


Согласовано: _____

директор О.В. Сергеева
31.08.2012г.



Утверждаю: _____



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей с ограниченными возможностями здоровья
для детей - инвалидов
возрастной группы 12 лет и старше**

1 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник 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 РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	270	8,1	10,9	53,8	0,07	0,71	0,06	0,47	0,13	0,18	44,43	184,59	0,74	282,76	13,11	0,03	0,01	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	430	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИОННОЕ	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2011		
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	15	2011		
Итого за прием пищи:	550	15,6	28,1	94,5	0,14	0,82	0,22	1,83	0,36	0,28	301,71	68,85	308,88	2,90	342,71	13,11	0,05	0,01			
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	6,9	5,8	20,2	0,18	7,49	0,23	2,40	0,00	0,10	42,04	35,96	100,35	1,91	628,94	6,51	0,06	0,00	101	2011	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	46,1	0,27	0,00	0,02	5,66	0,09	0,15	21,50	150,95	224,02	5,25	317,33	2,74	0,02	0,00	323	2008	
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	8,1	27,0	12,3	325,3	0,26	0,74	0,03	2,81	0,16	28,87	17,13	91,91	1,01	162,35	6,07	0,04	0,00	281	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011		
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	430	2008		
Итого за прием пищи:	810	29,2	40,7	119,1	0,77	8,23	0,28	11,85	0,25	0,37	108,16	223,21	462,72	10,15	1 173,12	15,32	0,13	0,00			
Всего за день:		44,8	68,8	213,6	0,91	9,05	0,50	13,68	0,61	0,65	409,87	292,06	771,60	13,05	1 515,83	28,43	0,18	0,01			

2 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник 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																					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	4,2	46,5	0,09	0,00	0,02	1,52	0,06	0,03	12,06	9,79	53,88	1,23	84,27	1,02	0,02	0,02	331	2008	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	120	8,7	29,0	17,3	364,5	0,30	1,10	0,00	2,77	0,01	15,78	21,97	100,74	1,02	174,18	5,03	0,06	0,00	279	2011	
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,01	4,20	0,11	0,00	0,03	24,60	9,00	22,20	0,42	189,00	0,00	0,00	0,00	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	430	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011		
Итого за прием пищи:	630	21,1	38,9	109,0	0,46	5,30	0,13	5,27	0,07	0,17	68,19	59,93	223,26	4,65	511,95	6,05	0,09	0,02			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	280	5,0	8,7	9,5	136,9	0,08	13,56	0,23	2,53	0,00	54,30	25,48	71,54	1,30	370,49	5,29	0,05	0,00	88	2011	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	13,1	21,2	72,9	535,6	0,12	3,22	0,58	7,04	0,00	35,30	63,89	206,90	1,98	325,91	6,08	0,11	0,02	311	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011		
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	430	2008	
Итого за прием пищи:	810	22,0	30,3	123,0	0,26	16,78	0,81	10,55	0,00	0,21	105,35	108,54	324,88	5,26	760,90	11,37	0,17	0,02			
Всего за день:		43,1	69,2	231,9	0,72	22,08	0,94	15,82	0,07	0,38	173,54	168,47	548,14	9,91	1 272,85	17,42	0,26	0,04			

3 ДЕНЬ

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник 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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	46,1	0,27	0,00	0,02	5,66	0,09	0,15	22,83	151,03	224,29	5,26	317,37	2,74	0,02	0,00	323	2008	
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	9,1	11,0	9,4	173,4	0,06	2,69	0,47	1,75	0,00	23,55	20,63	93,03	1,17	225,22	4,87	0,07	0,01	308	2008	
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРКОВОЙ С МАСЛОМ	50	1,2	4,9	7,4	79,0	0,03	2,98	0,56	2,37	0,00	34,77	21,72	37,82	1,03	231,16	5,66	0,03	0,00	И/К		
РАСТИТЕЛЬНЫМ	50	3,7	0,3	24,3	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	0,03	10,35	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	1000	2011		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	430	2008	
Итого за прием пищи:	580	24,4	23,8	103,4	0,42	5,68	1,05	10,76	0,09	0,29	96,90	212,55	401,58	9,44	838,25	13,27	0,13	0,01			

Продукт	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	F, мг	Se, мг	
СВЕКОЛЬНИК	280	7,8	11,1	16,7	197,8	0,10	7,26	0,27	0,42	0,09	0,11	42,44	33,18	107,59	1,77	559,53	8,92	0,08	0,01	77	2008
СОЛЯНКА СБОРНАЯ	280	19,0	25,5	36,2	452,3	0,25	37,42	1,00	5,97	0,00	0,27	103,42	83,17	258,92	4,29	1 443,01	19,31	0,18	0,02	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
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:	810	30,7	37,0	93,4	829,8	0,41	44,68	1,27	7,37	0,09	0,41	161,61	135,52	412,95	8,04	2 087,04	28,23	0,27	0,03		
Всего за день:		55,1	60,7	196,9	1 553,9	0,83	50,36	2,32	18,13	0,18	0,70	258,51	348,07	814,53	17,48	2 905,29	41,50	0,40	0,04		

4 день

Продукт	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	270	11,1	12,7	53,8	372,7	0,12	0,88	0,07	1,83	0,15	0,22	187,24	29,72	171,29	0,73	330,02	15,17	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	14	2011	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,11	0,05	0,05	0,00	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	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	430	2008
Итого за прием пищи:	550	18,6	29,9	94,4	719,2	0,19	0,99	0,23	3,19	0,38	0,32	336,79	54,14	295,58	2,89	409,97	15,17	0,03	0,00		
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (ГРЕЧНЕВАЯ)	280	6,6	6,6	22,3	174,6	0,16	7,51	0,23	2,26	0,00	0,12	35,91	51,53	117,85	2,09	603,62	6,57	0,06	0,00	101	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	6,0	41,9	247,8	0,08	0,00	0,03	1,43	0,10	0,03	11,13	8,81	48,91	1,11	76,26	0,92	0,01	0,02	331	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,2	16,2	12,1	226,5	0,05	1,29	0,04	4,27	0,12	0,07	17,31	14,90	91,39	1,00	135,02	4,16	0,06	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
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:	810	25,3	29,1	116,8	826,6	0,35	8,80	0,30	8,94	0,22	0,25	80,10	94,41	304,59	6,18	879,40	11,65	0,14	0,03		
Всего за день:		43,9	59,0	211,2	1 647,8	0,54	9,79	0,53	12,13	0,60	0,57	416,89	148,55	600,17	9,07	1 289,37	26,82	0,17	0,03		

5 день

Продукт	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	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ	250	0,0	5,4	0,1	49,3	0,00	0,00	0,03	0,15	0,10	0,01	0,70	0,00	1,03	0,01	1,02	0,00	0,00	0,00	395	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	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
Итого за прием пищи:	515	4,0	18,2	40,7	341,2	0,06	0,00	0,14	1,46	0,33	0,06	18,25	19,17	50,32	2,02	67,77	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	5,2	9,9	13,1	167,3	0,09	13,07	0,25	2,59	0,00	0,09	53,16	29,87	81,94	1,44	493,87	7,43	0,04	0,00	76	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	8,9	47,3	287,4	0,04	0,00	0,05	0,53	0,15	0,04	21,87	33,15	90,52	0,61	68,57	0,92	0,03	0,01	304	2011
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	9,8	25,6	17,4	339,9	0,10	3,31	0,46	5,88	0,24	0,09	51,37	27,74	119,48	1,62	286,95	6,34	0,06	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	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:	810	23,4	44,8	118,3	974,2	0,29	16,38	0,76	9,98	0,39	0,25	142,15	109,93	338,38	5,65	913,89	14,69	0,14	0,02		
Всего за день:		27,5	63,0	159,1	1 315,4	0,35	16,38	0,90	11,44	0,72	0,31	160,40	129,10	388,70	7,67	981,66	14,69	0,15	0,02		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник 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	250	7,8	13,5	35,1	293,4	0,16	0,62	0,07	1,28	0,18	0,16	135,43	43,39	169,97	1,18	258,91	12,49	0,01	0,00	175	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	13,7	59,2	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	375	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
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,02	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	0,01	0,00	0,11	0,05	0,05	0,05	132,00	5,25	75,00	0,15	13,20	0,00	0,01	0,00	15	2011
Итого за прием пищи:	530	15,4	30,7	73,3	634,3	0,24	24,73	0,24	2,86	0,41	0,27	296,53	73,42	294,53	2,61	444,74	12,79	0,04	0,00		
Обед																					
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	5,4	10,0	12,3	161,2	0,10	6,32	0,25	2,94	0,10	0,11	34,51	50,22	88,75	3,57	627,59	6,21	0,10	0,00	87	2011
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	46,1	292,0	0,27	0,00	0,02	5,66	0,09	0,15	21,50	150,95	224,02	5,25	317,33	2,74	0,02	0,00	323	2008
СОУС ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ	100	9,1	14,4	7,0	194,8	0,06	2,21	0,37	3,01	0,00	0,08	19,95	17,83	89,72	1,09	199,25	4,49	0,06	0,01	308	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	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
Итого за прием пищи:	810	28,7	32,3	106,0	827,7	0,49	8,53	0,64	12,59	0,19	0,37	91,71	238,17	448,93	11,89	1 208,67	13,44	0,19	0,01		
Всего за день:		44,0	63,0	179,3	1 461,9	0,73	33,26	0,88	15,45	0,60	0,64	388,24	311,59	743,46	14,50	1 653,41	26,23	0,23	0,01		

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	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																					
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,5	8,9	46,6	284,0	0,04	0,00	0,05	0,52	0,15	0,04	21,79	32,68	89,12	0,61	67,53	0,91	0,03	0,01	304	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	10,9	12,2	4,4	189,7	0,13	8,04	3,60	3,80	0,02	0,89	22,65	11,79	160,68	3,38	200,69	5,33	0,10	0,02	255	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	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
Итого за прием пищи:	550	19,3	21,5	91,5	653,4	0,23	8,04	3,65	5,30	0,17	0,96	60,19	63,64	296,24	5,97	332,72	6,24	0,14	0,03		
Обед																					
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	10,1	10,0	20,2	211,0	0,19	7,62	0,24	2,85	0,00	0,12	44,66	38,91	127,40	2,18	664,25	7,60	0,08	0,01	101	2011
СОЛЯНКА СБОРНАЯ	280	19,0	25,5	36,2	452,3	0,25	37,42	1,00	5,97	0,00	0,27	103,42	83,17	258,92	4,29	1 443,01	19,31	0,18	0,02	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
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:	810	33,0	35,8	96,9	843,0	0,50	45,04	1,24	9,80	0,00	0,42	163,83	141,25	432,76	8,45	2 171,76	26,91	0,27	0,03		
Всего за день:		52,3	57,3	188,4	1 496,4	0,73	53,08	4,89	15,10	0,17	1,38	224,02	204,89	729,00	14,42	2 504,48	33,15	0,41	0,06		

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	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																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	220	14,7	31,5	4,7	360,9	0,07	0,43	0,38	2,49	2,53	0,47	135,67	19,96	234,87	2,34	262,75	27,32	0,05	0,03	210	2011
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,8	0,1	3,8	23,3	0,05	2,40	0,00	0,72	0,00	0,03	10,80	11,34	33,48	0,38	59,40	0,00	0,00	0,00	к/к	к/к
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	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
Итого за прием пищи:	530	20,4	32,0	49,0	563,9	0,18	2,83	0,38	4,19	2,53	0,53	162,22	50,47	314,79	4,70	386,65	27,32	0,06	0,03		

Прем 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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг				
СВЕКОЛЬНИК	280	7,8	11,1	16,7	197,8	0,10	7,26	0,27	0,42	0,09	0,11	42,44	33,18	107,59	1,77	559,53	8,92	0,08	0,01	77	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	46,1	292,0	0,27	0,00	0,02	5,96	0,09	0,15	21,50	150,95	224,02	5,25	317,33	2,74	0,02	0,00	323	2008		
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	9,8	25,6	17,4	339,9	0,10	3,32	0,46	5,88	0,24	0,09	51,42	27,78	119,54	1,62	287,63	6,34	0,06	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	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008		
Итого за прием пищи:	810	31,7	44,5	120,8	1 009,3	0,53	10,58	0,75	12,94	0,42	0,38	131,11	231,08	497,59	10,62	1 228,99	18,00	0,17	0,02				
Всего за день:		82,1	76,5	169,8	1 573,2	0,71	13,41	1,13	17,13	2,95	0,91	293,33	281,55	812,38	15,32	1 615,64	45,32	0,23	0,05				

9 День

Прем 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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																							
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	9,5	21,2	36,1	374,3	0,07	0,00	0,13	1,07	0,00	0,00	123,88	11,99	110,56	1,07	0,00	0,00	0,00	0,00	210	2008		
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	70	1,3	6,2	83,3	83,3	0,01	4,90	0,13	0,00	0,00	0,04	28,70	10,50	25,90	0,49	220,50	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	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		
Итого за прием пищи:	520	14,7	27,8	82,0	637,3	0,14	4,90	0,26	2,05	0,00	0,07	168,33	41,66	182,90	3,54	285,00	0,00	0,01	0,00				
Обед																							
СУП РЫБНЫЙ	280	5,4	5,7	18,5	147,5	0,09	8,19	0,38	2,59	0,00	0,08	32,01	29,57	63,93	1,03	519,14	5,17	0,03	0,00	87	2012		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	13,5	23,1	57,0	490,8	0,11	2,55	0,57	6,98	0,00	0,12	29,11	53,89	189,51	1,80	290,99	5,97	0,10	0,02	311	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	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		
Итого за прием пищи:	810	22,9	29,3	116,1	818,0	0,26	10,74	0,95	10,55	0,00	0,23	76,87	102,63	299,98	4,81	874,63	11,14	0,14	0,02				
Всего за день:		37,6	57,1	198,1	1 455,2	0,40	15,64	1,21	12,60	0,00	0,30	245,20	144,29	482,78	8,35	1 159,63	11,14	0,15	0,02				

10 день

Прем 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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																							
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	250	12,0	19,5	23,6	319,6	0,10	29,05	0,62	5,62	0,00	0,13	90,76	51,15	152,09	2,54	519,31	9,15	0,09	0,01	177	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	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		
Итого за прием пищи:	500	15,9	19,9	64,1	499,2	0,16	29,05	0,62	6,60	0,00	0,16	106,51	70,32	198,53	4,52	583,81	9,15	0,10	0,01				
Обед																							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	7,5	12,2	13,1	196,8	0,10	13,16	0,26	2,62	0,00	0,10	54,99	31,94	100,90	1,63	518,83	8,19	0,06	0,01	76	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	6,0	41,9	247,8	0,08	0,00	0,03	1,43	0,10	0,03	11,13	8,81	48,91	1,11	76,26	0,92	0,01	0,02	331	2008		
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,2	16,2	12,1	226,5	0,05	1,29	0,04	4,27	0,12	0,07	17,31	14,90	91,39	1,00	135,02	4,16	0,06	0,01	279	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	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	430	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		
Итого за прием пищи:	810	26,2	34,7	107,6	850,8	0,29	14,45	0,33	9,30	0,22	0,23	99,18	74,82	287,64	5,72	794,61	13,27	0,14	0,04				
Всего за день:		42,1	54,6	171,7	1 350,0	0,45	43,50	0,95	15,90	0,22	0,39	205,69	145,14	488,17	10,24	1 378,42	22,42	0,24	0,05				