

## 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
<b>Завтрак</b>												
КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ	250	11.9	16.9	62.6	450.9	0.30	0.90	0.20	2.30	200.10	91.90	309.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.8	0.00	1.00	0.00	0.00	11.90	4.30	4.90
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>19.7</b>	<b>22.0</b>	<b>106.5</b>	<b>707.7</b>	<b>0.40</b>	<b>6.00</b>	<b>0.20</b>	<b>3.90</b>	<b>368.80</b>	<b>123.60</b>	<b>436.60</b>
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	8.9	88.4	0.00	17.20	0.00	2.20	44.60	13.20	24.80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	11.0	11.1	18.8	219.9	0.30	4.80	0.20	4.40	39.50	37.40	121.70
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.07	0.00	0.04	0.96	13.20	8.40	43.20
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	100	17.5	20.9	8.0	289.2	0.10	1.10	0.10	1.90	16.80	19.50	143.40
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	30	0.6	1.5	2.5	28.8	0.00	0.50	0.00	0.00	9.00	2.90	10.20
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>910</b>	<b>40.9</b>	<b>44.7</b>	<b>119.5</b>	<b>1,047.7</b>	<b>0.57</b>	<b>23.60</b>	<b>0.34</b>	<b>10.46</b>	<b>142.00</b>	<b>98.10</b>	<b>381.10</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.4	0.1	13.7	61.9	0.00	35.20	0.10	0.00	14.00	5.00	5.00
БУЛОЧКА К ЧАЮ	100	7.7	3.9	49.6	263.8	0.10	0.00	0.00	0.70	17.80	11.00	67.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>8.1</b>	<b>4.0</b>	<b>63.3</b>	<b>325.7</b>	<b>0.10</b>	<b>35.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.70</b>	<b>31.80</b>	<b>16.00</b>	<b>72.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>68.7</b>	<b>70.7</b>	<b>289.3</b>	<b>2,081.1</b>	<b>1.07</b>	<b>64.80</b>	<b>0.64</b>	<b>15.06</b>	<b>542.60</b>	<b>237.70</b>	<b>889.70</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2.0	9.3	8.1	125.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7.5	9.7	49.6	305.4	0.00	0.00	0.10	0.20	1.30	0.00	1.30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.8	0.00	1.00	0.00	0.00	11.90	4.30	4.90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>12.3</b>	<b>19.4</b>	<b>84.8</b>	<b>553.8</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.10</b>	<b>1.10</b>	<b>20.40</b>	<b>11.90</b>	<b>41.00</b>
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.5	9.4	12.8	159.8	0.00	8.80	0.20	2.30	55.30	29.00	81.70
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.1	32.2	44.4	559.9	0.10	2.20	0.30	6.20	29.70	51.10	250.60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9	0.10	0.00	0.00	0.80	8.30	11.90	30.20
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>32.4</b>	<b>41.9</b>	<b>98.6</b>	<b>903.0</b>	<b>0.20</b>	<b>21.00</b>	<b>0.50</b>	<b>9.40</b>	<b>124.80</b>	<b>107.80</b>	<b>404.50</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.3	14.1	73.9	0.00	0.30	0.00	0.00	59.80	9.00	39.70
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5.4</b>	<b>6.2</b>	<b>51.3</b>	<b>282.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>74.30</b>	<b>19.00</b>	<b>84.70</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>50.1</b>	<b>67.5</b>	<b>234.7</b>	<b>1,739.2</b>	<b>0.30</b>	<b>22.30</b>	<b>0.60</b>	<b>10.50</b>	<b>219.50</b>	<b>138.70</b>	<b>530.20</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	12.3	15.8	50.0	392.2	0.30	0.80	0.10	4.50	175.60	133.00	285.60
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.4	0.1	13.7	61.9	0.00	35.20	0.10	0.00	14.00	5.00	5.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20.0</b>	<b>28.9</b>	<b>88.1</b>	<b>698.5</b>	<b>0.40</b>	<b>36.10</b>	<b>0.27</b>	<b>5.60</b>	<b>333.00</b>	<b>158.20</b>	<b>405.40</b>
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13.4	6.3	53.9	327.1	0.20	5.00	0.20	1.60	34.20	30.20	131.30
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	250	16.5	42.0	11.1	490.7	0.30	30.70	0.30	2.90	97.60	49.40	184.60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	5.00	2.00	3.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34.5</b>	<b>48.8</b>	<b>118.2</b>	<b>1,054.6</b>	<b>0.61</b>	<b>48.70</b>	<b>0.50</b>	<b>6.00</b>	<b>170.20</b>	<b>110.50</b>	<b>398.70</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.8	0.00	1.00	0.00	0.00	11.90	4.30	4.90
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	6.0	10.4	47.7	308.2	0.10	0.00	0.00	2.40	14.30	9.10	50.70
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>280</b>	<b>6.2</b>	<b>10.4</b>	<b>57.8</b>	<b>350.0</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>2.40</b>	<b>26.20</b>	<b>13.40</b>	<b>55.60</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60.7</b>	<b>88.1</b>	<b>264.1</b>	<b>2,103.1</b>	<b>1.11</b>	<b>85.80</b>	<b>0.77</b>	<b>14.00</b>	<b>529.40</b>	<b>282.10</b>	<b>859.70</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	100	3.0	0.2	6.3	38.8	0.10	4.00	0.00	1.20	18.00	18.90	55.80
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	19.1	21.2	3.5	281.0	0.10	0.30	0.30	2.90	125.80	20.00	258.70
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>25.8</b>	<b>21.7</b>	<b>43.8</b>	<b>473.3</b>	<b>0.30</b>	<b>4.30</b>	<b>0.30</b>	<b>5.10</b>	<b>160.30</b>	<b>55.20</b>	<b>352.30</b>
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9.2	0.4	16.6	105.7	0.10	7.30	0.30	0.20	35.20	26.90	58.20
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.4	5.9	13.9	120.6	0.10	12.30	0.70	0.50	44.70	29.10	64.30
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14.8	22.4	13.2	313.7	0.00	0.60	0.10	2.90	40.50	23.50	148.60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>30.9</b>	<b>29.1</b>	<b>89.9</b>	<b>746.2</b>	<b>0.30</b>	<b>30.20</b>	<b>1.10</b>	<b>4.70</b>	<b>162.30</b>	<b>110.20</b>	<b>350.90</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.4	0.1	13.7	61.9	0.00	35.20	0.10	0.00	14.00	5.00	5.00
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4.2</b>	<b>5.0</b>	<b>50.9</b>	<b>270.4</b>	<b>0.00</b>	<b>35.20</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>	<b>28.50</b>	<b>15.00</b>	<b>50.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>60.9</b>	<b>55.8</b>	<b>184.6</b>	<b>1,489.9</b>	<b>0.60</b>	<b>69.70</b>	<b>1.50</b>	<b>9.80</b>	<b>351.10</b>	<b>180.40</b>	<b>753.20</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2.0	9.3	8.1	125.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.7	12.0	39.2	313.6	0.10	0.10	0.10	1.40	220.90	18.90	147.90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>20.1</b>	<b>24.7</b>	<b>88.8</b>	<b>661.3</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>2.30</b>	<b>339.60</b>	<b>54.00</b>	<b>278.30</b>
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1.8	5.1	10.9	96.7	0.10	8.50	0.20	2.40	36.20	21.50	47.60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.1	246.2	0.04	0.00	0.04	0.36	13.15	31.08	93.23
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110	15.2	12.5	4.1	214.1	0.10	11.20	5.10	3.80	24.60	15.30	221.40
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	21.0	101.6	0.00	88.00	0.20	0.00	19.10	4.90	3.10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>26.5</b>	<b>23.8</b>	<b>107.9</b>	<b>787.4</b>	<b>0.34</b>	<b>117.70</b>	<b>5.54</b>	<b>7.66</b>	<b>126.45</b>	<b>101.68</b>	<b>445.13</b>
<b>Полдник</b>												
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	8.00	14.00
БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ ОБСЫПНАЯ	100	6.8	14.3	59.7	395.4	0.10	0.00	0.00	3.40	17.40	11.00	56.80
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.8</b>	<b>14.5</b>	<b>79.5</b>	<b>481.4</b>	<b>0.12</b>	<b>4.00</b>	<b>0.00</b>	<b>3.60</b>	<b>31.40</b>	<b>19.00</b>	<b>70.80</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>54.4</b>	<b>63.0</b>	<b>276.2</b>	<b>1,930.1</b>	<b>0.66</b>	<b>122.30</b>	<b>5.64</b>	<b>13.56</b>	<b>497.45</b>	<b>174.68</b>	<b>794.23</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕННАЯ	280	11.6	13.9	66.5	438.7	0.20	1.10	0.20	1.20	236.00	62.30	265.20
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.5	45.6	0.00	4.00	0.00	0.60	14.40	7.20	9.90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.8	0.00	1.00	0.00	0.00	11.90	4.30	4.90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>	<b>19.4</b>	<b>19.0</b>	<b>110.4</b>	<b>695.5</b>	<b>0.30</b>	<b>6.20</b>	<b>0.20</b>	<b>2.80</b>	<b>404.70</b>	<b>94.00</b>	<b>392.80</b>
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10.3	5.0	19.0	161.3	0.30	4.80	0.20	2.10	43.30	37.70	116.10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.6	5.8	37.6	229.2	0.07	0.00	0.04	0.96	13.20	8.40	43.20
ПТИЦА, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	110	15.5	18.9	3.3	250.8	0.10	0.60	0.10	1.10	25.10	13.90	119.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>890</b>	<b>36.9</b>	<b>30.1</b>	<b>106.1</b>	<b>847.5</b>	<b>0.57</b>	<b>15.40</b>	<b>0.34</b>	<b>5.26</b>	<b>123.50</b>	<b>90.70</b>	<b>358.10</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.3	14.1	73.9	0.00	0.30	0.00	0.00	59.80	9.00	39.70
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5.4</b>	<b>6.2</b>	<b>51.3</b>	<b>282.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>74.30</b>	<b>19.00</b>	<b>84.70</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>61.7</b>	<b>55.3</b>	<b>267.8</b>	<b>1,825.4</b>	<b>0.87</b>	<b>21.90</b>	<b>0.54</b>	<b>8.06</b>	<b>602.50</b>	<b>203.70</b>	<b>835.60</b>



## 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	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	23.0	32.1	44.4	558.1	0.10	2.20	0.30	6.20	28.80	49.10	232.10
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6.9	11.3	18.5	204.7	0.00	0.10	0.10	0.20	165.90	11.00	114.50
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.4	0.1	13.7	61.9	0.00	35.20	0.10	0.00	14.00	5.00	5.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>30.3</b>	<b>43.5</b>	<b>76.6</b>	<b>824.7</b>	<b>0.10</b>	<b>37.50</b>	<b>0.50</b>	<b>6.40</b>	<b>208.70</b>	<b>65.10</b>	<b>351.60</b>
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	6.3	9.6	9.4	148.6	0.00	13.00	0.20	2.30	51.90	26.10	81.70
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17.6	22.4	23.1	363.2	0.30	12.70	0.30	3.70	45.70	47.60	192.80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0.1	0.1	26.4	108.0	0.01	3.00	0.00	0.40	5.00	2.00	3.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28.5</b>	<b>32.5</b>	<b>85.7</b>	<b>748.6</b>	<b>0.41</b>	<b>38.70</b>	<b>0.50</b>	<b>7.50</b>	<b>136.00</b>	<b>104.60</b>	<b>357.30</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00
БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	100	9.7	2.0	56.0	281.0	0.10	0.20	0.00	0.00	57.40	16.80	95.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>9.7</b>	<b>2.0</b>	<b>65.7</b>	<b>319.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>63.50</b>	<b>18.20</b>	<b>95.00</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>68.5</b>	<b>78.0</b>	<b>228.0</b>	<b>1,893.0</b>	<b>0.61</b>	<b>76.40</b>	<b>1.00</b>	<b>13.90</b>	<b>408.20</b>	<b>187.90</b>	<b>803.90</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	12.3	15.8	50.0	392.2	0.30	0.80	0.10	4.50	175.60	133.00	285.60
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	1.00	0.00	2.00
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.5	4.4	0.0	54.6	0.00	0.10	0.00	0.00	132.00	5.30	75.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	200	0.4	0.1	13.7	61.9	0.00	35.20	0.10	0.00	14.00	5.00	5.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20.0</b>	<b>28.9</b>	<b>88.1</b>	<b>698.5</b>	<b>0.40</b>	<b>36.10</b>	<b>0.27</b>	<b>5.60</b>	<b>333.00</b>	<b>158.20</b>	<b>405.40</b>
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0.8	6.1	2.4	67.2	0.00	9.50	0.00	2.60	21.90	13.30	40.00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5.8	8.9	16.4	168.6	0.10	6.90	0.20	2.50	54.70	29.80	99.80
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	19.1	6.3	40.0	292.1	0.50	0.00	0.00	7.90	77.90	69.80	175.20
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	13.0	18.9	6.0	246.4	0.10	0.10	0.00	2.30	14.40	16.30	119.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>42.4</b>	<b>40.5</b>	<b>108.5</b>	<b>966.5</b>	<b>0.80</b>	<b>16.50</b>	<b>0.20</b>	<b>16.30</b>	<b>187.80</b>	<b>145.90</b>	<b>471.80</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	5.40	4.32	8.64
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>4.0</b>	<b>5.0</b>	<b>53.4</b>	<b>273.3</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>19.90</b>	<b>14.32</b>	<b>53.64</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>66.4</b>	<b>74.4</b>	<b>250.0</b>	<b>1,938.3</b>	<b>1.20</b>	<b>52.60</b>	<b>0.47</b>	<b>21.90</b>	<b>540.70</b>	<b>318.42</b>	<b>930.84</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	22.2	15.3	21.4	319.1	0.00	0.20	0.10	0.40	174.30	28.00	235.10
СОУС МОЛОЧНЫЙ	60	1.3	3.5	4.4	54.1	0.00	0.20	0.00	0.10	34.10	4.30	25.00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	6.10	1.40	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>27.2</b>	<b>19.1</b>	<b>59.8</b>	<b>526.7</b>	<b>0.10</b>	<b>0.40</b>	<b>0.10</b>	<b>1.50</b>	<b>224.90</b>	<b>48.60</b>	<b>297.90</b>
<b>Обед</b>												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.5	6.1	8.2	93.4	0.00	3.90	0.00	2.60	32.30	19.20	37.60
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7.3	7.3	20.2	175.8	0.10	6.80	0.20	1.60	29.90	27.60	95.20
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22.1	24.7	20.5	398.4	0.10	28.50	0.10	0.70	100.10	45.70	214.90
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>34.6</b>	<b>38.4</b>	<b>92.6</b>	<b>859.8</b>	<b>0.30</b>	<b>39.20</b>	<b>0.30</b>	<b>5.90</b>	<b>181.20</b>	<b>109.20</b>	<b>385.50</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	10.1	41.8	0.00	1.00	0.00	0.00	11.90	4.30	4.90
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	100	7.6	12.8	59.8	385.3	0.10	0.00	0.00	3.00	17.70	11.50	63.20
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>7.8</b>	<b>12.8</b>	<b>69.9</b>	<b>427.1</b>	<b>0.10</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>3.00</b>	<b>29.60</b>	<b>15.80</b>	<b>68.10</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>69.6</b>	<b>70.3</b>	<b>222.3</b>	<b>1,813.6</b>	<b>0.50</b>	<b>40.60</b>	<b>0.40</b>	<b>10.40</b>	<b>435.70</b>	<b>173.60</b>	<b>751.50</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	Са, мг	Mg, мг	P, мг
<b>Завтрак</b>												
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	2.0	9.3	8.1	125.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	11.7	12.0	39.2	313.6	0.10	0.10	0.10	1.40	220.90	18.90	147.90
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.10	0.00	0.00	0.90	7.20	7.60	34.80
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>20.1</b>	<b>24.7</b>	<b>88.8</b>	<b>661.3</b>	<b>0.20</b>	<b>0.60</b>	<b>0.10</b>	<b>2.30</b>	<b>339.60</b>	<b>54.00</b>	<b>278.30</b>
<b>Обед</b>												
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
СВЕКОЛЬНИК	250	2.5	6.0	14.7	123.8	0.10	9.30	0.10	2.40	46.10	31.40	59.90
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4.3	5.5	45.1	246.2	0.04	0.00	0.04	0.36	13.15	31.08	93.23
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	8.9	8.3	11.3	159.2	0.00	0.40	0.00	2.90	53.50	31.70	138.10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	10.40	14.90	37.80
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	21.0	101.6	0.00	88.00	0.20	0.00	19.10	4.90	3.10
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>20.9</b>	<b>20.5</b>	<b>118.9</b>	<b>759.6</b>	<b>0.24</b>	<b>107.70</b>	<b>0.34</b>	<b>6.76</b>	<b>165.25</b>	<b>127.98</b>	<b>374.13</b>
<b>Полдник</b>												
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1.6	1.3	14.1	73.9	0.00	0.30	0.00	0.00	59.80	9.00	39.70
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>5.4</b>	<b>6.2</b>	<b>51.3</b>	<b>282.4</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>74.30</b>	<b>19.00</b>	<b>84.70</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>46.4</b>	<b>51.4</b>	<b>259.0</b>	<b>1,703.3</b>	<b>0.44</b>	<b>108.60</b>	<b>0.44</b>	<b>9.06</b>	<b>579.15</b>	<b>200.98</b>	<b>737.13</b>



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	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	Fe, мг
Итого за весь период	607.4	674.4	2,475.8	18,517.0	7.36	665.00	12.00	126.24	4,706.30	2,098.18	7,886.00	132.94
Среднее значение за период	60.7	67.4	247.6	1,851.7	0.74	66.50	1.20	12.62	470.63	209.82	788.60	13.29
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.1	32.8	54.1									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
10-15 лет	550	872	273

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
2.80	184	2008
0.20	15	2011
0.90	8	2022
0.50	377	2011
2.00	15	2022
6.40		
0.80	45	2011
2.50	99	2008
0.96	331	2008
1.40	285	2008
0.20	333	2011
0.90	8	2022
0.00	349	2011
6.76		
0.60	378	2022
0.80	442	2011
1.40		
14.56		



эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.00	12	2022
0.00	2	2022
1.60	9	2008
0.50	377	2011
2.10		
1.00	71	2011
1.70	82	2011
2.30	311	2008
0.70	8	2022
0.00	349	2011
5.70		
0.50	378	2011
1.10	1	2008
1.60		
9.40		





Эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
4.30	173	2011
0.20	15	2011
0.00	13	2008
0.90	8	2022
0.60	378	2011
6.00		
1.00	71	2011
2.40	103	2011
3.10	274	2012
0.90	8	2022
1.00	438	2008
8.40		
0.50	377	2011
0.50	424	2011
1.00		
15.40		



эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.60	11	2022
3.00	223	2012
0.90	8	2022
0.00	430	2008
4.50		
1.00	71	2011
1.10	87	2012
1.40	344	2012
2.10	294	2011
0.90	8	2022
0.00	349	2011
6.50		
0.60	378	2011
1.10	1	2008
1.70		
12.70		



эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.00	12	
1.30	204	2011
1.60	9	2008
0.90	382	2011
3.80		
1.00	71	2011
1.10	99	2011
0.72	323	2008
4.70	255	2011
0.90	8	2022
0.50	388	2011
8.92		
2.80	442	2008
0.60	425	2011
3.40		
16.12		



Эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.50	328	2008
0.20	15	2011
0.90	8	2022
2.00	15	2022
0.50	377	2011
5.10		
1.00	71	2011
2.40	102	2011
0.96	331	2008
1.00	290	2011
0.90	8	2022
0.00	349	2011
6.26		
0.50	378	2011
1.10	1	2008
1.60		
12.96		





эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
2.20	311	2008
0.60	3	2011
0.60	378	2011
3.40		
1.00	71	2011
1.60	88	2011
2.70	259	2011
0.90	8	2022
1.00	438	2008
7.20		
0.00	430	2008
0.70	434	2011
0.70		
11.30		



Эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
4.30	173	2011
0.00	13	2008
0.20	15	2011
0.90	8	2022
0.60	378	2011
6.00		
1.00	20	2011
1.60	96	2011
5.40	199	2011
1.90	271	2011
0.90	8	2022
0.00	349	2011
10.80		
1.08	10	2022
1.10	1	2008
2.18		
18.98		



эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.00	223	2011
0.00	326	2011
0.90	8	2022
0.00	430	2008
1.90		
1.30	52	2011
1.50	103	2011
3.10	298	2012
0.90	8	2022
0.00	349	2011
6.80		
0.50	377	2011
0.70	424	2011
1.20		
9.90		



Эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.00	12	
1.30	204	2011
1.60	9	2008
0.90	382	2011
3.80		
1.00	71	2011
1.80	86	2011
0.72	323	2008
1.30	234	2011
0.90	8	2022
0.50	388	2011
6.22		
0.50	378	2011
1.10	1	2008
1.60		
11.62		