

Согласовано:

*О.И. Софеева*  
*О.И. Софеева*

Утверждаю:



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

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

1 ДЕНЬ		Витамины										Минеральные вещества										Сборник рецептов	
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г																		Углеводг.		
<b>Завтрак</b>																							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	285	8,6	11,6	56,7	0,08	0,74	0,06	0,50	0,14	0,19	160,64	46,87	194,79	0,76	277,25	13,83	0,03	0,01	184	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011			
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	550	12,5	24,4	97,4	658,1	0,14	0,74	0,17	1,81	0,37	178,19	66,04	244,08	2,77	344,00	13,83	0,04	0,01					
<b>Обед</b>																							
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	280	6,6	6,7	22,6	177,4	0,13	7,53	0,24	1,63	0,00	35,80	29,61	94,66	1,49	571,71	6,45	0,07	0,00	103	2011			
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	21,43	150,30	223,05	5,23	315,96	2,73	0,02	0,00	323	2008			
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	9,3	20,6	14,8	282,5	0,07	2,42	0,29	4,82	0,19	0,09	42,76	22,12	108,47	1,39	230,30	5,83	0,05	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	1000	2011			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,33	1,80	0,00	0,00	0,99	0,00	0,00	349	2011			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	810	29,8	35,1	120,2	915,9	0,53	9,95	13,07	14,88	0,28	0,36	118,67	218,68	463,98	9,01	1 183,46	15,01	0,15	0,01				
Итого за прием пищи:	810	42,3	59,5	217,6	1 574,0	0,67	10,69	0,72	14,88	0,65	0,60	296,86	284,72	708,06	11,78	1 527,46	28,84	0,19	0,02				
<b>Всего за день:</b>																							

2 ДЕНЬ		Витамины										Минеральные вещества										Сборник рецептов	
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г																		Углеводг.		
<b>Завтрак</b>																							
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	200	18,9	11,4	8,4	268,1	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	395	2011			
СУП С КЛЕЦКАМИ	280	8,0	9,6	25,6	220,1	0,11	5,29	0,27	1,56	0,18	0,11	42,72	26,68	100,48	1,40	435,54	6,51	0,06	0,01	108	2011		
ПЛОД ЯБЛОЧНЫЙ	280	17,0	25,3	50,1	496,0	0,10	2,28	0,37	6,00	0,00	0,13	26,60	50,98	208,45	1,99	311,50	6,09	0,12	0,02	291	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	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	349	2011			
Итого за прием пищи:	810	28,7	35,1	112,6	881,3	0,27	7,57	0,64	8,54	0,18	0,27	88,00	94,31	346,73	4,29	812,53	12,60	0,19	0,03				
<b>Обед</b>																							
СУП С КЛЕЦКАМИ	280	8,0	9,6	25,6	220,1	0,11	5,29	0,27	1,56	0,18	0,11	42,72	26,68	100,48	1,40	435,54	6,51	0,06	0,01	108	2011		
ПЛОД ЯБЛОЧНЫЙ	280	17,0	25,3	50,1	496,0	0,10	2,28	0,37	6,00	0,00	0,13	26,60	50,98	208,45	1,99	311,50	6,09	0,12	0,02	291	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	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	349	2011			
Итого за прием пищи:	810	28,7	35,1	112,6	881,3	0,27	7,57	0,64	8,54	0,18	0,27	88,00	94,31	346,73	4,29	812,53	12,60	0,19	0,03				
<b>Всего за день:</b>																							

3 ДЕНЬ		Витамины										Минеральные вещества										Сборник рецептов	
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г																		Углеводг.		
<b>Завтрак</b>																							
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОМ ИЗ КАБАЧКОВ	285	9,5	58,8	358,9	0,12	1,33	0,09	1,82	0,08	0,06	31,90	18,06	79,91	1,77	249,82	1,21	0,02	0,02	ТК8	2008			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	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			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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			
ЧАЙ С САХАРОМ	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011			
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	550	13,5	22,2	99,5	650,8	0,18	1,33	0,20	3,13	0,31	1,11	49,45	37,23	129,20	3,78	316,57	1,21	0,03	0,02				
<b>Обед</b>																							
СВЕКОЛЬНИК	280	5,8	10,8	14,9	185,7	0,09	7,18	0,25	2,61	0,00	0,10	48,13	31,86	93,40	1,59	546,27	9,18	0,07	0,00	77	2008		
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	180	19,2	8,2	40,1	311,0	0,52	0,00	0,04	7,99	0,13	0,12	78,20	69,81	175,61	5,42	628,40	4,37	0,03	0,00	199	2011		
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	12,8	18,9	5,2	255,2	0,14	10,14	4,39	1,25	0,18	1,03	11,96	16,62	182,07	4,01	184,90	4,16	0,12	0,02	266	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	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	349	2011			
Итого за прием пищи:	810	41,5	38,3	97,1	917,0	0,81	17,32	4,88	12,83	0,31	1,28	156,97	134,94	488,88	11,92	1 425,06	17,71	0,23	0,02				
<b>Всего за день:</b>																							

4 ДЕНЬ		Витамины										Минеральные вещества										Сборник рецептов	
Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г																		Углеводг.		
<b>Завтрак</b>																							
<b>Всего за день:</b>																							

КАША МАННАЯ ВЯЗАЯ	285	11,7	10,6	56,9	368,3	0,12	0,92	0,06	1,86	0,11	0,23	197,56	31,39	180,40	0,76	347,91	16,00	0,01	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	0,00	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430	2008
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С МАСЛОМ, СЫРОМ	70	7,8	13,9	21,0	241,8	0,05	0,06	0,08	0,24	0,13	0,06	165,12	10,79	109,85	0,57	58,38	0,00	0,01	0,00	7	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>19,8</b>	<b>24,6</b>	<b>94,1</b>	<b>674,9</b>	<b>0,17</b>	<b>0,96</b>	<b>0,14</b>	<b>2,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,29</b>	<b>368,08</b>	<b>46,50</b>	<b>298,89</b>	<b>2,41</b>	<b>406,29</b>	<b>16,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
РАСОСЛЬНИК	280	6,1	8,8	16,3	174,1	0,09	5,78	0,23	1,99	0,00	0,10	38,61	27,09	100,91	1,24	437,69	5,84	0,05	0,00	96	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19,0	36,1	44,1	578,0	0,31	22,94	0,64	10,13	0,00	0,27	58,51	79,08	275,96	3,99	1 679,77	19,61	0,18	0,02	133	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
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>810</b>	<b>28,8</b>	<b>45,1</b>	<b>97,4</b>	<b>917,3</b>	<b>0,46</b>	<b>28,72</b>	<b>0,87</b>	<b>13,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>115,80</b>	<b>122,82</b>	<b>414,67</b>	<b>6,13</b>	<b>2 182,95</b>	<b>25,45</b>	<b>0,24</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>48,5</b>	<b>69,7</b>	<b>191,4</b>	<b>1 592,2</b>	<b>664,1</b>	<b>0,63</b>	<b>29,70</b>	<b>1,01</b>	<b>15,20</b>	<b>0,24</b>	<b>0,69</b>	<b>483,88</b>	<b>169,32</b>	<b>713,56</b>	<b>8,54</b>	<b>2 589,24</b>	<b>41,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,02</b>		

### 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>																					
ГРЕЧКА ПО-КУЛЕЧЕСКИ	300	22,9	14,7	72,8	514,5	0,46	1,46	0,50	10,15	0,00	0,28	56,68	245,75	418,68	8,91	635,03	8,26	0,10	0,02	КК	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>	<b>26,9</b>	<b>15,1</b>	<b>113,3</b>	<b>694,1</b>	<b>0,51</b>	<b>1,46</b>	<b>0,50</b>	<b>11,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,31</b>	<b>72,43</b>	<b>264,92</b>	<b>465,12</b>	<b>10,89</b>	<b>699,53</b>	<b>8,26</b>	<b>0,11</b>	<b>0,02</b>		
<b>Обед</b>																					
СУП ПОЛЕВОЙ	280	7,0	7,0	24,4	188,1	0,16	7,53	0,24	1,75	0,00	0,10	37,26	38,39	115,04	1,67	587,26	6,91	0,07	0,00	205	2011
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,2	0,04	0,00	0,04	0,36	0,00	0,00	13,20	31,20	93,60	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	13,4	15,4	9,3	230,1	0,08	2,83	0,46	1,79	0,00	0,11	26,32	24,06	129,02	1,52	269,87	6,27	0,10	0,01	308	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
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>810</b>	<b>28,4</b>	<b>28,2</b>	<b>115,9</b>	<b>830,6</b>	<b>0,34</b>	<b>10,36</b>	<b>0,74</b>	<b>4,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>95,46</b>	<b>110,30</b>	<b>375,46</b>	<b>4,81</b>	<b>922,62</b>	<b>13,18</b>	<b>0,18</b>	<b>0,01</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>55,3</b>	<b>43,2</b>	<b>229,2</b>	<b>1 524,7</b>	<b>0,85</b>	<b>11,82</b>	<b>1,24</b>	<b>16,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,55</b>	<b>167,89</b>	<b>375,22</b>	<b>840,58</b>	<b>15,70</b>	<b>1 622,15</b>	<b>21,44</b>	<b>0,29</b>	<b>0,03</b>			

### 6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>																					
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	285	9,3	11,2	40,6	301,3	0,18	0,78	0,06	1,34	0,12	0,19	168,40	50,99	203,03	1,35	315,02	15,52	0,01	0,00	175	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008	
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)	10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	0,00	87,12	3,63	49,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2008
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>560</b>	<b>15,7</b>	<b>28,1</b>	<b>80,1</b>	<b>639,7</b>	<b>0,25</b>	<b>24,78</b>	<b>0,21</b>	<b>1,96</b>	<b>0,35</b>	<b>0,24</b>	<b>283,77</b>	<b>71,05</b>	<b>296,79</b>	<b>2,33</b>	<b>469,15</b>	<b>15,82</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																					
СВЕКОЛЬНИК	280	6,3	13,3	14,9	209,6	0,10	7,20	0,25	3,45	0,00	0,10	48,52	32,31	97,59	1,63	551,71	9,34	0,07	0,00	77	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,9	41,9	238,4	0,08	0,00	0,02	1,40	0,08	0,03	11,00	8,81	48,71	1,11	76,06	0,92	0,01	0,02	331	2008
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	11,2	13,8	12,2	218,1	0,07	2,26	0,30	0,59	0,08	0,10	42,14	23,61	119,55	1,43	242,63	5,64	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
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>810</b>	<b>27,8</b>	<b>32,3</b>	<b>106,0</b>	<b>831,3</b>	<b>0,31</b>	<b>9,46</b>	<b>0,57</b>	<b>6,42</b>	<b>0,16</b>	<b>0,26</b>	<b>120,34</b>	<b>81,38</b>	<b>303,65</b>	<b>5,07</b>	<b>935,89</b>	<b>15,90</b>	<b>0,15</b>	<b>0,03</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>43,5</b>	<b>60,4</b>	<b>186,1</b>	<b>1 470,9</b>	<b>0,56</b>	<b>34,24</b>	<b>0,78</b>	<b>8,38</b>	<b>0,51</b>	<b>0,50</b>	<b>404,11</b>	<b>152,43</b>	<b>600,44</b>	<b>7,40</b>	<b>1 405,04</b>	<b>31,72</b>	<b>0,17</b>	<b>0,03</b>			

### 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур						
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
<b>Завтрак</b>																					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	13,5	22,4	53,7	471,1	0,10	2,26	0,37	6,42	0,00	0,10	24,72	50,38	184,10	1,74	282,74	4,94	0,10	0,02	291	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:	Обед																			
	550	17,5	22,8	94,2	650,7	0,16	2,26	0,37	7,40	0,00	0,13	40,47	69,55	230,54	3,72	347,24	4,94	0,11	0,02	
СУП ГОРОХОВЫЙ	280	8,3	7,2	20,4	180,0	0,19	7,66	0,28	2,43	0,00	0,11	40,86	37,86	113,33	2,05	651,09	7,13	0,07	0,00	101
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ, МАСЛОМ	280	2,0	6,2	6,3	554,0	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	395
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
КОМПЛОТ 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	346
Итого за прием пищи:	810	14,1	13,6	63,7	899,1	0,25	7,66	0,28	3,41	0,00	0,14	59,54	54,51	151,13	2,95	716,58	7,13	0,08	0,00	2011
Всего за день:	810	31,6	36,5	157,9	1 549,9	0,41	9,92	0,65	10,81	0,00	0,27	100,01	124,06	381,67	6,67	1 063,82	12,07	0,19	0,02	2011

**8 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		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	
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	16,7	35,8	5,3	410,7	0,09	0,48	0,43	2,85	2,88	0,55	154,15	22,70	266,93	2,66	298,62	31,05	0,05	0,04	210
ИКРА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	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
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
КОМПЛОТ 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
Итого за прием пищи:	810	28,9	38,0	96,8	842,7	0,35	20,06	4,83	6,26	2,29	1,21	127,08	77,60	360,95	7,88	781,79	12,68	0,21	0,04	2011
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	280	5,7	9,9	14,2	172,2	0,07	9,69	0,27	2,57	0,00	0,10	61,17	31,99	87,18	1,69	450,62	7,51	0,06	0,00	82
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	180	6,4	5,8	40,7	240,5	0,08	0,00	0,03	1,39	0,09	0,03	35,21	12,35	49,50	1,15	75,35	0,89	0,01	0,02	309
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,1	19,9	5,0	264,9	0,14	10,37	4,53	1,32	0,20	1,05	12,02	16,61	186,47	4,13	190,33	4,28	0,13	0,02	256
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
КОМПЛОТ 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
Итого за прием пищи:	810	28,9	38,0	96,8	842,7	0,35	20,06	4,83	6,26	2,29	1,21	127,08	77,60	360,95	7,88	781,79	12,68	0,21	0,04	2011
<b>Всего за день:</b>																				
		50,5	76,6	146,5	1 492,6	0,51	24,04	5,36	10,09	3,17	1,82	317,48	126,97	692,82	12,87	1 302,41	43,73	0,27	0,08	2011

**9 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		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	
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	250	13,5	13,4	50,2	377,2	0,10	0,07	0,08	1,77	0,10	0,10	200,22	17,56	158,41	1,53	113,17	1,10	0,03	0,03	210
ИКРА КАБАЧОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1,0	4,5	3,9	59,5	0,01	3,50	0,10	0,00	0,00	0,03	20,50	7,50	18,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00	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
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
КОМПЛОТ 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
Итого за прием пищи:	810	28,9	38,0	96,8	842,7	0,35	20,06	4,83	6,26	2,29	1,21	127,08	77,60	360,95	7,88	781,79	12,68	0,21	0,04	2011
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	280	7,2	13,2	12,7	198,4	0,11	6,64	0,27	3,59	0,10	0,11	45,39	61,49	108,61	4,60	715,56	6,94	0,14	0,01	87
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	7,5	45,9	290,9	0,27	0,00	0,02	5,64	0,09	0,15	23,09	150,40	223,39	5,25	316,00	2,73	0,02	0,00	323
БЕФСТРОГАНОВ	100	8,0	16,4	5,9	212,6	0,05	1,79	0,05	3,09	0,00	0,07	29,87	12,39	83,01	0,91	167,34	5,09	0,06	0,01	375
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
КОМПЛОТ 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
Итого за прием пищи:	810	47,4	55,7	195,0	1 483,4	0,66	12,00	0,52	16,05	0,29	0,52	353,50	285,16	676,16	15,52	1 599,56	15,86	0,27	0,05	2011

**10 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		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	
<b>Завтрак</b>																				
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	200	18,3	2,7	38,3	250,9	0,50	0,00	0,01	7,50	0,03	0,10	75,51	67,08	167,06	5,17	600,40	4,18	0,02	0,00	199
ГУЛЯШ ИЗ КУР	100	10,5	11,9	6,5	175,1	0,07	2,53	0,45	1,34	0,00	0,09	23,47	20,70	104,38	1,27	228,12	5,27	0,08	0,01	308
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
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
Итого за прием пищи:	550	32,7	15,0	85,3	605,6	0,63	2,53	0,46	9,82	0,03	0,22	114,73	105,95	317,88	8,42	893,02	9,45	0,11	0,01	2011

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ (ГРЕЧЕВАЯ)	280	7,0	8,0	22,3	188,9	0,16	7,53	0,24	2,89	0,00	0,12	36,25	51,92	121,46	2,13	608,32	6,71	0,07	0,00	101	2011
РИС-ОТВАРНОЙ	180	4,4	5,4	46,6	252,8	0,04	0,00	0,02	0,42	0,09	0,04	21,35	32,68	88,46	0,60	66,88	0,91	0,03	0,01	304	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	8,9	15,7	16,4	242,6	0,06	1,29	0,04	4,21	0,12	0,07	19,03	17,28	97,82	1,15	145,92	4,18	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
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>810</b>	<b>24,0</b>	<b>29,4</b>	<b>122,2</b>	<b>849,5</b>	<b>0,32</b>	<b>8,82</b>	<b>0,30</b>	<b>8,30</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>95,31</b>	<b>118,55</b>	<b>345,54</b>	<b>4,79</b>	<b>868,64</b>	<b>11,66</b>	<b>0,17</b>	<b>0,02</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,7</b>	<b>44,4</b>	<b>207,5</b>	<b>1 455,2</b>	<b>0,95</b>	<b>11,35</b>	<b>0,76</b>	<b>18,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,48</b>	<b>210,04</b>	<b>225,48</b>	<b>663,42</b>	<b>13,20</b>	<b>1 779,63</b>	<b>21,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,03</b>		

Согласовано:

*О.И.Р.*  
*О.И. Сергеева.*

Утверждаю:



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

**для детей льготных категорий,  
для детей с ограниченными возможностями здоровья  
для детей - инвалидов  
возрастной группы 7-11 лет**

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зеленая-чая энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
КАША-РИСОВАЯ-МОЛОЧНАЯ	200	5.7	8.0	38.4	245.6	0.04	1.30	0.06	0.90	0.00	122.86	34.92	150.02	1.30	0.00	0.00	0.00	0.00	184
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	22.66	0.64	36.76	0.00	0.00	0.00	1400
МАСЛО (ПОРЦИЙ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.00	0.00	0.00	0.00	14
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	430
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385
Итого за прием пищи:	640	14.1	21.7	79.1	568.7	0.15	2.40	0.17	1.71	0.15	350.89	71.78	335.16	3.11	348.26	18.99	0.00	0.00	
<b>Обед</b>																			
СУП КАРТОВАЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.9	6.0	20.2	158.4	0.12	6.73	0.22	1.46	0.00	32.07	26.47	84.54	1.34	510.46	5.75	0.05	0.00	103
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8.5	6.2	38.3	242.4	0.23	0.00	0.02	4.70	0.08	17.92	125.26	185.89	4.36	263.31	2.28	0.02	0.00	323
КОЛЛЕТА МЯСНАЯ	90	8.3	18.6	13.2	254.1	0.06	2.16	0.26	4.35	0.18	38.14	19.83	97.32	1.23	206.58	5.23	0.05	0.01	281
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	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000
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	349
Итого за прием пищи:	740	26.4	31.1	108.5	820.1	0.47	8.89	0.50	11.49	0.26	33.10	106.81	405.55	7.83	1045.84	13.26	0.13	0.01	
Всего за день:		40.5	52.8	187.7	1388.7	0.62	11.29	0.67	13.20	0.41	457.70	259.99	740.71	10.94	1394.10	32.25	0.13	0.01	

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зеленая-чая энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
ВАРЕНИКИ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ	150	14.2	8.6	6.3	201.6	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
СОУС МОЛОЧНЫЙ № 388	50	1.3	5.5	5.4	77.6	0.02	0.00	0.04	0.10	0.00	31.25	4.03	27.22	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	1000
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	8.64	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	430
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385
Итого за прием пищи:	630	23.9	19.6	52.4	523.9	0.11	1.10	0.08	0.69	0.00	0.24	258.08	40.99	210.46	2.09	346.76	18.99	0.00	0.00
<b>Обед</b>																			
СУП С КЛЕЦКАМИ	250	7.2	8.5	23.0	197.3	0.10	4.73	0.25	1.39	0.16	11.11	38.23	23.87	89.93	1.27	389.20	5.81	0.05	0.01
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12.2	18.1	35.8	354.4	0.06	1.63	0.27	4.31	0.00	0.09	18.99	36.40	148.90	1.41	222.43	4.35	0.08	0.02
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	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000
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	349
Итого за прием пищи:	700	23.0	26.9	95.7	716.9	0.22	6.36	0.52	6.68	0.16	0.23	75.90	76.92	276.63	3.58	677.12	10.16	0.14	0.03
Всего за день:		46.9	46.4	148.0	1240.3	0.33	7.46	0.60	7.37	0.16	0.47	333.98	117.81	487.09	5.67	1023.88	29.15	0.14	0.03

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зеленая-чая энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Ca, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	180	6.0	7.8	37.2	243.2	0.08	0.84	0.07	1.20	0.09	0.05	20.38	11.39	50.79	1.12	158.15	0.77	0.01	0.01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	1000
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	430
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	0.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385
Итого за прием пищи:	610	14.4	13.2	77.8	487.5	0.17	1.94	0.11	1.79	0.09	0.29	247.21	48.25	234.03	2.91	504.91	19.76	0.01	0.01
<b>Обед</b>																			
СВЕКОЛЬНИК	250	5.2	9.7	13.3	165.8	0.09	6.42	0.23	2.33	0.00	0.10	42.99	28.45	83.40	1.43	487.85	8.19	0.06	0.00
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	15.0	6.8	33.4	259.0	0.44	0.00	0.03	6.66	0.11	0.10	65.18	58.18	146.38	4.51	523.76	3.64	0.02	0.00
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11.5	17.0	4.7	229.8	0.13	9.14	3.96	1.13	0.16	0.92	10.79	14.97	163.95	3.62	166.49	3.75	0.11	0.02
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	1000
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	349
Итого за прием пищи:	740	38.4	33.9	88.3	819.7	0.72	15.56	4.22	11.10	0.27	1.15	137.64	118.25	431.53	10.46	1243.59	15.58	0.20	0.02
Всего за день:		50.8	47.1	166.1	1307.2	0.89	17.50	4.33	12.89	0.36	1.44	384.85	166.50	665.96	13.37	1748.50	35.34	0.21	0.03

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зеленая-чая энергетическая ценность		Витамины			Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг
<b>Завтрак</b>																
(Текст в этом разделе отсутствует)																
<b>Обед</b>																
(Текст в этом разделе отсутствует)																
<b>Ужин</b>																
(Текст в этом разделе отсутствует)																
<b>Итого за день:</b>																
(Текст в этом разделе отсутствует)																





Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества									№ рецептур				
			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг		F, мг	Se, мг		
200	5,9	6,1	9,8	110,5	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	0,00	2011
630	19,0	21,9	76,4	578,3	0,15	2,67	0,30	4,88	0,00	332,44	71,83	319,04	3,08	552,08	22,81	0,08	0,02		
<b>Итого за прием пищи:</b>																			
250	7,5	6,4	18,2	160,6	0,16	6,84	0,25	2,17	0,00	0,10	36,53	33,82	101,12	1,84	581,18	6,37	0,06	0,00	101
200	1,5	4,4	4,5	395,7	0,06	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	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	0,00	0,00	1000
200	0,0	0,0	12,6	50,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,13	55,21	50,47	138,92	2,74	646,67	6,37	0,07	0,00	2011
700	12,6	11,1	59,7	721,5	0,22	6,84	0,25	3,15	0,00	0,45	289,76	122,30	457,96	5,82	1198,75	29,18	0,15	0,02	
<b>Итого за прием пищи:</b>																			

**8 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества									№ рецептур				
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг		F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,9	20,2	3,0	264,1	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	210	
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	35,7	0,01	2,10	0,06	0,00	0,00	0,02	12,30	4,50	11,10	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00	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	0,00	4,32	8,64	1,08	0,00	0,00	0,00	0,00	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	66,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>18,9</b>	<b>28,3</b>	<b>46,0</b>	<b>544,0</b>	<b>0,10</b>	<b>3,20</b>	<b>0,10</b>	<b>0,59</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>239,13</b>	<b>41,36</b>	<b>194,34</b>	<b>2,00</b>	<b>441,26</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,1	8,9	12,7	153,8	0,07	8,67	0,25	2,31	0,00	0,09	54,73	28,59	77,88	1,52	402,36	6,70	0,05	0,00	2011
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ	150	5,3	4,8	34,0	220,0	0,06	0,00	0,02	1,16	0,08	0,03	29,45	10,36	41,41	0,96	63,05	0,75	0,01	0,01	309
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	11,5	17,0	4,7	229,8	0,13	9,14	3,96	1,13	0,16	0,92	10,79	14,97	163,95	3,82	166,49	3,75	0,11	0,02	256
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
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	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>25,7</b>	<b>31,1</b>	<b>88,3</b>	<b>749,7</b>	<b>0,32</b>	<b>17,81</b>	<b>4,23</b>	<b>5,68</b>	<b>0,24</b>	<b>1,07</b>	<b>113,65</b>	<b>70,57</b>	<b>321,04</b>	<b>7,00</b>	<b>697,39</b>	<b>11,20</b>	<b>0,18</b>	<b>0,03</b>	<b>2011</b>
<b>Всего за день:</b>																				

**9 ДЕНЬ**


Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества									№ рецептур				
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг		F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7,1	15,9	27,1	281,0	0,05	0,00	0,10	0,80	0,00	0,00	93,00	9,00	83,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	210
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,98	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>15,5</b>	<b>21,3</b>	<b>67,7</b>	<b>525,2</b>	<b>0,14</b>	<b>1,10</b>	<b>0,14</b>	<b>1,39</b>	<b>0,00</b>	<b>0,24</b>	<b>319,83</b>	<b>45,86</b>	<b>266,24</b>	<b>2,59</b>	<b>346,76</b>	<b>18,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2011</b>
<b>Обед</b>																				
ЩИ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	250	6,1	11,5	11,0	171,8	0,10	5,72	0,23	3,20	0,09	0,10	39,92	53,96	93,10	4,06	622,18	5,95	0,12	0,00	87
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,5	6,2	38,3	242,4	0,23	0,00	0,02	4,70	0,08	0,13	19,25	126,34	186,16	4,37	263,35	2,28	0,02	0,00	323
БЕФСТРОГАНОВ	90	7,2	14,8	5,3	191,4	0,06	1,61	0,05	2,79	0,00	0,05	26,77	11,16	74,73	0,82	150,67	4,58	0,05	0,01	375
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
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	0,00	8,33	1,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>	<b>25,4</b>	<b>32,8</b>	<b>91,4</b>	<b>770,8</b>	<b>0,44</b>	<b>7,33</b>	<b>0,30</b>	<b>11,67</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>104,62</b>	<b>207,11</b>	<b>391,79</b>	<b>10,15</b>	<b>1101,69</b>	<b>12,81</b>	<b>0,20</b>	<b>0,01</b>	<b>2011</b>
<b>Всего за день:</b>																				

**10 ДЕНЬ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества									№ рецептур				
				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг		F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ (ГОРОХ)	150	13,5	2,0	28,2	184,9	0,37	0,00	0,01	5,53	0,02	0,08	55,84	49,52	123,24	3,81	442,92	3,08	0,02	0,00	199
ГУЛЯШ ИЗ КУР	90	9,4	10,7	5,8	157,8	0,06	2,26	0,40	1,21	0,00	0,08	21,08	18,59	93,83	1,14	204,77	4,73	0,07	0,01	308
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00	1000
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>31,3</b>	<b>18,1</b>	<b>74,7</b>	<b>586,9</b>	<b>0,52</b>	<b>3,36</b>	<b>0,45</b>	<b>7,33</b>	<b>0,02</b>	<b>0,40</b>	<b>303,75</b>	<b>104,97</b>	<b>400,31</b>	<b>6,74</b>	<b>994,45</b>	<b>26,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,01</b>	<b>2011</b>



Согласовано:

  
О. В. Сурасенко.

Утверждаю:



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

**выбора блюд для детей  
возрастной группы 7-11 лет**

Прием пищи, наименование блюда	1 день										№ рецептур								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
	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	И, мкг	F, мг	Se, мг
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	7.1	15.9	27.1	281.0	0.05	0.00	0.10	0.69	0.00	93.00	9.00	83.00	0.80	0.00	0.00	0.00	0.00	210
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	0.00	208
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	430
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385
Итого за прием пищи:	580	15.5	21.3	67.7	525.2	0.14	1.10	0.14	1.39	0.00	319.83	45.86	266.24	2.59	346.76	18.99	0.00	0.00	208
Всего за день:		15.5	21.3	67.7	525.2	0.14	1.10	0.14	1.39	0.00	319.83	45.86	266.24	2.59	346.76	18.99	0.00	0.00	208

Прием пищи, наименование блюда	2 день										№ рецептур								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
	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	И, мкг	F, мг	Se, мг
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.4	8.3	36.3	248.9	0.08	0.58	0.05	1.23	0.10	124.34	19.83	113.93	0.49	219.36	10.04	0.01	0.00	184
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ С МАСЛОМ, СЫРОМ	50	5.6	9.9	15.0	172.7	0.03	0.04	0.05	0.18	0.09	117.94	7.71	78.46	0.40	41.70	0.00	0.01	0.00	7
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	430
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385
Итого за прием пищи:	650	19.2	23.5	77.3	596.9	0.16	1.72	0.14	1.41	0.19	462.90	55.49	352.95	2.14	569.12	29.03	0.02	0.00	208
Всего за день:		19.2	23.5	77.3	596.9	0.16	1.72	0.14	1.41	0.19	462.90	55.49	352.95	2.14	569.12	29.03	0.02	0.00	208

Прием пищи, наименование блюда	3 день										№ рецептур								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
	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	И, мкг	F, мг	Se, мг
КАША МОЛОЧНАЯ ПЕРКУЛЕС	200	8.4	14.0	31.1	285.2	0.16	0.69	0.06	1.43	0.14	186.07	59.44	209.97	1.49	322.08	14.30	0.02	0.00	183
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	5.70	3.90	19.50	0.30	27.90	0.00	0.00	0.00	208
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.90	0.00	0.00	14
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	430
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	640	16.8	28.4	72.7	613.9	0.24	1.79	0.17	1.65	0.29	462.90	91.29	391.93	3.06	659.24	33.29	0.02	0.00	385
Итого за прием пищи:		16.8	28.4	72.7	613.9	0.24	1.79	0.17	1.65	0.29	462.90	91.29	391.93	3.06	659.24	33.29	0.02	0.00	208
Всего за день:		16.8	28.4	72.7	613.9	0.24	1.79	0.17	1.65	0.29	462.90	91.29	391.93	3.06	659.24	33.29	0.02	0.00	208

Прием пищи, наименование блюда	4 день										№ рецептур								
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
	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	И, мкг	F, мг	Se, мг
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	200	14.6	21.6	17.8	325.4	0.09	23.33	0.51	4.92	0.00	14	76.35	44.87	162.44	2.44	468.67	9.01	0.11	177
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	430
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	1000
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385
Итого за прием пищи:	630	22.9	27.0	56.5	569.6	0.18	24.43	0.55	5.51	0.00	0.38	303.18	81.73	345.68	4.23	815.43	28.00	0.11	0.01
Всего за день:		22.9	27.0	56.5	569.6	0.18	24.43	0.55	5.51	0.00	0.38	303.18	81.73	345.68	4.23	815.43	28.00	0.11	0.01

Прием пищи, наименование блюда	5 день										№ рецептур									
	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества											
	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	И, мкг	F, мг	Se, мг	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4.6	7.1	17.2	151.7	0.05	0.52	0.04	0.46	0.08	108.74	14.26	85.38	0.38	166.82	9.24	0.00	0.00	112	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9	0.04	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.21	8.91	22.68	0.54	38.70	0.00	0.00	1000	
МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0.1	8.3	0.1	74.8	0.00	0.00	0.07	0.22	0.15	0.01	1.20	0.00	1.90	0.02	1.50	0.00	0.00	14	
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	9.83	8.91	0.35	105.88	0.30	0.01	0.00	375
МОЛОКО УЛЬТРАПАСТЕРИЗОВАННОЕ	200	5.9	5.1	9.8	110.5	0.05	1.10	0.04	0.00	0.00	215.22	23.63	151.92	0.17	308.06	18.99	0.00	0.00	385	
Итого за прием пищи:	640	13.1	20.8	55.4	465.1	0.15	25.62	0.16	1.49	0.23	348.32	56.73	270.79	1.46	620.96	28.53	0.01	0.00	208	
Всего за день:		13.1	20.8	55.4	465.1	0.15	25.62	0.16	1.49	0.23	348.32	56.73	270.79	1.46	620.96	28.53	0.01	0.00	208	

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>6 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ЯИРОЙ ИЗ КБАЧКОВ	180	6,0	7,8	37,2	243,2	0,08	0,84	0,07	1,29	0,00	0,05	20,38	11,39	50,79	1,12	158,15	0,77	0,01	0,01
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	610	14,4	13,2	77,8	487,5	0,17	1,94	0,11	1,79	0,09	0,29	247,21	48,25	234,03	2,91	504,91	19,76	0,01	0,01
Всего за день:																			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>7 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,4	3,1	31,2	169,9	0,05	0,00	0,01	1,85	0,05	0,03	26,41	18,62	141,05	0,91	83,53	0,00	0,03	0,02
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	8,2	8,7	8,0	142,9	0,06	1,33	0,07	0,34	0,03	0,06	24,62	14,60	92,07	0,97	156,72	3,58	0,05	0,01
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	670	20,9	17,1	79,8	557,0	0,19	2,43	0,12	2,78	0,08	0,33	277,86	70,08	406,36	3,67	887,01	22,57	0,08	0,03
Всего за день:																			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>8 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	12,1	32,9	274,7	0,15	0,69	0,06	2,74	0,14	0,22	145,16	83,78	199,69	2,52	341,23	13,27	0,01	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,00	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	640	16,9	25,7	73,6	593,7	0,24	1,79	0,17	3,55	0,29	0,47	373,19	120,64	384,83	4,33	689,49	32,26	0,01	0,00
Всего за день:																			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>9 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12,6	14,7	35,6	324,8	0,08	1,51	0,26	2,61	0,00	0,10	19,12	35,54	151,63	1,41	209,67	4,82	0,09	0,02
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
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	630	21,0	20,1	76,2	569,1	0,17	2,61	0,30	3,20	0,00	0,34	245,95	72,40	334,87	3,20	556,43	23,81	0,09	0,02
Всего за день:																			

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг		K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг
<b>10 день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
КАША "ДРУЖБА"	200	6,4	10,7	26,8	230,1	0,09	0,78	0,06	0,54	0,12	0,17	160,28	31,34	150,55	0,58	257,42	14,20	0,01	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9	0,04	0,00	0,00	0,59	0,00	0,02	6,21	8,91	22,68	0,54	38,70	0,00	0,00	0,00
МАСЛО (ПОРЦИИ)	200	0,2	0,1	16,2	64,8	0,00	0,00	0,00	0,07	0,22	0,15	0,01	1,20	0,00	1,90	0,02	1,50	0,00	0,00
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
Итого за прием пищи:	640	14,8	24,4	67,5	549,2	0,18	1,88	0,17	1,35	0,27	0,42	388,31	68,20	335,69	2,39	605,68	33,19	0,01	0,00
Всего за день:																			

Согласовано:

*О.С. Сергеева*  
*О.С. Сергеева*

Утверждаю:



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

**для детей возрастной группы 12 лет и старше**

Прием пищи, наименование блюда	1 ДЕНЬ										№ рецептур								
	Пищевые вещества					Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг
285	86	11,6	56,7	366,2	0,08	0,74	0,06	0,56	0,44	160,64	46,87	194,79	0,76	277,25	13,83	0,03	0,01	0,01	184
50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	14
15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00	14
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
550	126	24,4	97,4	658,1	0,14	0,74	0,17	1,81	0,37	178,19	66,04	244,08	2,77	344,00	13,83	0,04	0,01	0,01	2008
Итого за прием пищи:																			

Прием пищи, наименование блюда	2 ДЕНЬ										№ рецептур								
	Пищевые вещества					Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг
200	18,9	11,4	8,4	288,1	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	395
100	2,6	11,1	10,9	155,2	0,04	0,00	0,08	0,20	0,00	62,50	8,06	54,44	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388
50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,00	0,00	0,98	0,00	10,35	14,85	37,80	0,90	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	1000
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
550	25,4	22,9	59,8	603,0	0,10	0,00	0,08	1,18	0,00	78,25	27,23	100,88	2,58	64,50	0,00	0,01	0,00	0,00	2011
Итого за прием пищи:																			

Прием пищи, наименование блюда	3 ДЕНЬ										№ рецептур								
	Пищевые вещества					Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг
285	9,5	9,5	58,8	358,9	0,12	1,33	0,09	1,82	0,08	0,06	31,90	18,06	79,91	1,77	249,82	1,21	0,02	0,02	ТТК 8
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
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
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
550	13,5	22,2	99,5	650,8	0,18	1,33	0,20	3,13	0,31	0,11	49,45	37,23	129,20	3,78	316,57	1,21	0,03	0,02	2011
Итого за прием пищи:																			

Прием пищи, наименование блюда	4 ДЕНЬ										№ рецептур								
	Пищевые вещества					Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг
285	11,7	10,6	56,9	368,3	0,12	0,92	0,06	1,86	0,11	0,23	197,56	31,39	180,40	0,76	347,91	16,00	0,01	0,00	184
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
70	7,8	13,9	21,0	241,8	0,05	0,06	0,08	0,24	0,13	0,06	165,12	10,79	109,85	0,57	58,38	0,00	0,01	0,00	7
555	19,8	24,6	94,1	674,9	0,17	0,98	0,14	2,10	0,24	0,29	368,08	46,50	298,89	2,41	406,29	16,00	0,02	0,00	2011
Итого за прием пищи:																			

Прием пищи, наименование блюда	5 ДЕНЬ										№ рецептур								
	Пищевые вещества					Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг
300	22,9	14,7	72,8	514,5	0,45	1,46	0,50	10,15	0,00	0,28	56,68	245,75	418,68	8,91	635,03	8,26	0,10	0,02	KK
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
50	3,7	0,3	24,3	114,9	0,06	0,06	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
550	26,9	15,1	113,3	694,1	0,51	1,46	0,50	11,13	0,00	0,31	72,43	264,92	465,12	10,89	699,53	8,26	0,11	0,02	2008
Итого за прием пищи:																			

Прием пищи, наименование блюда	6 ДЕНЬ										№ рецептур								
	Пищевые вещества					Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг		Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг
285	9,3	11,2	40,6	301,3	0,18	0,78	0,06	1,34	0,12	0,19	168,40	50,99	203,03	1,35	315,02	15,52	0,01	0,00	175
50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	9,50	6,50	32,50	0,50	46,00	0,00	0,00	0,00	2008
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
10	2,3	2,9	0,0	36,0	0,00	0,00	0,00	0,03	0,07	0,00	87,12	3,63	49,50	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	14
Итого за прием пищи:																			

200	0.3	0.1	13.7	59.2	0.04	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
560	15.7	28.1	80.1	639.7	0.25	24.78	0.21	1.96	0.35	0.24	283.77	71.05	296.79	2.33	469.15	15.82	0.02	0.00		

**7 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг			
300	13.5	22.4	471.1	0.10	2.26	0.37	6.42	0.00	0.10	24.72	50.38	184.10	1.74	282.74	4.94	0.10	0.02	291	2011	
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	
50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011	
550	17.5	22.8	509.7	0.16	2.26	0.37	7.40	0.00	0.13	40.47	69.55	230.54	3.72	347.24	4.94	0.11	0.02			

**8 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг			
250	16.7	35.8	5.3	410.7	0.09	0.48	0.43	2.85	2.88	154.15	22.70	266.93	2.66	298.62	31.05	0.05	0.04	210	2011	
50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
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	
50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011	
550	21.6	40.7	49.7	649.9	0.16	3.98	0.53	3.83	2.88	190.40	49.37	331.87	4.99	520.62	31.05	0.06	0.04			

**9 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг			
250	13.5	13.4	50.2	377.2	0.10	0.07	0.08	1.77	0.10	200.22	17.56	158.41	1.53	113.17	1.10	0.03	0.03	210	2008	
50	1.0	4.5	3.9	59.5	0.01	3.50	0.10	0.00	0.00	20.50	7.50	18.50	0.35	157.50	0.00	0.00	0.00	2008	2008	
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	
50	3.7	0.3	24.3	114.9	0.06	0.00	0.00	0.98	0.00	10.35	14.85	37.80	0.90	64.50	0.00	0.01	0.00	1000	2011	
550	18.4	18.3	94.6	616.4	0.17	3.57	0.18	2.75	0.10	236.47	44.23	223.35	3.86	335.17	1.10	0.04	0.03			

**10 день**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Ф, мг	Se, мг			
200	18.3	2.7	38.3	250.9	0.50	0.00	0.01	7.50	0.03	0.10	75.51	67.08	167.06	5.17	600.40	4.18	0.02	0.00	199	2011
100	10.5	11.9	6.5	175.1	0.07	2.53	0.45	1.34	0.00	0.09	23.47	20.70	104.38	1.27	228.12	5.27	0.08	0.01	308	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
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
550	32.7	15.0	85.3	605.6	0.63	2.53	0.46	9.82	0.03	0.22	114.73	106.95	317.88	8.42	893.02	9.45	0.11	0.01		



Согласовано:

*С.А.С. - О.А.Сурякина*

Утверждаю:



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

**выбора блюд для детей  
возрастной группы 12 лет и старше**

МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ИКРОЙ ИЗ КАБАЧКОВ	250	8,4	8,3	51,6	314,7	0-10	1,47	0,08	1,59	0,07	0,05	27,99	15,84	70,11	1,55	219,28	1,06	0,02	0,02	0,02	ТТК 8	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	0,01	0,00	1000	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,1	12,4	0,1	112,2	0,00	0,00	0,11	0,33	0,23	0,00	1,80	0,00	2,85	0,03	2,25	0,00	0,00	0,00	14	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	515	12,4	21,0	92,3	606,6	0,16	1,17	0,19	2,90	0,30	0,10	45,54	35,01	119,40	3,56	286,03	1,06	0,03	0,02	0,02		
Итого за прием пищи:		12,4	21,0	92,3	606,6	0,16	1,17	0,19	2,90	0,30	0,10	45,54	35,01	119,40	3,56	286,03	1,06	0,03	0,02			
<b>Всего за день:</b>																						

### 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	5,8	4,1	41,6	226,0	0,06	0,02	0,02	2,46	0,06	0,03	35,20	24,84	188,04	1,21	111,35	0,00	0,04	0,02	0,02	323	2008
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	100	9,1	9,7	9,0	159,7	0,05	1,49	0,09	0,37	0,03	0,07	27,32	16,37	91,39	1,09	176,14	3,98	0,05	0,01	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	0,00	1000	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	550	18,8	14,1	91,1	585,3	0,17	1,49	0,11	3,81	0,09	0,13	78,27	60,38	325,87	4,28	351,99	3,98	0,10	0,03	0,03		
Итого за прием пищи:		18,8	14,1	91,1	585,3	0,17	1,49	0,11	3,81	0,09	0,13	78,27	60,38	325,87	4,28	351,99	3,98	0,10	0,03			
<b>Всего за день:</b>																						

### 8 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧЕВОЙ КРУПЫ	285	12,0	17,2	46,9	391,1	0,22	0,99	0,09	3,91	0,20	0,30	206,85	119,40	284,56	3,59	486,28	18,90	0,01	0,00	0,01	183	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	1000	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	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	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	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	
ЧАЙ С САХАРОМ	550	16,1	30,0	87,5	683,0	0,28	0,99	0,20	5,22	0,43	0,35	224,40	138,57	333,85	5,60	553,03	18,90	0,02	0,00	0,02		
Итого за прием пищи:		16,1	30,0	87,5	683,0	0,28	0,99	0,20	5,22	0,43	0,35	224,40	138,57	333,85	5,60	553,03	18,90	0,02	0,00	0,02		
<b>Всего за день:</b>																						

### 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	300	18,9	22,0	53,4	487,4	0,12	2,25	0,40	3,92	0,00	0,15	26,71	53,37	227,57	2,10	315,16	7,24	0,14	0,03	0,14	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	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	0,00	1000	2011
Итого за прием пищи:		22,8	22,4	94,0	667,1	0,18	2,25	0,40	4,90	0,00	0,18	44,46	72,54	274,01	4,08	379,66	7,24	0,15	0,03	0,15		
<b>Всего за день:</b>																						

### 10 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины								Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг				
<b>Завтрак</b>																						
КАША ДРУЖБА	285	9,1	15,3	38,3	329,1	0,12	1,11	0,09	0,79	0,18	0,25	228,44	44,74	214,83	0,82	367,11	20,25	0,01	0,00	0,01	190	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	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	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	0,00	430	2008
Итого за прием пищи:		13,1	28,1	79,0	620,9	0,18	1,11	0,20	2,09	0,41	0,30	245,99	63,91	284,12	2,83	433,86	20,25	0,02	0,00	0,00		
<b>Всего за день:</b>																						

