

Согласовано:



*В. С. Сергеева*



Утверждаю:



## **ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

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

**12 лет и старше**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник 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		
<b>Завтрак</b>																							
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	280	8,7	15,9	44,0	355,3	0,17	0,69	0,08	1,43	0,20	0,17	151,77	48,59	190,34	1,31	290,10	13,99	0,01	0,00	175	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>14,1</b>	<b>16,5</b>	<b>94,3</b>	<b>580,9</b>	<b>0,25</b>	<b>0,69</b>	<b>0,08</b>	<b>2,80</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>171,66</b>	<b>73,70</b>	<b>251,90</b>	<b>3,65</b>	<b>380,40</b>	<b>13,99</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП С КРУПой (ГРЕЧЕВАЯ)	250	8,6	8,6	19,9	191,2	0,15	0,82	0,22	2,06	0,00	0,11	34,37	48,55	127,93	2,10	588,60	6,77	0,07	0,01	101	2011		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	3,5	17,0	109,7	0,10	8,30	0,01	0,17	0,05	0,08	33,79	24,02	67,10	0,99	608,40	6,66	0,08	0,00	312	2011		
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	2,4	5,0	10,0	95,7	0,02	21,35	0,06	2,20	0,00	0,04	53,98	20,66	39,78	1,22	264,50	3,69	0,01	0,00	139	2011		
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	10,1	12,8	8,7	190,3	0,06	0,49	0,05	0,42	0,07	0,10	42,93	14,82	102,02	0,95	152,72	5,58	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>31,4</b>	<b>30,4</b>	<b>101,1</b>	<b>806,2</b>	<b>0,50</b>	<b>42,96</b>	<b>0,34</b>	<b>7,27</b>	<b>0,12</b>	<b>0,43</b>	<b>217,78</b>	<b>154,94</b>	<b>454,55</b>	<b>7,24</b>	<b>1 863,11</b>	<b>22,70</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>				
<b>Полдник</b>																							
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	150	9,8	16,1	68,1	455,6	0,14	0,00	0,01	3,72	0,07	0,06	23,38	14,92	83,83	0,96	128,69	2,00	0,02	0,03	424	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>13,6</b>	<b>19,1</b>	<b>85,8</b>	<b>569,5</b>	<b>0,17</b>	<b>0,52</b>	<b>0,03</b>	<b>3,72</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>134,68</b>	<b>42,41</b>	<b>179,41</b>	<b>1,83</b>	<b>335,77</b>	<b>11,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>59,1</b>	<b>66,0</b>	<b>281,1</b>	<b>1 986,7</b>	<b>0,92</b>	<b>44,17</b>	<b>0,45</b>	<b>13,79</b>	<b>0,39</b>	<b>0,81</b>	<b>524,12</b>	<b>271,05</b>	<b>885,86</b>	<b>12,72</b>	<b>2 579,28</b>	<b>47,69</b>	<b>0,21</b>	<b>0,05</b>				

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник 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		
<b>Завтрак</b>																							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	14,5	27,1	4,3	319,8	0,07	0,40	0,35	2,37	2,44	0,47	135,87	19,76	231,43	2,39	254,59	26,85	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	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>27,7</b>	<b>56,1</b>	<b>553,8</b>	<b>0,17</b>	<b>6,38</b>	<b>0,36</b>	<b>3,80</b>	<b>2,44</b>	<b>0,52</b>	<b>169,51</b>	<b>53,24</b>	<b>318,11</b>	<b>5,33</b>	<b>429,21</b>	<b>28,64</b>	<b>0,07</b>	<b>0,03</b>				
<b>Обед</b>																							
СУП РИСОВЫЙ	250	7,9	7,9	22,4	192,4	0,10	0,10	0,25	0,34	0,04	0,09	29,29	31,86	109,20	1,32	457,04	5,92	0,08	0,01	2008	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	7,0	6,4	44,7	264,6	0,08	0,00	0,03	1,52	0,11	0,04	11,86	9,39	52,11	1,18	81,25	0,98	0,01	0,02	331	2008		
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	12,0	14,0	8,7	209,5	0,07	2,52	0,37	1,75	0,00	0,10	22,12	20,86	113,44	1,34	239,28	5,49	0,08	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	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,3</b>	<b>28,7</b>	<b>119,5</b>	<b>862,9</b>	<b>0,33</b>	<b>9,33</b>	<b>1,81</b>	<b>4,96</b>	<b>0,15</b>	<b>0,29</b>	<b>108,71</b>	<b>98,67</b>	<b>341,36</b>	<b>5,26</b>	<b>959,55</b>	<b>15,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,04</b>				
<b>Полдник</b>																							
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	150	10,3	10,8	89,4	495,3	0,14	0,02	0,00	2,40	0,00	0,05	24,06	16,23	84,05	1,06	147,02	1,51	0,02	0,03	425	2011		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>10,3</b>	<b>10,8</b>	<b>102,1</b>	<b>547,2</b>	<b>0,14</b>	<b>0,79</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>31,93</b>	<b>18,06</b>	<b>85,00</b>	<b>1,11</b>	<b>155,67</b>	<b>1,51</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>				
<b>Всего за день:</b>		<b>62,1</b>	<b>67,2</b>	<b>277,8</b>	<b>1 963,9</b>	<b>0,64</b>	<b>16,50</b>	<b>2,17</b>	<b>11,16</b>	<b>2,59</b>	<b>0,86</b>	<b>310,15</b>	<b>169,97</b>	<b>744,47</b>	<b>11,70</b>	<b>1 544,43</b>	<b>45,45</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>				

**3 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник 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		
<b>Завтрак</b>																							
КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕС	280	11,4	18,6	47,8	405,8	0,23	0,92	0,08	1,98	0,19	0,24	208,62	82,12	286,45	2,08	436,12	19,10	0,03	0,00	183	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>16,8</b>	<b>19,1</b>	<b>98,1</b>	<b>631,4</b>	<b>0,31</b>	<b>0,92</b>	<b>0,08</b>	<b>3,35</b>	<b>0,19</b>	<b>0,27</b>	<b>228,51</b>	<b>107,23</b>	<b>348,01</b>	<b>4,42</b>	<b>526,42</b>	<b>19,10</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>				

СВЕКОЛЬНИК	250	9,9	12,6	14,9	212,1	0,10	Обед										0,01	0,09	0,01	77	2008
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг					
ПЛОВ	250	17,0	21,2	47,4	448,7	0,11	1,93	0,31	4,14	0,00	0,14	24,37	46,91	202,27	1,89	276,90	6,38	0,12	0,03	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:	810	31,3	37,2	101,8	867,2	0,28	15,89	0,64	8,53	0,00	0,30	103,31	103,95	376,75	5,05	963,21	16,91	0,22	0,04		
<b>Полдник</b>																					
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	150	11,9	4,9	63,5	325,3	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	428	2011
Итого за прием пищи:	350	17,8	10,0	73,3	435,9	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:		66,0	66,3	273,2	1 934,5	0,64	17,91	0,76	11,88	0,19	0,79	547,04	234,81	876,68	9,64	1 797,69	55,00	0,26	0,04		

#### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ	280	18,3	16,7	48,4	416,6	0,31	1,38	0,39	8,39	0,00	0,21	45,83	166,38	306,04	6,19	466,78	6,79	0,09	0,01	КК	
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,9	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	23,5	17,1	94,1	623,8	0,39	1,38	0,39	9,76	0,00	0,24	66,45	188,48	358,96	7,45	557,88	6,79	0,10	0,01		
<b>Завтрак</b>																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	11,2	9,2	20,3	209,3	0,20	6,85	0,22	2,64	0,00	0,11	44,84	39,69	133,07	2,36	641,25	7,41	0,08	0,01	101	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	17,5	18,8	39,4	397,2	0,29	20,50	0,58	2,99	0,00	0,26	55,71	71,76	250,45	3,62	1 505,67	17,70	0,15	0,02	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:	810	32,9	31,4	101,2	821,2	0,58	29,02	1,43	8,23	0,00	0,43	137,55	140,82	439,68	7,68	2 347,73	27,22	0,26	0,03		
<b>Полдник</b>																					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,0	2,2	26,2	137,0	0,05	0,47	0,01	0,00	0,00	0,11	101,62	18,00	80,69	0,39	155,04	8,10	0,00	0,00	379	2011
БУЛОЧКА С МАКОМ, САХАРОМ	150	9,9	11,3	56,0	386,5	0,20	0,00	0,20	1,40	0,00	0,00	22,50	13,50	84,00	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00	467	2008
Итого за прием пищи:	350	12,9	13,5	82,2	523,5	0,25	0,47	0,21	1,40	0,00	0,11	124,12	31,50	164,69	1,49	155,04	8,10	0,00	0,00		
Всего за день:		69,4	61,9	277,5	1 968,5	1,22	30,87	2,03	19,39	0,00	0,78	328,12	360,80	963,33	16,62	3 060,65	42,11	0,36	0,04		

#### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, мкг	F, мг	Se, мг
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	280	15,3	17,0	57,2	444,8	0,12	0,08	0,09	2,05	0,15	0,10	248,42	24,99	179,29	1,74	130,63	1,25	0,03	0,03	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	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:	550	20,7	17,6	107,5	670,4	0,20	0,08	0,09	3,42	0,15	0,13	268,31	50,10	240,85	4,08	220,93	1,25	0,04	0,03		
<b>Завтрак</b>																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	7,1	9,6	12,4	165,3	0,08	8,16	0,25	0,37	0,08	0,11	44,73	27,71	89,57	1,55	390,16	7,30	0,07	0,01	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,4	7,1	46,6	288,1	0,04	0,00	0,04	0,47	0,12	0,04	34,15	33,43	91,35	0,71	67,54	0,91	0,03	0,01	304	2011
ТЕФЕЛИ МЯСНЫЕ	100	12,1	12,1	10,5	216,9	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	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	14,91	29,45	0,97	214,41	5,21	0,01	0,00	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:	840	28,5	32,1	114,7	879,7	0,19	11,14	0,29	3,18	0,20	0,21	125,36	92,70	248,17	4,13	737,60	13,42	0,12	0,02		
<b>Полдник</b>																					
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
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		
ФРУКТ СВЕЖИЙ	120	1,0	0,8	24,1	112,8	0,06	18,00	0,01	1,19	0,00	0,06	42,00	24,00	32,40	5,04	519,60	3,60	0,02	0,00		

Итого за прием пищи:	350	3,8	4,0	64,8	328,0	0,09	106,00	0,17	1,19	0,00	0,13	68,91	34,26	59,76	6,15	563,50	3,60	0,02	0,00
Всего за день:		52,9	53,7	287,0	1 878,0	0,48	117,22	0,55	7,79	0,35	0,47	462,58	177,06	548,78	14,36	1 522,03	18,27	0,18	0,05

**6 день**

Прием пищи, наименование 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Ы, г																			
<b>Завтрак</b>																								
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	280	9,8	12,0	49,7	344,8	0,09	0,70	0,06	1,72	0,14	0,17	156,65	25,76	144,34	0,70	274,67	12,03	0,01	0,00	0,00	0,00	184	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	0,00	0,00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	1000	2011	
Итого за прием пищи:	550	15,2	12,5	99,9	570,4	0,17	0,70	0,06	3,09	0,14	0,20	176,54	50,87	205,90	3,04	364,97	12,03	0,02	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																								
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	8,3	9,1	11,0	159,0	0,10	5,81	0,23	1,21	0,09	0,11	41,72	56,00	111,67	4,24	646,58	6,70	0,14	0,01	0,00	0,00	87	2011	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	6,8	45,9	285,1	0,27	0,00	0,02	5,62	0,08	0,15	26,98	150,64	224,08	5,28	315,99	2,73	0,02	0,00	0,00	0,00	323	2008	
КОЛЛЕТА "ДОМАШНЯЯ" ПАРОВАЯ	100	11,6	15,0	14,7	239,7	0,07	1,09	0,05	2,89	0,18	0,11	32,48	17,50	116,93	1,39	174,43	5,85	0,06	0,01	0,00	0,00	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	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	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	8,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	840	34,5	34,2	111,0	890,2	0,51	14,25	0,40	12,02	0,35	0,41	140,37	248,84	506,99	12,25	1 292,08	16,84	0,23	0,02	0,00	0,00			
<b>Полдник</b>																								
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,8	17,2	108,7	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,00	101,50	26,46	88,38	0,86	192,51	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2011	
БУЛОЧКА С СЫРОМ	150	13,7	13,6	44,5	345,3	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	0,00	0,00	462	2011	
Итого за прием пищи:	350	17,2	16,3	61,7	453,9	0,03	0,47	0,01	0,00	0,00	0,00	101,50	26,46	88,38	0,86	192,51	8,10	0,00	0,00	0,00	0,00			
Всего за день:		66,9	63,1	272,6	1 914,6	0,71	15,42	0,47	15,11	0,49	0,72	418,41	326,17	801,27	16,15	1 849,56	36,97	0,25	0,02	0,00	0,00			

**7 день**

Прием пищи, наименование 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Ы, г																			
<b>Завтрак</b>																								
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	200	13,4	14,0	35,4	341,4	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	0,00	0,00	395	2011	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327	100	1,9	5,0	9,9	92,3	0,02	0,26	0,03	0,10	0,07	0,06	54,33	6,72	40,28	0,10	79,59	4,57	0,00	0,00	0,00	0,00	327	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,2	0,4	34,1	160,8	0,08	0,00	0,00	1,37	0,00	0,03	14,49	20,79	52,92	1,26	90,30	0,00	0,01	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	0,00	5,40	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008	
Итого за прием пищи:	570	20,7	19,5	95,6	659,2	0,10	0,26	0,03	1,47	0,07	0,09	74,22	31,83	101,82	2,44	169,89	4,57	0,01	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																								
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	8,4	9,9	17,4	192,8	0,07	0,97	0,22	2,31	0,00	0,06	25,81	15,73	76,56	1,08	135,98	3,15	0,06	0,02	0,00	0,00	105	2008	
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	130	15,6	18,9	14,5	292,3	0,09	28,89	0,34	3,07	0,00	0,15	87,89	42,82	165,30	2,74	517,07	9,76	0,10	0,02	0,00	0,00	139	2011	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	5,7	17,1	130,1	0,10	8,30	0,02	0,23	0,09	0,09	34,08	24,02	67,52	0,99	608,82	6,66	0,03	0,00	0,00	0,00	312	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	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	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	8,33	1,80	0,00	0,99	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011	
Итого за прием пищи:	810	34,4	35,2	94,3	834,4	0,43	44,16	0,58	8,03	0,09	0,40	200,28	129,46	427,10	6,79	1 530,76	19,57	0,20	0,04	0,00	0,00			
<b>Полдник</b>																								
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	0,00	0,00	431	2008	
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	150	12,0	12,5	56,0	426,4	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	0,00	0,00	422	2011	
Итого за прием пищи:	350	12,1	12,5	68,8	478,3	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	0,00	0,00			
Всего за день:		67,1	67,2	258,7	1 971,9	0,53	45,19	0,61	9,50	0,16	0,49	282,37	163,12	529,87	9,28	1 709,30	24,14	0,21	0,04	0,00	0,00			

**8 день**

Прием пищи, наименование 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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Ы, г																			
<b>Завтрак</b>																								
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	280	11,8	18,1	45,9	395,4	0,22	0,97	0,09	3,83	0,20	0,30	203,14	117,21	279,39	3,53	477,48	18,56	0,01	0,00	0,00	0,00	183	2011	



