

УТВЕРЖДАЮ



ИП Р.А. Пономаренко

СОГЛАСОВАНО



10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюдна осенне-зимний период для обучающихся
от 7 до 11 лет в муниципальных общеобразовательных учреждениях системы Управления
образования муниципального образования Абинский район

(завтраки, обеды и полдники)

г. Абинск 2023

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	1.00	0.05	197.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	1.00	0.00	3	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	200	5.6	10.4	40.3	277.7	0.05	0.50	60.00	0.40	2.00	0.12	203.82	30.13	126.78	0.47	182.94	0.01	2.00	0.01	174	2011
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	500	14.9	19.6	100.9	640.7	0.17	0.61	120.00	1.61	3.00	0.22	430.68	63.69	260.67	3.00	321.18	0.01	3.10	0.01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	0.01	0.30	0.00	82	2011
ГУЛЯШ	90	13.5	15.4	3.3	206.1	0.04	1.66	20.00	2.39	0.00	0.09	21.86	17.29	117.99	1.80	312.80	0.00	0.40	0.00	260	2011
ГЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	5.3	22.3	137.3	0.12	10.39	40.00	0.24	1.00	0.12	41.22	30.13	85.13	1.19	764.99	0.01	0.40	0.00	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	840	26.0	27.2	92.8	712.4	0.40	37.31	410.00	7.11	1.00	0.35	149.59	112.43	346.68	7.45	1,766.68	0.02	1.20	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	14.6	9.0	42.7	311.7	0.09	0.20	80.00	1.65	3.00	0.18	186.34	20.96	161.51	1.14	173.09	0.00	0.20	0.03	55	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
Итого за прием пищи:	300	14.8	9.0	52.8	352.6	0.09	0.24	80.00	1.65	3.00	0.19	198.80	26.36	168.19	1.81	196.32	3.42	0.20	0.03		
Всего за день:		55.7	55.8	246.5	1,705.7	0.66	38.16	610.00	10.37	7.00	0.76	779.07	202.48	775.54	12.26	2,284.18	3.45	4.50	0.04		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	54.6	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.7	21.5	8.6	274.9	0.12	0.09	30.00	2.48	1.00	0.09	12.69	18.13	116.62	2.03	229.41	0.01	0.30	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	5.8	30.5	195.0	0.07	0.00	30.00	1.23	1.10	0.03	22.20	10.08	41.23	0.94	64.83	0.00	0.10	0.01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	525	20.8	32.9	73.9	657.9	0.25	8.29	170.00	4.10	2.10	0.18	78.09	51.81	210.85	6.59	749.04	0.01	0.40	0.01		
Обед																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	0.01	2.33	0.00	1.59	0.00	0.02	19.38	11.52	22.60	0.73	167.62	0.00	0.10	0.00	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.6	4.6	18.8	144.0	0.09	4.60	230.00	1.34	2.00	0.07	29.68	20.65	62.45	0.97	354.82	0.00	0.30	0.01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	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	291	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.00	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	860	25.2	18.2	111.9	727.1	0.26	16.97	240.00	5.20	2.00	0.17	94.42	67.77	170.83	6.77	928.97	0.00	0.50	0.01		
Полдник																					
ПРЯНИКИ	30	1.8	1.4	22.5	109.8	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.30	2.70	15.00	0.24	21.30	0.00	0.00	0.00	TK	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.01	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	8.3	6.5	39.9	257.6	0.11	61.04	40.00	0.22	0.00	0.25	331.30	38.10	182.00	0.70	510.30	0.01	0.20	0.00		
Всего за день:		54.3	57.6	225.7	1,642.6	0.62	86.30	450.00	9.52	4.10	0.60	503.81	157.68	563.68	14.06	2,188.31	0.02	1.10	0.02		

2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	24.1	8.3	25.5	277.0	0.07	0.29	100.00	0.48	3.00	0.32	244.60	33.39	283.17	1.11	202.01	0.00	0.30	0.03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.1	2.5	16.2	95.4	0.01	0.12	10.00	0.07	0.20	0.10	82.89	9.18	59.13	0.05	109.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.2	3.3	14.9	107.9	0.03	0.52	20.00	0.00	0.00	0.12	113.55	35.14	107.37	1.27	237.17	0.01	0.00	0.00	12	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	500	32.3	14.6	76.4	574.7	0.17	10.93	140.00	1.57	3.20	0.57	461.64	92.31	477.47	5.03	852.48	0.01	0.50	0.03		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	1.00	0.06	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	4	2022
БЕФСТРОГАНОВ	90	10.0	17.1	3.6	199.8	0.27	0.88	20.00	2.69	0.00	0.08	36.97	18.28	117.62	1.25	267.42	0.01	0.50	0.00	83	2023
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.3	10.6	22.9	205.3	0.12	10.77	20.00	3.99	0.00	0.09	28.50	29.79	83.04	1.41	730.13	0.01	0.40	0.00	145	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	830	22.3	32.8	98.7	775.9	0.62	24.39	280.00	8.76	1.00	0.30	128.52	108.18	363.95	6.68	1,666.77	0.02	1.40	0.00		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.8	10.2	19.0	206.7	0.04	0.01	30.00	2.02	2.50	0.40	14.29	6.81	47.23	0.63	75.86	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.6	0.6	15.4	72.0	0.05	6.00	10.00	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	0.01	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9.4	15.3	42.5	380.4	0.14	7.27	90.00	2.02	2.50	0.73	260.29	49.01	240.23	1.63	593.66	0.01	0.60	0.01		
Всего за день:		64.0	62.7	217.6	1,731.0	0.93	42.59	510.00	12.35	4.20	1.60	850.45	249.50	1,081.65	13.34	3,112.91	0.04	2.50	0.04		

3

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевอดы, 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																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (90/10)	100	18.9	5.9	1.8	137.0	0.11	3.26	150.00	2.54	0.00	0.12	153.63	65.73	269.28	1.10	582.58	0.18	7.60	0.02	81	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	5.3	22.3	137.3	0.12	10.39	40.00	0.24	2.00	0.12	41.22	30.13	85.13	1.19	764.99	0.01	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2.7	0.2	17.6	82.9	0.06	0.00	0.00	0.69	0.00	0.02	8.05	11.55	29.40	0.70	45.15	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	575	28.4	12.0	76.1	512.8	0.38	23.65	200.00	4.19	2.00	0.32	236.10	129.51	449.11	7.59	1,758.12	1.87	8.20	0.02		
Обед																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	54.6	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00		2008
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2.9	5.7	14.3	120.0	0.02	0.40	20.00	2.22	1.20	0.03	21.69	7.08	30.44	0.42	49.92	0.00	0.00	0.01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20.9	21.0	0.4	274.0	0.06	1.94	100.00	0.27	0.00	0.15	21.41	20.72	178.02	1.75	247.11	0.00	1.40	0.02	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.01	0.55	20.00	0.03	0.00	0.01	7.97	2.40	7.35	0.10	37.32	0.00	0.00	0.00	331	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.9	0.21	0.00	40.00	4.64	1.40	0.12	17.66	120.82	180.20	4.22	254.82	0.00	0.10	0.00	171.1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	840	38.3	43.2	97.4	918.3	0.41	7.13	290.00	8.38	2.60	0.39	118.59	182.42	475.69	9.18	880.20	0.00	1.60	0.03		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕНЬЕ С ТВОРОГОМ	100	14.2	9.5	32.3	273.1	0.08	0.24	60.00	1.18	2.00	0.20	191.25	18.87	157.23	0.83	126.10	0.00	0.30	0.02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	15.3	9.7	50.5	357.0	0.12	60.28	70.00	1.40	2.00	0.24	237.71	37.27	186.91	1.80	346.33	0.00	0.50	0.02		
Всего за день:		82.0	64.9	224.0	1,788.1	0.91	91.06	560.00	13.97	6.60	0.95	592.40	349.20	1,111.91	18.57	2,984.65	1.87	10.30	0.07		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- 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		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	5.2	75.7	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.02	14.36	31.01	0.59	260.56	0.00	0.10	0.00	103	2023
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	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	291	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	520	19.8	14.3	70.4	492.3	0.10	25.30	0.00	3.10	0.00	0.05	61.80	32.66	73.01	1.59	325.96	0.00	0.20	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	250.00	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	473.41	0.00	0.10	0.00	102	2011
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	14.3	22.6	11.4	305.9	0.13	0.00	20.00	2.23	1.00	0.10	12.72	24.14	146.41	2.58	278.62	0.00	0.40	0.00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	5.8	30.5	195.0	0.07	0.00	30.00	1.23	1.50	0.03	22.20	10.08	41.23	0.94	64.83	0.00	0.10	0.01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2.3	0.3	14.8	71.4	0.06	0.00	0.00	0.77	0.00	0.03	6.30	6.65	30.45	1.40	47.60	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	830	32.6	34.6	117.6	912.0	0.56	21.25	400.00	9.31	2.50	0.28	114.18	106.97	359.52	10.80	1,330.06	0.00	0.09	0.01		
Полдник																					
ПЕЧЕНЬЕ	30	2.3	2.9	22.3	125.1	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	8.70	6.00	27.00	0.63	33.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.01	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	330	8.3	8.1	41.9	276.9	0.09	6.04	30.00	0.36	0.00	0.26	321.70	40.40	187.00	2.79	480.00	0.01	0.01	0.00		
Всего за день:		60.7	57.0	229.9	1,681.2	0.75	52.59	430.00	12.77	2.50	0.59	497.68	180.03	619.53	15.18	2,136.02	0.01	0.30	0.01		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																					
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	10.2	11.9	25.6	250.0	0.06	0.07	108.00	0.09	1.00	0.00	199.18	15.14	130.14	0.97	74.49	0.00	0.20	0.01	204	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	100.00	0.81	9.00	0.15	19.92	4.35	69.55	0.91	56.35	0.01	0.20	0.01	209	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	10.00	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	515	17.7	17.0	58.3	458.4	0.15	10.11	218.00	2.02	10.00	0.19	253.31	41.14	238.37	5.25	464.32	0.01	0.50	0.02		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2.1	5.7	13.1	115.9	0.05	10.26	250.00	2.39	0.00	0.06	51.13	27.11	51.16	1.26	395.09	0.01	0.30	0.00	82	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15.7	17.6	16.1	286.6	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	0.00	259	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.28	1.80	0.00	0.00	0.90	0.00	0.00	0.00	10	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3.0	0.4	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	775	25.1	24.1	84.6	659.8	0.23	16.26	260.00	4.42	0.00	0.15	92.81	62.36	157.51	4.66	606.29	0.01	0.50	0.00		
Полдник																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	14.6	9.0	42.7	311.7	0.09	0.20	80.00	1.65	3.00	0.18	186.34	20.96	161.51	1.14	173.09	0.00	0.20	0.03	55	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.00	0.34	240.00	28.00	190.00	0.00	292.00	0.00	0.40	0.00	386	2011
Итого за прием пищи:	300	20.2	14.0	51.7	424.7	0.15	1.60	130.00	1.65	3.00	0.52	426.34	48.96	351.51	1.14	465.09	0.00	0.60	0.03		
Всего за день:		63.0	55.1	194.6	1,542.9	0.53	27.97	608.00	8.09	13.00	0.86	772.46	152.46	747.39	11.05	1,535.70	0.02	1.60	0.05		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	13.4	16.6	6.9	230.6	0.06	0.59	70.00	0.56	1.00	0.12	32.94	15.61	126.31	1.51	180.04	0.01	0.80	0.01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.3	5.3	22.3	137.3	0.12	10.39	40.00	0.24	1.00	0.12	41.22	30.13	85.13	1.19	764.99	0.01	0.40	0.00	312	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	535	20.5	22.4	66.0	533.3	0.27	20.98	120.00	1.45	2.00	0.30	108.86	72.04	275.84	6.70	1,308.33	0.02	1.30	0.01		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3.6	4.6	18.8	144.0	0.09	4.60	230.00	1.34	2.00	0.07	29.68	20.65	62.45	0.97	354.82	0.00	0.30	0.01	108	2011
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.4	16.7	9.0	231.8	0.05	0.04	20.00	2.56	1.00	0.08	14.50	16.71	109.67	2.09	214.87	0.00	0.30	0.00	270	2011
РИС С ОВОЩАМИ	150	3.4	4.3	31.6	179.0	0.04	1.90	350.00	0.47	1.00	0.04	15.10	27.44	72.16	0.74	146.07	0.00	0.30	0.01	3	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.05	0.00	0.00	0.59	0.00	0.02	6.90	9.90	25.20	0.60	38.70	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	23.6	26.2	99.6	742.3	0.32	21.58	700.00	5.85	4.00	0.26	92.44	97.80	317.86	6.87	992.49	0.00	0.90	0.02		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	197.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.01	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	335	10.1	11.3	30.2	265.9	0.11	6.11	90.00	0.88	0.50	0.29	510.65	45.01	230.81	2.69	483.86	0.01	0.20	0.00		
Всего за день:		54.2	59.9	195.8	1,541.5	0.70	48.67	910.00	8.18	6.50	0.85	711.95	214.85	824.51	16.26	2,784.68	0.03	2.40	0.03		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	1.00	0.05	197.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
КАША ВЯЗАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.6	10.6	32.0	246.8	0.09	0.50	60.00	0.74	2.00	0.12	106.14	30.71	125.91	0.70	192.32	0.01	0.10	0.00	175	2011
ПРЯНИКИ	40	2.4	1.9	30.0	146.4	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	4.40	3.60	20.00	0.32	28.40	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.9	0.2	12.5	59.2	0.04	0.00	0.00	0.49	0.00	0.01	5.75	8.25	21.00	0.50	32.25	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	500	14.2	18.8	95.2	607.4	0.20	0.61	120.00	1.75	3.00	0.20	326.40	58.57	244.40	2.72	313.06	0.01	0.20	0.00		
Обед																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	5.2	75.7	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.02	14.36	31.01	0.59	260.56	0.00	0.10	0.00	103	2023
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5.7	5.4	18.9	147.2	0.18	4.65	250.00	4.07	0.00	0.06	42.76	33.70	79.63	1.96	473.41	0.00	0.30	0.00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12.8	5.9	8.7	139.7	0.08	1.11	50.00	0.75	3.00	0.12	49.34	41.03	185.20	1.05	352.22	0.10	4.30	0.01	240	2005
КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	150	3.3	10.6	22.9	205.3	0.12	10.77	20.00	3.99	0.00	0.09	28.50	29.79	83.04	1.41	730.13	0.01	0.40	0.00	145	2011
КИСЕЛЬ	200	0.1	0.1	27.9	113.0	0.01	2.00	0.00	0.10	0.00	0.00	5.00	2.00	8.00	0.40	0.00	0.00	0.00	0.00	411	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.08	0.00	0.00	0.98	0.00	0.03	11.50	16.50	42.00	1.00	64.50	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	5.40	5.70	26.10	1.20	40.80	1.68	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	875	29.3	27.7	121.4	860.5	0.54	43.83	320.00	12.67	3.00	0.34	184.52	143.08	454.98	7.61	1,921.62	1.79	5.20	0.01		
Полдник																					
СЛОЙКА С КЛЮКВОЙ	70	3.8	10.2	19.0	206.7	0.04	0.01	30.00	2.02	2.50	0.40	14.29	6.81	47.23	0.63	75.86	0.00	0.10	0.01	63	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.40	0.00	386	2011
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	0.6	0.6	15.4	72.0	0.05	6.00	10.00	0.00	0.00	0.02	30.00	17.00	22.00	1.00	255.00	0.01	0.10	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	350	9.4	15.3	42.5	380.4	0.14	7.27	90.00	2.02	2.50	0.73	260.29	49.01	240.23	1.63	593.66	0.01	0.60	0.01		
Всего за день:		52.9	61.8	259.1	1,848.3	0.88	51.71	530.00	16.44	8.50	1.27	771.21	250.66	939.61	11.96	2,828.34	1.81	6.00	0.02		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	54.6	0.01	4.20	110.00	0.00	0.00	0.03	24.60	9.00	22.20	0.42	189.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.4	16.7	9.0	231.8	0.05	0.04	20.00	2.56	1.00	0.08	14.50	16.71	109.67	2.09	214.87	0.00	0.30	0.00	270	2011
КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	150	6.3	4.7	37.1	215.8	0.13	0.00	20.00	0.11	1.00	0.05	25.52	31.33	133.03	2.24	130.45	0.00	0.00	0.04	51	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	525	21.3	27.0	80.3	633.0	0.24	5.84	150.00	3.06	2.00	0.19	81.82	70.84	294.30	7.67	800.12	0.00	0.30	0.04		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.02	6.00	10.00	0.06	0.00	0.02	13.80	8.40	25.20	0.60	84.60	0.00	0.10	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	4.4	23.9	147.4	0.08	6.74	230.00	0.36	1.00	0.06	24.57	29.11	69.69	1.02	477.72	0.00	0.30	0.00	4	2022
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12.2	11.4	14.8	210.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	289	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	180	5.0	4.5	8.1	101.7	0.05	1.26	50.00	0.00	0.00	0.31	216.00	25.20	171.00	0.00	262.80	0.00	0.40	0.00	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4.6	0.4	30.1	142.1	0.10	0.00	0.00	1.18	0.00	0.03	13.80	19.80	50.40	1.20	77.40	0.00	0.10	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.4	21.2	102.0	0.09	0.00	0.00	1.10	0.00	0.04	9.00	9.50	43.50	2.00	68.00	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	770	28.4	21.2	99.6	712.4	0.34	14.00	290.00	2.70	1.00	0.46	277.17	92.01	359.79	4.82	970.52	0.00	0.90	0.00		
Полдник																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	97.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	294.00	22.40	144.00	0.16	292.00	0.01	0.00	0.00	83	2022
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	0.04	60.00	10.00	0.22	0.00	0.03	34.00	13.00	23.00	0.30	197.00	0.00	0.20	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	335	10.6	11.2	28.0	261.9	0.13	61.11	100.00	0.74	0.50	0.29	425.65	46.01	237.81	0.99	525.86	0.01	0.30	0.00		
Всего за день:		60.3	59.4	207.9	1,607.3	0.71	80.95	540.00	6.50	3.50	0.94	784.64	208.86	891.90	13.48	2,296.50	0.01	1.50	0.04		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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		
Завтрак																					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	6.1	8.3	93.5	0.01	3.88	0.00	2.66	0.00	0.03	32.30	19.21	37.66	1.22	279.36	0.10	0.02	0.00	52	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	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	291	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.4	2.4	17.5	106.0	0.04	0.52	20.00	0.00	0.00	0.11	112.06	20.38	91.06	0.46	173.84	0.10	0.00	0.00	11	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10.0	47.4	0.03	0.00	0.00	0.39	0.00	0.01	4.60	6.60	16.80	0.40	25.80	0.00	0.00	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	510	22.0	17.7	74.7	547.2	0.12	4.40	20.00	3.49	0.00	0.17	152.56	49.99	162.92	2.88	506.20	0.20	0.02	0.00		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	60	0.7	0.1	2.3	14.4	0.04	15.00	100.00	0.23	0.00	0.02	8.40	12.00	15.60	0.60	174.00	0.00	0.00	0.00	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2.8	2.9	20.2	118.0	0.09	6.60	200.00	1.42	0.00	0.06	23.59	23.26	57.33	1.04	476.34	0.00	0.03	0.00	103	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.7	21.5	8.6	274.9	0.12	0.09	30.00	2.48	1.00	0.09	12.69	18.13	116.62	2.03	229.41	0.10	0.03	0.00	271	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8.2	9.7	37.0	267.9	0.21	0.00	40.00	4.64	1.40	0.12	17.66	120.82	180.20	4.22	254.82	0.00	0.01	0.00	171.1	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	0.00	0.00	0.00	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.2	20.1	94.7	0.06	0.00	0.00	0.78	0.00	0.02	9.20	13.20	33.60	0.80	51.60	0.00	0.01	0.00	TK	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8	0.04	0.00	0.00	0.44	0.00	0.02	3.60	3.80	17.40	0.80	27.20	0.00	0.00	0.00	TK	2008
Итого за прием пищи:	815	28.8	34.8	116.3	894.1	0.58	23.29	370.00	9.99	2.40	0.35	87.74	198.41	433.35	12.01	1,453.37	0.10	0.08	0.00		
Полдник																					
ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ	100	14.2	9.5	32.3	273.1	0.08	0.24	60.00	1.18	2.00	0.20	91.25	18.87	157.23	0.83	126.10	0.00	0.03	0.02	101	2023
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	10.1	40.9	0.00	0.04	0.00	0.00	0.00	0.01	12.46	5.40	6.68	0.67	23.23	0.00	0.00	0.00	8	2021
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	0.02	5.00	0.00	0.36	0.00	0.03	19.00	12.00	16.00	2.00	155.00	0.00	0.01	0.00	338	2011
Итого за прием пищи:	400	14.8	9.8	52.7	361.0	0.10	5.28	60.00	1.54	2.00	0.24	122.71	36.27	179.91	3.50	304.33	0.00	0.04	0.02		
Всего за день:		65.6	62.3	243.7	1,802.3	0.80	32.97	450.00	15.02	4.40	0.76	363.01	284.67	776.18	18.39	2,263.90	0.30	0.14	0.02		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	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
Итого за весь период	612.7	596.5	2,244.8	16,890.9	7.49	552.97	5,598.00	113.21	60.30	9.18	6,626.68	2,250.39	8,331.90	144.55	24,415.19	7.56	30.34	0.34
Среднее значение за период	61.3	59.7	224.5	1,689.1	0.75	55.30	559.80	11.32	6.03	0.92	662.67	225.04	833.19	14.46	2,441.52	0.07	3.00	0.03
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	31.8	53.7															

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	521	825	343