

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 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		
Завтрак																					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	8,0	38,4	0,06	1,30	0,06	0,90	0,00	0,00	0,00	150,02	1,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
СЫР (ПОРЦИИ)	10	2,3	0,0	36,4	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	88,00	3,50	50,00	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	0,0	0,0	0,0	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	385	2011
Итого за прием пищи:	640	10,4	11,3	69,2	0,06	1,40	0,06	1,50	0,00	0,00	222,46	51,64	231,36	2,98	47,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	6,3	5,4	18,0	0,20	6,70	0,20	2,20	0,00	0,10	34,60	32,30	91,30	1,70	564,40	5,90	0,00	0,00	0,00	101	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	10,0	5,7	53,0	0,30	6,70	0,20	3,20	0,00	0,10	53,30	49,00	129,10	2,60	629,80	5,90	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	20,4	17,0	122,2	723,7	0,36	8,10	0,26	4,70	0,00	0,10	275,76	100,64	360,46	5,58	677,30	5,90	0,00	0,00	0,00		

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		
Завтрак																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	3,2	34,9	0,10	0,00	0,00	1,20	0,00	0,00	9,00	7,40	40,50	0,90	63,20	0,80	0,00	0,00	0,00	331	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	7,3	9,8	10,1	0,00	0,80	0,00	1,80	0,00	0,00	11,90	12,60	74,40	0,80	109,80	2,80	0,00	0,00	0,00	279	2011
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	20	0,4	1,8	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,20	3,00	7,40	0,10	63,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	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	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5,9	5,1	9,8	0,10	1,10	0,10	0,00	0,00	0,20	215,20	23,60	151,90	0,20	308,10	19,00	0,00	0,00	0,00	385	2011
Итого за прием пищи:	670	21,4	20,2	87,1	0,20	3,30	0,10	3,60	0,00	0,30	255,90	59,82	305,54	3,58	582,80	22,60	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4,4	7,8	8,6	0,00	12,10	0,20	2,20	0,00	0,00	48,70	22,70	64,00	1,30	330,70	4,70	0,00	0,00	0,00	88	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,10	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	10,40	14,90	37,80	0,90	64,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,30	1,80	0,00	0,00	0,90	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	8,1	8,1	43,6	0,10	12,10	0,20	3,20	0,00	0,00	67,40	39,40	101,80	2,20	386,10	4,70	0,00	0,00	0,00		
Всего за день:	29,5	28,3	130,7	897,7	0,30	15,40	0,30	6,80	0,00	0,30	323,30	99,22	407,34	5,78	978,90	27,30	0,00	0,00	0,00		

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		
Завтрак																					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	0,20	0,00	0,00	4,70	0,10	0,10	19,20	125,40	186,20	4,30	263,30	2,30	0,00	0,00	0,00	323	2008
ПУЛЯШ ИЗ КУР	90	8,3	10,0	8,2	0,00	2,30	0,30	1,60	0,00	0,00	19,40	17,20	82,10	1,00	193,50	4,10	0,10	0,00	0,00	308	2008
ОВОЩИ	20	1,4	0,0	2,9	0,00	2,00	0,00	0,40	0,00	0,00	11,30	10,10	26,70	0,30	67,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	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	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	6,20	8,90	22,70	0,50	38,70	0,00	0,00	0,00	0,00	1000	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5,6	5,0	9,0	0,10	1,40	0,10	0,00	0,00	0,30	240,00	28,00	190,00	0,00	292,00	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2011
Итого за прием пищи:	690	26,1	21,5	89,1	0,30	5,70	0,40	7,30	0,10	0,50	301,50	193,92	516,34	7,18	855,30	6,40	0,10	0,00	0,00		

Обед																			
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	Р, мг			Fe, мг	К, мг	И, мкг
РАССОЛЬНИК	250	5.5	7.8	14.7	155.1	0.10	5.10	0.20	1.80	0.00	0.00	24.30	90.20	1.20	390.70	5.40	0.00	0.00	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	2011
Итого за прием пищи:	500	9.2	8.1	49.7	216.5	0.20	5.10	0.20	2.80	0.00	0.00	41.00	128.00	2.10	456.10	5.40	0.00	0.00	
Всего за день:		35.3	29.6	138.8	975.7	0.50	10.80	0.60	10.10	0.10	0.50	234.92	644.34	9.28	#####	11.80	0.10	0.00	

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	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
ПЛОВ	200	10.6	16.4	52.5	400.8	0.10	2.70	0.40	5.10	0.00	0.00	23.90	47.40	1.70	262.30	4.80	0.00	0.00	311	2008	
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	
ОВОЩИ	20	1.4	0.0	2.9	18.1	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	11.30	10.10	26.70	0.30	67.80	0.00	0.00	0.00			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	215.20	23.60	151.90	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	650	20.3	21.8	96.0	663.1	0.20	5.80	0.50	6.10	0.00	0.20	262.00	94.32	368.34	3.78	676.90	23.80	0.00	0.00		
Обед																					
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	6.2	10.0	23.1	207.4	0.10	6.20	0.20	2.50	0.10	0.00	32.00	26.30	1.30	483.10	6.20	0.00	0.00	118.2	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	500	9.9	10.3	58.1	364.8	0.20	6.20	0.20	3.50	0.10	0.00	50.70	43.00	2.20	548.50	6.20	0.00	0.00			
Всего за день:		30.2	32.1	154.1	1 027.9	0.40	12.00	0.70	9.60	0.10	0.20	312.70	137.32	493.74	5.98	#####	30.00	0.00	0.00		

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	Mg, мг	Р, мг			Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																					
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	11.3	14.7	28.0	290.7	0.10	27.80	0.60	3.80	0.00	0.20	75.70	59.80	174.10	3.10	#####	13.60	0.00	0.00	141	2008
ОВОЩИ	20	1.4	0.0	2.9	18.1	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	11.30	10.10	26.70	0.30	67.80	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	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	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	1000	2011	
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.10	1.40	0.10	0.00	0.00	0.30	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.00	385	2011	
Итого за прием пищи:	650	20.7	20.0	70.7	555.5	0.20	31.20	0.70	4.90	0.00	0.50	338.60	111.12	422.14	4.98	#####	13.60	0.00	0.00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.0	9.3	11.8	155.5	0.10	11.60	0.20	2.20	0.00	0.00	48.60	27.00	76.30	1.40	445.40	6.80	0.00	0.00	76	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	1000	2011	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	349	2011	
Итого за прием пищи:	500	8.7	9.6	46.8	312.9	0.20	11.60	0.20	3.20	0.00	0.00	67.30	43.70	114.10	2.30	510.80	6.80	0.00	0.00		
Всего за день:		29.4	29.6	117.5	868.4	0.40	42.80	0.90	8.00	0.00	0.50	405.90	154.82	536.24	7.28	#####	20.40	0.00	0.00		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур							
	Масса порции	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																
Завтрак																						
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.4	8.3	36.3	248.9	0.10	0.60	0.00	1.20	0.10	0.10	124.40	19.90	114.00	0.50	219.40	10.00	0.00	0.00	0.00	184	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2.3	3.0	36.4	0.0	0.00	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	88.00	3.50	50.00	0.10	8.80	0.00	0.00	0.00	0.00	15	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	430	2008
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	215.20	23.60	151.90	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	640	18.0	16.7	76.9	529.5	0.20	1.80	0.10	1.80	0.10	0.30	439.20	60.22	347.24	2.38	575.00	29.00	0.00	0.00	0.00		
Обед																						
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	5.1	8.7	11.0	142.9	0.10	5.60	0.20	2.40	0.10	0.00	31.20	45.30	82.10	3.30	564.00	5.70	0.10	0.00	0.00	87	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	8.8	9.0	46.0	300.3	0.20	5.60	0.20	3.40	0.10	0.00	49.90	62.00	119.90	4.20	629.40	5.70	0.10	0.00	0.00		
Всего за день:	26.8	25.7	122.9	829.8	0.40	7.40	0.30	5.20	5.20	0.20	0.30	489.10	122.22	467.14	6.58	###	34.70	0.10	0.00	0.00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур							
	Масса порции	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																
Завтрак																						
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	7.4	38.9	236.8	0.00	0.00	0.10	0.40	0.10	0.00	18.30	27.20	74.30	0.50	56.30	0.80	0.00	0.00	0.00	304	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	90	11.6	6.8	3.1	119.5	0.10	1.90	0.30	1.60	0.00	0.10	21.60	23.90	116.70	0.60	280.80	29.20	0.20	0.00	0.00	253	2012
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	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011
ОВОЩИ	20	1.4	0.0	2.9	18.1	0.00	2.00	0.00	0.40	0.00	0.00	11.30	10.10	26.70	0.30	67.80	0.00	0.00	0.00	0.00		
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.00	215.20	23.60	151.90	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	0.00	385	2011
Итого за прием пищи:	690	25.0	19.6	85.5	618.6	0.20	5.00	0.50	3.00	0.10	0.30	278.00	98.02	400.94	3.18	751.70	49.00	0.20	0.00	0.00		
Обед																						
СУП ГОРОХОВЫЙ	250	9.6	11.2	18.0	212.1	0.20	6.80	0.20	3.40	0.00	0.10	37.30	35.20	118.30	2.00	599.70	7.00	0.00	0.00	0.00	101	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	13.3	11.5	53.0	369.5	0.30	6.80	0.20	4.40	0.00	0.10	56.00	51.90	156.10	2.90	665.10	7.00	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:	38.3	31.1	138.5	988.1	0.50	11.80	0.70	7.40	7.40	0.10	0.40	334.00	149.92	557.04	6.08	###	56.00	0.20	0.00	0.00		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур							
	Масса порции	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																
Завтрак																						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	13.2	26.9	4.1	311.8	0.10	0.40	0.40	2.30	0.40	0.00	118.50	17.60	209.90	2.20	231.80	24.40	0.00	0.00	0.00	210	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	20	0.4	1.8	1.5	23.8	0.00	1.40	0.00	0.00	0.00	0.00	8.20	3.00	7.40	0.10	63.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008	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	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.10	1.40	0.10	0.00	0.00	0.00	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.00	0.00	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	650	21.6	34.0	45.4	582.3	0.20	3.20	0.50	2.90	2.30	0.70	378.30	61.82	438.64	3.88	625.50	24.40	0.00	0.00	0.00		

Обед																					
СВЕКОЛЬНИК	250	5.2	9.7	13.5	165.9	0.10	6.40	0.20	2.40	0.00	43.00	28.50	83.50	1.50	487.90	8.20	0.00	0.00	0.00	77	2008
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1000
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	8.9	10.0	48.5	323.3	0.20	6.40	0.20	3.40	0.00	61.70	45.20	121.30	2.40	553.30	8.20	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		30.5	44.0	93.9	905.6	0.40	9.60	0.70	6.30	2.30	0.70	440.00	107.02	559.94	6.28	#####	32.60	0.00	0.00	0.00	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		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			
																				В1, мг		
Завтрак																						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.5	4.8	31.2	190.5	0.06	0.00	0.03	0.80	0.00	10.97	6.98	35.91	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	331	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	8.3	10.0	8.2	156.0	0.00	2.30	0.30	1.60	0.00	19.40	17.20	82.10	1.00	193.50	4.10	0.10	0.00	0.00	0.00	308	2008
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	0.4	4.2	2.2	48.7	0.00	1.70	0.10	1.80	0.00	6.70	5.00	11.40	0.20	77.10	1.00	0.00	0.00	0.00	67	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	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	215.20	23.60	151.90	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	385	2011	
Итого за прием пищи:	700	22.5	24.4	82.2	639.4	0.16	5.10	0.53	4.80	0.00	0.30	263.87	66.00	312.65	3.78	617.40	24.10	0.10	0.00	0.00		

Обед																					
СУП РЫБНЫЙ	250	5.0	5.4	16.6	135.1	0.10	7.20	0.30	2.40	0.00	28.80	26.50	57.00	1.00	463.20	4.60	0.00	0.00	0.00	87	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	8.7	5.7	51.6	292.5	0.20	7.20	0.30	3.40	0.00	47.50	43.20	94.80	1.90	528.60	4.60	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		31.2	30.1	133.8	931.9	0.36	12.30	0.83	8.20	0.00	0.30	311.37	109.20	407.45	5.68	#####	28.70	0.10	0.00	0.00	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		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			
																				В1, мг		
Завтрак																						
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	10.0	16.9	17.9	265.6	0.00	23.10	0.40	5.00	0.00	72.50	40.60	123.90	2.10	418.40	7.40	0.00	0.00	0.00	177	2008	
ОВОЩИ	20	1.4	0.0	2.9	18.1	0.00	0.00	0.00	0.40	0.00	11.30	10.10	26.70	0.30	67.80	0.00	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	5.40	4.32	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.00	0.00	0.00	0.60	0.00	6.20	8.90	22.70	0.50	38.70	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011	
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	215.20	23.60	151.90	0.20	308.10	19.00	0.00	0.00	385	2011	
Итого за прием пищи:	650	19.7	22.3	61.4	527.9	0.10	26.20	0.50	6.00	0.00	0.30	310.60	87.52	333.84	4.18	833.00	26.40	0.00	0.00	0.00		

Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5.1	9.4	11.8	156.9	0.10	11.60	0.20	2.20	0.00	48.70	27.20	77.20	1.50	446.60	6.90	0.00	0.00	0.00	76	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.8	0.10	0.00	0.00	1.00	0.00	10.40	14.90	37.80	0.90	64.50	0.00	0.00	0.00	0.00	1000	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	10.7	42.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.30	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011
Итого за прием пищи:	500	8.8	9.7	46.8	314.3	0.20	11.60	0.20	3.20	0.00	67.40	43.90	115.00	2.40	512.00	6.90	0.00	0.00	0.00		
Всего за день:		28.5	32.0	108.2	842.2	0.30	37.80	0.70	9.20	0.00	0.30	378.00	131.42	448.84	6.58	#####	33.30	0.00	0.00	0.00	