

Согласовано: _____



Утверждаю: _____



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей с ограниченными возможностями здоровья
для детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет**

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,0	38,4	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	122,86	34,92	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	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	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	640	14,1	21,7	79,1	568,7	0,15	2,40	0,17	1,71	0,15	350,89	71,78	335,16	3,11	348,26	18,99	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,9	6,0	20,2	158,4	0,12	6,73	0,22	1,46	0,00	32,07	26,47	84,54	1,34	510,46	5,75	0,05	0,00	103	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	17,92	125,26	185,89	4,36	263,31	2,28	0,02	0,00	323	2008	
КОЛЛЕТА МЯСНАЯ	90	8,3	18,6	13,2	254,1	0,06	2,16	0,26	4,35	0,18	38,14	19,83	97,32	1,23	208,58	5,23	0,05	0,01	281	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	740	26,4	31,1	108,5	820,1	0,47	8,89	0,50	11,49	0,26	106,81	188,21	405,55	7,83	1 045,84	13,26	0,13	0,01			
Всего за день:		40,5	52,8	187,7	1 388,7	0,62	11,29	0,67	13,20	0,41	457,70	259,99	740,71	10,94	1 394,10	32,25	0,13	0,01			

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	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 ИЗ ТВОРОГА	130	14,5	10,1	14,0	208,5	0,04	0,15	0,06	0,26	0,12	113,40	18,29	154,22	0,63	110,02	0,96	0,02	0,00	223	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 368	50	1,3	5,5	5,4	77,6	0,02	0,00	0,04	0,10	0,00	31,25	4,03	27,22	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	368	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	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	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	610	24,2	21,0	60,0	530,4	0,15	1,25	0,14	0,95	0,12	371,48	59,18	364,68	2,72	456,78	19,95	0,02	0,02			
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	7,2	8,5	23,0	197,3	0,10	4,73	0,25	1,39	0,16	38,23	23,87	89,93	1,27	389,20	5,81	0,05	0,01	108	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,2	18,1	35,8	354,4	0,06	1,63	0,27	4,31	0,00	18,99	36,40	148,90	1,41	222,43	4,35	0,08	0,02	291	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	700	23,0	26,9	95,7	716,9	0,22	6,36	0,52	6,68	0,16	75,90	76,92	276,63	3,58	677,12	10,16	0,14	0,03			
Всего за день:		47,2	47,9	155,7	1 247,3	0,37	7,61	0,66	7,63	0,28	447,38	136,10	641,31	6,30	1 133,90	30,11	0,16	0,05			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества				№ рецептур	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																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	180	6,0	7,8	37,2	243,2	0,08	0,84	0,07	1,20	0,09	20,38	11,39	50,79	1,12	158,15	0,77	0,01	0,01	ТТК 8	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	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	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	110,5	0,05	1,10	0,04	0,00	0,22	215,22	23,63	151,92	0,17	308,06	18,99	0,00	0,00	385	2011	
Итого за прием пищи:	610	14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01			
Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5,2	9,7	13,3	165,8	0,09	6,42	0,23	2,33	0,00	42,99	28,45	83,40	1,43	487,85	8,19	0,06	0,00	77	2008	
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	16,0	6,8	33,4	259,0	0,44	0,00	0,03	6,66	0,11	65,18	58,18	146,38	4,51	523,76	3,64	0,02	0,00	199	2011	
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	12,1	13,9	8,4	207,4	0,07	2,53	0,41	1,62	0,00	23,66	21,61	116,08	1,36	242,51	5,64	0,09	0,01	308	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	349	2011	

Итого за прием пищи:	740	36,4	33,9	88,3	797,4	0,72	15,56	4,22	11,10	0,27	1,15	137,64	118,25	431,53	10,46	1 243,59	15,56	0,20	0,02
Всего за день:		50,8	47,1	166,1	1 284,9	0,89	17,50	4,33	12,89	0,36	1,44	384,85	166,50	665,56	13,37	1 748,50	35,34	0,21	0,03

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,4	8,3	36,3	246,9	0,08	0,58	0,05	1,23	0,10	0,15	124,34	19,63	113,93	0,49	219,36	10,04	0,01	0,00	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	
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	
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	
Итого за прием пищи:	630	15,8	14,4	77,7	502,8	0,16	1,68	0,09	1,23	0,10	0,38	350,66	51,68	293,99	2,04	555,02	29,03	0,01	0,00	
Обед																				
РАССОЛЬНИК	250	5,4	7,8	14,6	155,1	0,07	5,17	0,21	1,75	0,00	0,09	34,32	24,16	89,94	1,11	390,61	5,21	0,03	0,00	
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,6	25,7	31,5	412,8	0,22	16,38	0,46	7,23	0,00	0,20	41,79	56,48	197,08	2,85	1 199,81	14,01	0,13	0,01	
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	0,00	0,00	
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	
Итого за прием пищи:	700	22,7	33,8	83,0	733,0	0,35	21,55	0,67	9,96	0,00	0,32	94,79	97,29	324,82	4,86	1 655,91	19,22	0,17	0,01	
Всего за день:		38,5	48,3	160,7	1 235,8	0,51	23,23	0,76	11,19	0,10	0,70	445,45	148,97	618,81	6,90	2 210,93	48,25	0,18	0,01	

5 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ 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																				
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ	150	14,2	15,1	36,5	337,9	0,23	0,90	0,29	7,30	0,00	0,16	31,44	125,62	232,64	4,70	350,74	5,14	0,07	0,01	
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	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	
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	
Итого за прием пищи:	580	22,5	20,5	77,1	582,1	0,32	2,00	0,33	7,89	0,00	0,40	258,27	162,48	415,88	6,49	697,50	24,13	0,07	0,01	
Обед																				
СУП ПОЛЕВОЙ	250	6,2	6,2	21,8	167,9	0,14	6,73	0,22	1,57	0,00	0,08	33,37	34,28	102,68	1,49	524,28	6,16	0,05	0,00	
КАША ПЕРЛОВАЯ 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	
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	12,1	13,9	8,4	207,4	0,07	2,53	0,41	1,62	0,00	0,10	23,66	21,61	116,08	1,36	242,51	5,64	0,09	0,01	
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	0,00	0,00	
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	
Итого за прием пищи:	740	25,6	25,0	104,8	746,4	0,30	9,26	0,66	4,47	0,00	0,21	86,71	98,54	334,56	4,35	832,28	11,80	0,15	0,01	
Всего за день:		48,1	45,5	181,9	1 328,5	0,62	11,26	0,99	12,36	0,00	0,61	344,98	261,02	750,44	10,84	1 529,78	35,93	0,22	0,02	

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ 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	10,7	28,1	264,6	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	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	56,2	0,01	24,00	0,01	0,22	0,00	0,01	16,95	9,93	8,91	0,35	105,88	0,30	0,01	0,00	
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	3,90	19,50	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	
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	
Итого за прием пищи:	630	14,7	16,8	67,1	512,9	0,09	25,10	0,05	0,22	0,00	0,24	237,67	37,46	180,33	0,82	441,54	19,29	0,01	0,00	
Обед																				
СВЕКОЛЬНИК	250	5,2	9,7	13,3	165,8	0,09	6,42	0,23	2,33	0,00	0,10	42,99	28,45	83,40	1,43	487,85	8,19	0,06	0,00	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	3,2	34,9	190,4	0,07	0,00	0,01	1,14	0,05	0,02	9,04	7,34	40,42	0,93	63,21	0,77	0,01	0,01	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	9,0	9,6	8,0	154,7	0,06	1,35	0,19	0,44	0,03	0,08	30,96	16,52	94,11	1,04	164,25	4,62	0,05	0,01	
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	0,00	0,00	
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	
Итого за прием пищи:	740	23,3	22,8	93,2	676,1	0,28	7,77	0,43	4,89	0,08	0,23	101,67	68,96	255,73	4,30	780,80	13,58	0,13	0,02	
Всего за день:		38,0	39,7	160,3	1 189,0	0,37	32,87	0,48	5,11	0,08	0,47	339,54	106,42	436,06	5,12	1 222,34	32,87	0,14	0,02	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																					В1, мг
Завтрак																					
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	3,3	38,8	199,8	0,03	0,00	0,02	0,32	0,05	0,02	17,70	27,24	73,51	0,50	55,51	0,76	0,03	0,01	304	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	90	9,2	4,9	4,1	97,7	0,07	1,67	0,34	2,19	0,00	0,07	31,23	36,29	136,54	0,68	314,74	86,40	0,37	0,01	231	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	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
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
Итого за прием пищи:	670	21,3	13,6	83,5	541,8	0,19	2,77	0,40	3,10	0,05	0,33	275,76	100,39	333,29	2,97	717,01	108,15	0,40	0,02		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	7,5	6,4	18,2	160,6	0,16	6,84	0,25	2,17	0,00	0,10	36,53	33,82	101,12	1,84	581,18	6,37	0,06	0,00	101	2011
СОЛЯНКА СБОРНАЯ	200	14,4	23,8	28,1	386,0	0,21	27,88	0,72	4,01	0,12	0,22	79,02	62,56	200,63	3,30	1 100,61	14,66	0,13	0,01	141	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
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:	700	25,6	30,5	83,3	711,8	0,43	34,73	0,97	7,16	0,12	0,35	134,23	113,03	339,55	6,04	1 747,28	21,03	0,20	0,01		
Всего за день:		46,8	44,1	166,8	1 253,6	0,62	37,50	1,37	10,26	0,17	0,68	409,99	213,42	732,84	9,01	2 464,29	127,18	0,60	0,03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																					В1, мг
Завтрак																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,9	20,2	3,0	284,1	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	210	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	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
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
Итого за прием пищи:	580	18,3	25,6	43,7	508,3	0,09	1,10	0,04	0,59	0,00	0,24	226,83	36,86	183,24	1,79	346,76	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,1	8,9	12,7	153,8	0,07	8,67	0,25	2,31	0,00	0,09	54,73	28,59	77,88	1,52	402,36	6,70	0,05	0,00	82	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	36,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	19,25	125,34	186,16	4,37	263,35	2,28	0,02	0,00	323	2008
БЕФСТРОГАНОВ	90	7,2	14,8	5,3	191,4	0,05	1,61	0,05	2,79	0,00	0,05	26,77	11,16	74,73	0,82	150,67	4,58	0,05	0,01	375	1996
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:	740	24,5	30,2	93,1	752,8	0,41	10,28	0,32	10,78	0,08	0,30	119,43	181,74	376,57	7,61	881,87	13,56	0,13	0,01		
Всего за день:		42,8	55,9	136,7	1 281,1	0,50	11,38	0,36	11,37	0,08	0,54	346,26	218,60	559,81	9,40	1 228,63	32,55	0,13	0,01		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг		А, мг	Е, мг	В1, мг	В2, мг	В12, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг	
																					В1, мг
Завтрак																					
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	93,00	9,00	83,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	210	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	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
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
Итого за прием пищи:	580	15,5	21,3	67,7	525,2	0,14	1,10	0,14	1,39	0,00	0,24	319,93	45,86	266,24	2,59	346,76	18,99	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	6,1	11,5	11,0	171,8	0,10	5,72	0,23	3,20	0,09	0,10	39,92	53,96	93,10	4,06	622,18	5,95	0,12	0,00	87	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	6,9	21,4	160,8	0,12	10,38	0,05	0,29	0,11	0,12	41,76	30,12	85,45	1,19	764,47	8,54	0,04	0,00	312	2011
ГУЛДШ ИЗ КУР	90	12,1	13,9	8,4	207,4	0,07	2,53	0,41	1,62	0,00	0,10	23,66	21,61	116,08	1,36	242,51	5,64	0,09	0,01	308	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
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:	740	24,5	35,7	74,1	705,2	0,41	25,24	4,24	5,60	0,36	1,17	111,15	115,70	380,30	9,77	1 618,63	18,24	0,28	0,02		

Всего за день:	40,0	57,0	141,8	1 230,4	0,55	26,34	4,38	6,89	0,36	1,41	430,98	161,56	646,54	12,36	1 965,39	37,23	0,28	0,02
----------------	------	------	-------	---------	------	-------	------	------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	-------	------	------

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	200	8,3	10,1	34,5	282,6	0,16	0,69	0,04	1,32	0,07	0,17	155,55	59,44	209,16	1,48	321,33	14,29	0,02	0,00	183	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00	14	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
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	16,99	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	16,8	23,7	75,2	581,6	0,25	1,79	0,15	2,13	0,22	0,42	383,58	96,30	394,30	3,29	669,59	33,28	0,02	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	250	5,9	5,9	19,9	155,9	0,14	6,71	0,21	2,03	0,00	0,09	32,18	46,05	105,22	1,88	538,94	5,86	0,05	0,00	101	2011
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	4,5	38,8	210,7	0,03	0,00	0,02	0,35	0,08	0,03	17,85	27,24	73,73	0,50	55,73	0,76	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,0	14,2	14,8	218,5	0,06	1,16	0,04	3,79	0,11	0,06	17,12	15,58	88,10	1,04	131,42	3,75	0,05	0,01	279	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:	740	21,3	24,9	110,5	750,3	0,29	7,87	0,27	7,15	0,19	0,21	85,83	105,52	304,85	4,32	791,58	10,37	0,14	0,02		
Всего за день:	38,0	48,6	185,7	1 331,9	0,54	9,66	0,42	9,28	0,41	0,63	469,41	201,82	699,15	7,61	1 461,17	43,65	0,16	0,02			