

Согласовано: _____

О. С. Сергеева



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						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак																						
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	250	7,8	14,3	39,3	317,3	0,16	0,82	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	0,82	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 КРУПНОЙ (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 КАРТОВЕЛЬНОЕ	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	13,99	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	1000	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	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						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				Белки, г	Жиры, г	
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	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	364,88	4,72	0,05	0,01	2008	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 ОБЕЫПНАЯ	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						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				Белки, г	Жиры, г	
Завтрак																						
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	364,88	4,72	0,05	0,01	2008	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 ОБЕЫПНАЯ	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											

Завтрак

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	282,43	1,87	402,72	17,87	0,03	0,00	183	2011
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	0,04	0,00	4000	2044
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
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

200	7,9	10,0	11,9	169,3	0,07	5,28	0,18	1,66	0,00	0,09	31,79	25,88	96,14	1,44	425,07	7,17	0,07	0,01	77	2008
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
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
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
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
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

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
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
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		
	55,6	57,6	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

е блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг			

Завтрак

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	KK	
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	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
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
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

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
200	14,1	20,0	31,5	363,4	0,22	16,40	0,46	4,54	0,00	0,20	44,62	57,46	201,08	2,89	1 205,36	14,18	0,13	0,01	133	2008
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
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
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
710	26,4	30,8	86,0	736,8	0,44	23,84	1,27	8,90	0,00	0,34	114,65	116,21	357,55	6,27	1 910,78	22,20	0,22	0,02		

Полдник

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
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
300	11,1	9,8	66,0	396,9	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		
	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

е блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг			

Завтрак

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
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
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
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

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	14,04	29,46	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	к/к	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:	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 ШИГОВНИКА	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
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	0,57	33,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
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						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				В1, мг	С, мг	
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	250	8,9	11,3	44,1	313,2	0,08	0,67	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	0,67	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	517,26	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	0,06	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	0,16	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	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:	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	1 011,67	14,98	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	86,22	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, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, 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			
																				В1, мг	С, мг	
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	0,06	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	0,06	0,07	59,20	24,54	78,66	2,06	128,20	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	105	2008	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,1	4,8	14,3	109,3	0,09	6,92	0,02	0,20	0,08	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		

