 233,73	38,42	0,24	0,07		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		

Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	250	10,4	17,6	43,1	373,4	0,21	0,87	0,08	1,78	0,18	0,23	195,22	74,26	262,43	1,87	402,72	17,87	0,03	0,00	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:	500	14,1	17,9	79,1	534,7	0,27	0,87	0,08	2,76	0,18	0,26	211,70	90,42	300,23	2,77	468,02	17,87	0,04	0,00		
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	200	7,9	10,0	11,9	169,3	0,07	5,28	0,18	1,68	0,00	0,09	31,79	25,88	96,14	1,44	425,07	7,17	0,07	0,01	77	2008
ПЛОВ	200	14,5	17,9	37,9	370,7	0,08	1,58	0,25	3,32	0,00	0,12	20,22	38,32	169,36	1,56	230,96	5,40	0,11	0,02	311	2008
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	2,5	41,3	0,01	7,35	0,10	1,32	0,00	0,01	20,51	8,05	16,51	0,44	89,59	1,56	0,00	0,00	45	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,9	31,3	89,3	746,4	0,22	14,21	0,53	7,28	0,00	0,25	91,20	88,90	319,81	4,34	811,11	14,13	0,19	0,03		
Полдник																					
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	100	8,7	3,4	60,1	304,9	0,11	0,00	0,00	0,65	0,00	0,04	19,47	12,80	67,29	0,79	105,37	1,26	0,02	0,03	428	2011
Итого за прием пищи:	300	14,6	8,5	70,0	415,4	0,16	1,10	0,04	0,65	0,00	0,26	234,69	36,43	219,21	0,96	413,43	20,25	0,02	0,03		
Всего за день:		55,6	57,8	238,3	1 696,6	0,65	16,18	0,65	10,69	0,18	0,77	537,59	215,75	839,25	8,07	1 692,56	52,25	0,25	0,06		

4 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	250	16,5	14,2	49,7	413,4	0,28	0,00	0,05	0,77	0,00	0,00	24,64	181,72	271,04	6,16	0,00	0,00	0,00	0,00	КК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	11,6	48,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,13	1,31	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	500	20,2	14,5	85,7	574,7	0,34	0,00	0,05	1,75	0,00	0,03	41,12	197,88	308,84	7,06	65,30	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	8,2	7,3	15,0	158,7	0,13	5,77	0,18	1,76	0,00	0,08	33,03	29,38	100,31	1,68	504,61	5,91	0,06	0,01	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	14,1	20,0	31,5	363,4	0,22	16,40	0,46	4,54	0,00	0,20	44,62	57,48	201,08	2,89	1 205,36	14,18	0,13	0,01	133	2008
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	3,1	4,6	49,5	0,03	1,67	0,63	1,62	0,00	0,03	18,32	12,72	18,36	0,80	135,32	2,11	0,02	0,00	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,4	30,8	88,0	736,8	0,44	23,84	1,27	8,90	0,00	0,34	114,65	118,21	357,55	6,27	1 910,78	22,20	0,22	0,02		
Полдник																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,1	16,4	97,5	0,05	0,46	0,01	0,00	0,00	0,10	99,97	17,85	79,61	0,39	152,55	7,97	0,00	0,00	379	2011
БУЛОЧКА С МАКОМ, САХАРОМ	100	8,1	7,7	49,6	301,4	0,10	0,00	0,03	0,57	0,12	0,06	16,14	11,12	63,15	0,74	96,34	1,48	0,01	0,02	467	2008
Итого за прием пищи:	300	11,1	9,3	66,0	398,9	0,15	0,46	0,04	0,57	0,12	0,16	116,11	28,97	142,76	1,13	248,89	9,45	0,01	0,02		
Всего за день:		57,7	55,1	239,6	1 710,3	0,93	24,30	1,36	11,22	0,12	0,53	271,88	343,06	809,15	14,46	2 224,97	31,65	0,24	0,04		

5 день																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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 С СЫРОМ	250	15,0	16,0	42,2	342,2	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	92,00	9,00	82,00	0,80	0,00	0,00	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	500	18,9	16,4	82,7	521,8	0,11	0,00	0,10	1,78	0,00	0,03	107,75	28,17	128,44	2,78	64,50	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	6,5	10,0	121,4	0,05	6,53	0,20	0,27	0,04	0,07	35,64	22,17	71,41	1,24	311,91	5,84	0,04	0,01	76	2008

РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	5,9	38,8	223,4	0,03	0,00	0,03	0,39	0,10	0,03	28,43	27,86	76,11	0,58	56,27	0,76	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	10,1	11,5	10,0	176,1	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	279	2011
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	0,01	2,98	0,00	1,36	0,00	0,03	27,80	14,01	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	24,3	27,2	104,0	750,2	0,15	9,51	0,23	3,00	0,14	0,16	110,55	81,59	214,77	3,69	648,08	11,81	0,09	0,02		

Полдник

НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,88	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011
кондитерское изделие	30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	0,9	0,8	22,1	103,4	0,05	16,50	0,01	1,09	0,00	0,05	38,50	22,00	29,70	4,62	476,30	3,30	0,02	0,00		
Итого за прием пищи:	340	3,7	3,9	62,8	318,6	0,08	104,50	0,17	1,09	0,00	0,12	65,41	32,26	57,06	5,73	520,20	3,30	0,02	0,00		
Всего за день:		46,9	47,5	249,5	1 590,6	0,34	114,01	0,50	5,87	0,14	0,31	283,71	142,02	400,27	12,20	1 232,78	15,11	0,12	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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	250	8,9	11,3	44,1	313,2	0,08	0,87	0,06	1,52	0,13	0,16	149,42	23,85	135,36	0,63	258,59	11,65	0,01	0,00	184	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	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		
Итого за прием пищи:	500	12,8	11,7	84,7	492,8	0,14	0,87	0,06	2,50	0,13	0,19	165,17	43,02	181,80	2,61	323,09	11,65	0,02	0,00				
Обед																							
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	200	6,6	8,5	8,8	138,0	0,08	4,65	0,19	1,50	0,07	0,09	33,37	44,81	89,36	3,40	517,28	5,36	0,10	0,01	87	2011		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	5,4	38,3	235,2	0,23	0,00	0,02	4,68	0,03	0,12	22,46	125,54	186,69	4,40	263,29	2,28	0,02	0,00	323	2008		
КОТЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ПАРОВАЯ	90	10,8	13,5	14,3	221,3	0,08	0,98	0,05	2,59	0,13	0,10	34,24	16,84	109,95	1,29	166,04	5,68	0,05	0,01	38	2012		
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,8	3,1	2,5	41,3	0,01	7,35	0,10	1,32	0,00	0,01	20,51	8,05	16,51	0,44	88,59	1,56	0,00	0,00	45	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,08	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011		
Итого за прием пищи:	750	30,3	30,7	100,8	800,9	0,46	12,98	0,36	11,07	0,29	0,35	129,26	211,89	440,31	10,43	1 101,67	14,88	0,18	0,02				
Полдник																							
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,4	2,7	16,1	103,2	0,02	0,45	0,01	0,00	0,00	0,10	98,56	26,15	88,22	0,86	188,11	7,83	0,00	0,00	382	2011		
БУЛОЧКА С СЫРОМ	100	11,1	8,3	48,1	311,3	0,10	0,04	0,04	0,87	0,13	0,10	121,15	15,34	123,07	0,93	111,61	2,27	0,01	0,02	462	2011		
Итого за прием пищи:	300	14,4	11,0	64,1	414,6	0,12	0,49	0,05	0,87	0,13	0,20	219,71	41,49	209,29	1,79	299,72	10,10	0,01	0,02				
Всего за день:		57,6	53,4	249,6	1 708,3	0,72	14,14	0,47	14,44	0,55	0,74	514,14	296,40	831,40	14,83	1 724,48	36,63	0,21	0,04				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, 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																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	170	11,4	11,9	30,0	289,3	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	395	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	80	1,5	4,0	8,0	74,1	0,02	0,21	0,03	0,08	0,03	0,04	43,45	5,37	32,22	0,08	63,70	3,66	0,00	0,00	327	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	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
Итого за прием пищи:	500	16,8	16,3	78,5	543,1	0,08	0,21	0,03	1,06	0,03	0,07	59,20	24,54	78,66	2,06	126,20	3,66	0,01	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	8,7	25,4	153,4	0,04	1,00	0,21	0,40	0,00	0,00	18,00	9,00	31,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	105	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,8	14,3	109,3	0,09	6,92	0,02	0,20	0,03	0,07	30,07	20,21	57,45	0,83	509,73	5,70	0,03	0,00	312	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	100	9,6	13,0	19,4	232,8	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	139	2011
ОВОЩИ СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,0	27,2	104,5	714,8	0,30	13,92	0,23	3,02	0,08	0,17	100,77	76,10	206,17	3,41	778,82	5,70	0,04	0,00		
Полдник																					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	12,7	51,9	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00	431	2008
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	100	8,0	8,4	37,4	284,2	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	422	2011
Итого за прием пищи:	300	8,1	8,4	50,1	336,1	0,00	0,77	0,00	0,00	0,00	0,00	7,87	1,83	0,95	0,05	8,65	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,9	51,8	233,2	1 594,0	0,38	14,90	0,26	4,08	0,14	0,24	167,84	102,47	285,78	5,52	915,47	9,36	0,05	0,00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	250	10,6	16,2	40,9	353,1	0,20	0,87	0,08	3,43	0,18	0,28	181,40	104,67	249,50	3,16	428,37	16,57	0,01	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	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	500	14,5	16,6	81,5	532,7	0,26	0,87	0,08	4,41	0,18	0,31	197,15	123,84	295,94	5,14	490,87	16,57	0,02	0,00		
Обед																					
РАССОЛЬНИК	200	6,9	8,2	13,8	157,4	0,08	6,24	0,19	1,63	0,00	0,08	45,66	27,32	99,56	1,43	475,13	5,56	0,06	0,01	98	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,2	34,9	199,8	0,07	0,00	0,02	1,17	0,07	0,02	9,18	7,34	40,62	0,93	63,41	0,77	0,01	0,01	331	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	9,9	12,5	16,3	259,2	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 МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,6	2,3	4,2	40,6	0,03	1,47	0,78	1,28	0,00	0,03	20,49	14,66	21,18	0,68	125,80	2,31	0,02	0,00	40	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	26,5	27,5	106,2	822,8	0,31	23,91	1,10	5,42	0,07	0,16	148,21	96,57	393,56	5,74	729,83	8,64	0,10	0,02		
Полдник																					
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	4,6	5,0	40,1	232,9	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	434	2011
Итого за прием пищи:	300	10,6	10,1	50,0	343,4	0,05	1,10	0,04	0,00	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00		
Всего за день:		51,6	54,3	237,7	1 698,6	0,62	25,88	1,22	9,83	0,25	0,69	558,58	244,04	841,42	11,05	1 528,76	44,20	0,12	0,02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	12,5	16,9	33,7	316,8	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	210	2011
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0,02	5,98	0,01	0,06	0,00	0,02	13,75	8,37	25,12	0,60	84,32	1,79	0,01	0,00		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	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
Итого за прием пищи:	500	16,9	17,3	75,7	504,9	0,08	5,98	0,01	1,04	0,00	0,05	29,50	27,54	71,56	2,58	148,82	1,79	0,02	0,00		
Обед																					
СУП С КРУПНОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	11,0	6,7	8,9	136,9	0,04	0,44	0,14	1,42	0,00	0,01	22,87	18,54	108,56	1,77	42,07	0,59	0,00	0,00	111	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	7,8	18,7	46,5	362,3	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 СВЕЖИЕ	60	4,1	0,3	8,6	54,1	0,11	6,00	0,00	1,44	0,00	0,07	34,02	30,24	79,92	1,08	203,40	0,00	0,00	0,00		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	710	26,6	26,0	100,8	718,5	0,37	20,44	0,52	11,24	0,00	0,11	113,57	113,43	346,28	5,75	310,96	0,59	0,01	0,00		
Полдник																					
ФРУКТ СВЕЖИЙ	110	0,9	0,8	22,1	103,4	0,05	16,50	0,01	1,09	0,00	0,05	38,50	22,00	29,70	4,62	478,30	3,30	0,02	0,00		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,1	16,4	97,5	0,05	0,46	0,01	0,00	0,00	0,10	99,97	17,85	79,61	0,39	152,55	7,97	0,00	0,00	379	2011
кондитерское изделие	30	2,2	2,9	21,7	121,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,83	5,40	24,30	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00		2008
Итого за прием пищи:	340	6,1	5,8	60,2	322,2	0,12	16,96	0,02	1,09	0,00	0,17	146,30	45,25	133,61	5,58	661,85	11,27	0,02	0,00		

Всего за день:	49,6	49,1	236,7	1 545,6	0,57	43,38	0,55	13,37	0,00	0,33	289,37	186,22	551,45	13,91	1 121,63	13,65	0,05	0,00
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	250	14,7	19,1	30,4	313,8	0,06	50,00	0,50	6,80	0,00	0,00	120,00	48,00	108,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	177	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	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
Итого за прием пищи:	500	18,7	19,5	70,9	493,4	0,12	50,00	0,50	7,78	0,00	0,03	135,75	67,17	154,44	3,98	64,50	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,7	9,1	19,8	189,6	0,04	8,80	0,17	0,16	0,00	0,00	34,40	19,20	41,60	1,04	0,00	0,00	0,00	0,00	76	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144,5	0,12	10,38	0,04	0,24	0,08	0,12	44,85	30,33	85,81	1,22	764,50	8,55	0,04	0,00	312	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	100	10,1	7,0	23,8	172,9	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	253	2012
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	4,1	8,3	74,7	0,01	2,98	0,00	1,86	0,00	0,03	27,80	14,91	29,47	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,28	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	750	23,8	25,5	107,3	735,3	0,23	22,16	0,21	3,24	0,08	0,18	125,68	81,09	194,68	4,13	1 044,31	13,76	0,06	0,00		
Полдник																					
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,1	93,8	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00	388	2011
БУЛОЧКА К ЧАЮ	100	7,7	8,5	30,8	247,8	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	442	2011
Итого за прием пищи:	300	8,3	8,7	49,9	341,6	0,01	88,00	0,16	0,00	0,00	0,05	19,08	4,86	3,06	0,54	10,90	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:		50,8	53,8	228,0	1 570,3	0,36	160,16	0,87	11,02	0,08	0,26	280,51	153,12	352,18	8,65	1 119,71	13,76	0,07	0,00		