

Приложение 1

Утверждаю  
Начальник управления образования  
администрации муниципального  
образования Северский район  
Л.В. Мазько  
« 08 » августа 2023 г.

Управление образование администрации муниципального образования Северский район

**Единое 10 дневное перспективное цикличное меню  
для детей возрастной категории с 7-11 лет**

на весенний период

ст. Северской

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.7	18.5	15.5	342.8	0.06	0.28	110.00	0.48	2.22	0.30	264.58	33.39	283.10	1.11	20.20	0.00	0.40	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	92.89	9.18	59.13	0.05	10.90	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	143.55	35.14	107.37	1.27	24.00	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	0.90	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>34.9</b>	<b>24.8</b>	<b>66.4</b>	<b>640.5</b>	<b>0.17</b>	<b>10.92</b>	<b>150.00</b>	<b>1.57</b>	<b>2.42</b>	<b>0.54</b>	<b>521.62</b>	<b>92.31</b>	<b>477.40</b>	<b>5.03</b>	<b>81.80</b>	<b>0.01</b>	<b>0.60</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
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	39.50	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	11.86	17.29	117.99	1.80	31.20	0.01	0.40	0.00	260	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.12	10.40	30.00	0.24	1.10	0.10	41.22	30.12	85.13	1.19	76.40	0.01	0.30	0.00	312	2011
КОМПЛОТ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>25.9</b>	<b>27.1</b>	<b>91.8</b>	<b>720.5</b>	<b>0.40</b>	<b>37.31</b>	<b>400.00</b>	<b>7.11</b>	<b>1.10</b>	<b>0.33</b>	<b>139.59</b>	<b>112.41</b>	<b>346.68</b>	<b>7.46</b>	<b>440.90</b>	<b>0.02</b>	<b>1.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	16.8	12.5	26.0	286.2	0.09	0.31	120.00	0.63	5.30	0.29	160.27	22.91	202.77	1.15	179.38	0.00	0.30	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>16.9</b>	<b>12.5</b>	<b>36.1</b>	<b>327.0</b>	<b>0.09</b>	<b>0.35</b>	<b>120.00</b>	<b>0.63</b>	<b>5.30</b>	<b>0.30</b>	<b>172.73</b>	<b>28.31</b>	<b>209.45</b>	<b>1.82</b>	<b>202.61</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>77.8</b>	<b>64.4</b>	<b>194.3</b>	<b>1,688.0</b>	<b>0.66</b>	<b>48.58</b>	<b>670.00</b>	<b>9.31</b>	<b>8.82</b>	<b>1.17</b>	<b>833.94</b>	<b>233.03</b>	<b>1,033.52</b>	<b>14.31</b>	<b>725.31</b>	<b>0.04</b>	<b>2.00</b>	<b>0.07</b>		

1

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	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	1.10	0.09	12.68	18.13	116.60	2.03	22.90	0.01	0.30	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	6.3	35.0	219.1	0.07	0.00	30.00	1.23	1.20	0.02	23.19	10.14	41.43	0.94	64.86	0.01	0.10	0.01	203	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	0.02	1.80	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	24.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20.9</b>	<b>33.5</b>	<b>77.8</b>	<b>696.1</b>	<b>0.25</b>	<b>5.89</b>	<b>170.00</b>	<b>4.10</b>	<b>2.30</b>	<b>0.17</b>	<b>77.67</b>	<b>51.07</b>	<b>209.63</b>	<b>6.31</b>	<b>326.56</b>	<b>0.01</b>	<b>0.40</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
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	4.0	5.4	23.0	156.6	0.07	4.60	230.00	1.34	1.50	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	35.40	0.00	0.20	0.01	108	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	0.07	1.86	220.00	3.36	0.00	0.12	19.41	33.28	164.97	1.59	24.60	0.01	1.10	0.02	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	0.90	0.00	0.10	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>860</b>	<b>25.6</b>	<b>19.0</b>	<b>116.1</b>	<b>739.1</b>	<b>0.32</b>	<b>18.83</b>	<b>460.00</b>	<b>8.56</b>	<b>1.50</b>	<b>0.28</b>	<b>113.82</b>	<b>101.05</b>	<b>335.79</b>	<b>8.36</b>	<b>357.05</b>	<b>0.01</b>	<b>1.60</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																					
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	224.00	22.40	144.00	0.16	2.92	0.01	0.00	0.00	83	2022
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	0.50	0.00	0.10	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8.0</b>	<b>6.9</b>	<b>47.2</b>	<b>286.6</b>	<b>0.13</b>	<b>7.04</b>	<b>40.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.24</b>	<b>257.30</b>	<b>42.10</b>	<b>181.00</b>	<b>1.40</b>	<b>24.72</b>	<b>0.01</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.5</b>	<b>59.4</b>	<b>241.1</b>	<b>1,721.8</b>	<b>0.69</b>	<b>31.75</b>	<b>670.00</b>	<b>12.66</b>	<b>3.80</b>	<b>0.69</b>	<b>448.79</b>	<b>194.22</b>	<b>726.42</b>	<b>16.07</b>	<b>708.33</b>	<b>0.04</b>	<b>2.10</b>	<b>0.04</b>		

2

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.60	0.05	107.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	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	1.50	0.12	123.82	30.13	126.78	0.47	182.94	0.01	0.20	0.01	174	2011
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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>14.2</b>	<b>18.1</b>	<b>101.0</b>	<b>625.4</b>	<b>0.17</b>	<b>0.61</b>	<b>120.00</b>	<b>1.61</b>	<b>2.10</b>	<b>0.20</b>	<b>255.28</b>	<b>60.39</b>	<b>248.66</b>	<b>2.61</b>	<b>309.48</b>	<b>0.01</b>	<b>0.40</b>	<b>0.01</b>		
<b>Обед</b>																					
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	2.9	23.9	132.9	0.08	6.74	210.00	1.30	0.00	0.06	24.06	29.11	68.98	1.01	47.60	0.00	0.30	0.00	4	2022
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	170	18.0	14.7	21.8	381.0	0.16	11.57	20.00	3.54	0.50	0.14	21.14	41.93	162.67	2.65	97.00	0.10	0.70	0.00	284	2017
КОМПЛОТ 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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>770</b>	<b>27.7</b>	<b>18.3</b>	<b>98.2</b>	<b>757.7</b>	<b>0.41</b>	<b>24.31</b>	<b>240.00</b>	<b>6.78</b>	<b>0.50</b>	<b>0.28</b>	<b>85.48</b>	<b>103.94</b>	<b>333.95</b>	<b>7.06</b>	<b>349.70</b>	<b>0.10</b>	<b>1.20</b>	<b>0.00</b>		
<b>Полдник</b>																					
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3.5	10.0	18.9	203.7	0.04	0.01	30.00	1.98	2.20	0.39	13.30	6.59	43.78	0.59	73.06	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	246.00	25.20	171.00	0.00	2.62	0.00	0.40	0.00	386	2011
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	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.5</b>	<b>14.7</b>	<b>35.2</b>	<b>348.4</b>	<b>0.14</b>	<b>61.27</b>	<b>90.00</b>	<b>2.20</b>	<b>2.20</b>	<b>0.72</b>	<b>293.30</b>	<b>44.79</b>	<b>237.78</b>	<b>0.89</b>	<b>76.58</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51.4</b>	<b>51.1</b>	<b>234.4</b>	<b>1,731.5</b>	<b>0.72</b>	<b>86.18</b>	<b>450.00</b>	<b>10.59</b>	<b>4.80</b>	<b>1.21</b>	<b>634.06</b>	<b>209.12</b>	<b>820.38</b>	<b>10.56</b>	<b>735.76</b>	<b>0.11</b>	<b>2.30</b>	<b>0.02</b>		

3

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
<b>Завтрак</b>																					
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
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	15.9	15.1	9.2	236.7	0.11	2.58	60.00	4.69	1.70	0.13	56.23	58.71	248.82	1.79	46.60	0.10	5.60	0.01	235	2005
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.12	10.40	30.00	0.24	1.00	0.10	41.22	30.12	85.13	1.19	764.98	0.01	0.30	0.00	312	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	24.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>535</b>	<b>22.8</b>	<b>20.7</b>	<b>66.8</b>	<b>544.9</b>	<b>0.31</b>	<b>20.58</b>	<b>100.00</b>	<b>5.57</b>	<b>2.70</b>	<b>0.29</b>	<b>130.75</b>	<b>114.33</b>	<b>396.95</b>	<b>6.70</b>	<b>958.88</b>	<b>0.11</b>	<b>6.00</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	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	120.1	0.02	0.40	20.00	2.23	1.20	0.03	23.72	7.21	30.97	0.44	50.06	0.00	0.00	0.01	113	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	20.9	21.1	0.4	274.1	0.07	2.17	130.00	0.41	1.00	0.17	24.36	23.05	198.62	1.96	27.50	0.01	1.60	0.03	288	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	0.6	1.1	2.4	25.4	0.00	0.55	2.00	0.03	0.00	0.02	7.80	2.41	7.36	0.10	3.70	0.00	0.00	0.00	331	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	14.60	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>33.5</b>	<b>37.9</b>	<b>92.0</b>	<b>846.4</b>	<b>0.25</b>	<b>8.71</b>	<b>612.00</b>	<b>4.33</b>	<b>3.20</b>	<b>0.32</b>	<b>120.84</b>	<b>89.10</b>	<b>381.62</b>	<b>5.83</b>	<b>386.89</b>	<b>0.01</b>	<b>2.00</b>	<b>0.04</b>		
<b>Полдник</b>																					
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		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	224.00	22.40	144.00	0.16	2.92	0.00	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	0.50	0.00	0.10	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>8.3</b>	<b>8.1</b>	<b>41.9</b>	<b>276.9</b>	<b>0.10</b>	<b>6.04</b>	<b>30.00</b>	<b>0.36</b>	<b>0.00</b>	<b>0.26</b>	<b>251.70</b>	<b>40.40</b>	<b>187.00</b>	<b>2.79</b>	<b>36.42</b>	<b>0.00</b>	<b>0.10</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.6</b>	<b>66.7</b>	<b>200.7</b>	<b>1,668.2</b>	<b>0.66</b>	<b>35.32</b>	<b>742.00</b>	<b>10.27</b>	<b>5.90</b>	<b>0.86</b>	<b>503.29</b>	<b>243.83</b>	<b>965.57</b>	<b>15.32</b>	<b>1,382.19</b>	<b>0.12</b>	<b>8.10</b>	<b>0.06</b>		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
<b>Завтрак</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.6	0.02	25.30	0.00	2.12	0.00	0.02	42.08	14.36	31.01	0.59	260.65	0.00	0.10	0.00	47	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	0.07	1.86	220.00	3.36	0.00	0.12	19.41	33.28	164.97	1.59	24.60	0.00	1.10	0.02	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19.8</b>	<b>14.3</b>	<b>73.4</b>	<b>504.2</b>	<b>0.17</b>	<b>27.16</b>	<b>220.00</b>	<b>6.46</b>	<b>0.00</b>	<b>0.16</b>	<b>81.27</b>	<b>65.94</b>	<b>237.98</b>	<b>3.18</b>	<b>350.65</b>	<b>0.00</b>	<b>1.30</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
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	47.30	0.01	0.20	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	27.80	0.01	0.40	0.00	269	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	6.3	35.0	219.1	0.07	0.00	30.00	1.23	1.20	0.02	23.19	10.14	41.43	0.94	64.86	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	24.00	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>825</b>	<b>32.1</b>	<b>35.1</b>	<b>119.2</b>	<b>922.5</b>	<b>0.55</b>	<b>21.25</b>	<b>400.00</b>	<b>9.23</b>	<b>2.20</b>	<b>0.28</b>	<b>113.77</b>	<b>104.68</b>	<b>355.66</b>	<b>10.81</b>	<b>431.06</b>	<b>0.01</b>	<b>0.70</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	8.4	8.5	19.2	188.4	0.03	0.15	50.00	1.56	1.00	0.11	172.73	10.06	86.12	0.34	93.35	0.01	0.10	0.01	59	2023
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	132.06	20.38	91.06	0.46	173.84	0.90	0.00	0.00	11	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	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12.7</b>	<b>11.1</b>	<b>44.8</b>	<b>337.4</b>	<b>0.11</b>	<b>60.67</b>	<b>80.00</b>	<b>1.78</b>	<b>1.00</b>	<b>0.25</b>	<b>338.79</b>	<b>43.44</b>	<b>200.18</b>	<b>1.09</b>	<b>268.09</b>	<b>0.01</b>	<b>0.30</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64.6</b>	<b>60.5</b>	<b>237.4</b>	<b>1,764.1</b>	<b>0.83</b>	<b>109.07</b>	<b>700.00</b>	<b>17.47</b>	<b>3.20</b>	<b>0.68</b>	<b>533.83</b>	<b>214.06</b>	<b>793.82</b>	<b>15.08</b>	<b>1,049.80</b>	<b>0.02</b>	<b>2.30</b>	<b>0.05</b>		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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
<b>Завтрак</b>																					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	26.7	18.5	15.5	342.8	0.06	0.28	110.00	0.48	2.30	0.30	264.58	33.39	283.10	1.11	20.20	0.00	0.40	0.03	223	2005
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	30	2.1	2.5	16.2	95.4	0.01	0.12	10.00	0.07	0.25	0.10	92.89	9.18	59.13	0.05	10.90	0.00	0.10	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
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	0.90	0.00	0.10	0.00	338	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>31.6</b>	<b>21.5</b>	<b>66.6</b>	<b>597.2</b>	<b>0.15</b>	<b>10.44</b>	<b>130.00</b>	<b>1.77</b>	<b>2.55</b>	<b>0.44</b>	<b>392.83</b>	<b>65.87</b>	<b>385.11</b>	<b>4.63</b>	<b>93.93</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	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
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	47.60	0.01	0.30	0.00	103	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	15.7	17.6	16.1	286.6	0.11	8.14	20.00	2.73	0.00	0.13	17.24	33.18	154.73	2.43	76.80	0.00	0.60	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>760</b>	<b>25.4</b>	<b>26.4</b>	<b>88.4</b>	<b>694.3</b>	<b>0.35</b>	<b>18.94</b>	<b>330.00</b>	<b>5.78</b>	<b>0.00</b>	<b>0.27</b>	<b>90.61</b>	<b>89.44</b>	<b>302.36</b>	<b>6.09</b>	<b>419.60</b>	<b>0.01</b>	<b>1.00</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	100	16.8	12.5	26.0	286.2	0.09	0.31	120.00	0.63	5.30	0.29	160.27	22.91	202.77	1.15	179.38	0.00	0.30	0.03	55	2023
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.06	1.40	50.00	0.00	0.34	0.00	246.00	28.00	190.00	0.00	2.62	0.00	0.40	0.00	386	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>300</b>	<b>22.4</b>	<b>17.5</b>	<b>35.0</b>	<b>399.2</b>	<b>0.15</b>	<b>1.71</b>	<b>170.00</b>	<b>0.63</b>	<b>5.30</b>	<b>0.63</b>	<b>406.27</b>	<b>50.91</b>	<b>392.77</b>	<b>1.15</b>	<b>182.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.70</b>	<b>0.03</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79.4</b>	<b>65.4</b>	<b>190.0</b>	<b>1,690.7</b>	<b>0.65</b>	<b>31.10</b>	<b>630.00</b>	<b>8.18</b>	<b>7.85</b>	<b>1.34</b>	<b>889.71</b>	<b>206.22</b>	<b>1,080.23</b>	<b>11.88</b>	<b>695.53</b>	<b>0.01</b>	<b>2.30</b>	<b>0.07</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
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	0.80	0.12	32.94	15.61	126.31	1.51	18.00	0.01	0.80	0.01	297	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.3	0.12	10.40	30.00	0.24	1.10	0.10	41.22	30.12	85.13	1.19	76.40	0.01	0.30	0.00	312	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	24.00	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>555</b>	<b>21.6</b>	<b>22.4</b>	<b>73.0</b>	<b>579.6</b>	<b>0.30</b>	<b>18.58</b>	<b>110.00</b>	<b>1.89</b>	<b>1.90</b>	<b>0.30</b>	<b>111.06</b>	<b>75.03</b>	<b>291.84</b>	<b>7.23</b>	<b>268.90</b>	<b>0.01</b>	<b>1.20</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
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 КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	2.8	2.9	23.9	132.9	0.08	6.74	210.00	1.30	0.00	0.06	24.06	29.11	68.98	1.01	47.60	0.01	0.30	0.00	4	2022
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.4	16.7	9.0	231.8	0.05	0.04	20.00	2.56	0.90	0.08	14.50	16.71	109.67	2.09	21.40	0.01	0.30	0.00	270	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	25.40	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	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>26.7</b>	<b>29.8</b>	<b>104.9</b>	<b>796.4</b>	<b>0.47</b>	<b>21.82</b>	<b>370.00</b>	<b>9.79</b>	<b>2.30</b>	<b>0.32</b>	<b>87.08</b>	<b>196.34</b>	<b>424.03</b>	<b>10.18</b>	<b>358.23</b>	<b>0.01</b>	<b>0.70</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	107.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
МОЛОКО ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	5.6	4.9	9.3	104.8	0.05	1.04	30.00	0.00	0.00	0.21	224.00	22.40	144.00	0.16	2.92	0.10	0.00	0.00	83	2022
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	0.50	0.00	0.10	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>10.3</b>	<b>11.6</b>	<b>35.3</b>	<b>290.9</b>	<b>0.14</b>	<b>7.11</b>	<b>100.00</b>	<b>0.52</b>	<b>0.50</b>	<b>0.28</b>	<b>361.65</b>	<b>50.01</b>	<b>236.81</b>	<b>1.69</b>	<b>40.28</b>	<b>0.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.6</b>	<b>63.8</b>	<b>213.2</b>	<b>1,666.8</b>	<b>0.91</b>	<b>47.52</b>	<b>580.00</b>	<b>12.20</b>	<b>4.70</b>	<b>0.90</b>	<b>559.79</b>	<b>321.37</b>	<b>952.68</b>	<b>19.10</b>	<b>667.41</b>	<b>0.03</b>	<b>2.10</b>	<b>0.03</b>		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	107.65	10.61	70.81	0.53	36.86	0.00	0.10	0.00	3	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5.0	4.5	0.3	61.3	0.02	0.00	100.00	0.81	9.00	0.15	49.92	4.35	69.55	0.91	56.35	0.01	0.20	0.01	209	2011
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	5.6	10.6	32.0	246.8	0.09	0.50	60.00	0.74	1.40	0.12	136.14	30.71	125.91	0.70	192.32	0.01	0.10	0.00	175	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	132.06	20.38	91.06	0.46	173.84	0.00	0.00	0.00	11	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>500</b>	<b>20.0</b>	<b>23.8</b>	<b>72.9</b>	<b>587.4</b>	<b>0.23</b>	<b>1.09</b>	<b>240.00</b>	<b>2.55</b>	<b>10.90</b>	<b>0.44</b>	<b>431.52</b>	<b>74.29</b>	<b>378.33</b>	<b>3.09</b>	<b>491.62</b>	<b>0.02</b>	<b>0.40</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.1	4.9	52.6	0.01	15.18	0.00	1.27	0.00	0.01	25.25	8.62	18.61	0.35	156.39	0.00	0.10	0.00	47	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	47.30	0.00	0.30	0.00	102	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	12.8	5.9	8.7	139.6	0.08	1.11	50.00	0.74	2.50	0.12	49.31	41.02	185.12	1.05	35.20	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	73.00	0.10	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>29.3</b>	<b>25.7</b>	<b>125.4</b>	<b>857.6</b>	<b>0.56</b>	<b>33.71</b>	<b>320.00</b>	<b>12.04</b>	<b>2.50</b>	<b>0.34</b>	<b>169.52</b>	<b>139.22</b>	<b>451.19</b>	<b>7.78</b>	<b>430.79</b>	<b>0.20</b>	<b>5.20</b>	<b>0.02</b>		
<b>Полдник</b>																					
СЛОЙКА С КЛУКОВОЙ	70	3.5	10.0	18.9	203.7	0.04	0.01	30.00	1.98	2.10	0.39	13.30	6.59	43.78	0.59	73.06	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	246.00	25.20	171.00	0.00	2.62	0.00	0.40	0.00	386	2011
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	0.50	0.00	0.10	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>350</b>	<b>9.0</b>	<b>14.8</b>	<b>37.4</b>	<b>352.4</b>	<b>0.12</b>	<b>6.27</b>	<b>80.00</b>	<b>2.34</b>	<b>2.10</b>	<b>0.72</b>	<b>278.30</b>	<b>43.79</b>	<b>230.78</b>	<b>2.59</b>	<b>76.18</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58.3</b>	<b>64.3</b>	<b>235.6</b>	<b>1,797.4</b>	<b>0.90</b>	<b>41.06</b>	<b>640.00</b>	<b>16.93</b>	<b>15.50</b>	<b>1.50</b>	<b>879.34</b>	<b>257.31</b>	<b>1,060.30</b>	<b>13.46</b>	<b>998.59</b>	<b>0.22</b>	<b>6.20</b>	<b>0.04</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.1	5.3	4.6	71.4	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
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (90/5)	95	11.4	16.7	9.0	231.8	0.05	0.04	20.00	2.56	0.80	0.08	14.50	16.71	109.67	2.09	21.40	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	0.80	0.05	26.19	31.37	133.16	2.25	130.46	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	24.00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>21.3</b>	<b>27.1</b>	<b>80.3</b>	<b>649.7</b>	<b>0.24</b>	<b>5.84</b>	<b>150.00</b>	<b>3.07</b>	<b>1.60</b>	<b>0.18</b>	<b>82.49</b>	<b>70.88</b>	<b>294.44</b>	<b>7.67</b>	<b>390.66</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.04</b>		
<b>Обед</b>																					
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 КЛЕЦКАМИ	250	4.0	5.4	23.0	156.6	0.07	4.60	230.00	1.34	1.50	0.07	29.67	20.65	62.44	0.97	35.40	0.00	0.20	0.01	108	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	170	12.2	11.4	14.8	210.8	0.11	7.47	350.00	2.54	0.00	0.14	25.14	32.63	142.91	1.83	59.80	0.01	0.10	0.01	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	246.00	25.20	171.00	0.00	26.00	0.00	0.40	0.00	386	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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>750</b>	<b>28.1</b>	<b>22.1</b>	<b>89.5</b>	<b>677.5</b>	<b>0.41</b>	<b>19.33</b>	<b>640.00</b>	<b>5.80</b>	<b>1.50</b>	<b>0.59</b>	<b>333.31</b>	<b>110.98</b>	<b>478.35</b>	<b>5.99</b>	<b>324.70</b>	<b>0.01</b>	<b>0.90</b>	<b>0.03</b>		
<b>Полдник</b>																					
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.1	6.1	10.6	114.1	0.04	0.07	60.00	0.52	0.50	0.05	107.65	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	224.00	22.40	144.00	0.16	2.92	0.00	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	0.90	0.00	0.20	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>335</b>	<b>10.6</b>	<b>11.2</b>	<b>28.0</b>	<b>261.9</b>	<b>0.13</b>	<b>61.11</b>	<b>100.00</b>	<b>0.74</b>	<b>0.50</b>	<b>0.29</b>	<b>365.65</b>	<b>46.01</b>	<b>237.81</b>	<b>0.99</b>	<b>40.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.30</b>	<b>0.00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>60.0</b>	<b>60.4</b>	<b>197.8</b>	<b>1,589.1</b>	<b>0.78</b>	<b>86.29</b>	<b>890.00</b>	<b>9.60</b>	<b>3.60</b>	<b>1.06</b>	<b>781.45</b>	<b>227.86</b>	<b>1,010.59</b>	<b>14.65</b>	<b>756.04</b>	<b>0.01</b>	<b>1.50</b>	<b>0.07</b>		

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	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	К, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
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	0.01	0.20	0.00	52	2011
ГЛОб ИЗ ПТИЦЫ	170	14.4	8.9	30.4	259.5	0.07	1.86	220.00	3.36	0.00	0.12	19.41	33.28	164.97	1.59	24.60	0.01	1.10	0.02	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
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	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>19.5</b>	<b>15.4</b>	<b>71.5</b>	<b>502.5</b>	<b>0.17</b>	<b>5.78</b>	<b>220.00</b>	<b>7.06</b>	<b>0.00</b>	<b>0.19</b>	<b>74.17</b>	<b>70.19</b>	<b>252.21</b>	<b>5.08</b>	<b>393.79</b>	<b>0.01</b>	<b>1.30</b>	<b>0.02</b>		
<b>Обед</b>																					
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	39.50	0.01	0.10	0.00	82	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	12.68	18.13	116.60	2.03	22.90	0.01	0.30	0.00	271	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5.5	6.3	35.0	219.1	0.07	0.00	30.00	1.23	1.10	0.02	23.19	10.14	41.43	0.94	64.86	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	24.00	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>805</b>	<b>24.6</b>	<b>34.3</b>	<b>102.1</b>	<b>819.5</b>	<b>0.37</b>	<b>26.94</b>	<b>410.00</b>	<b>7.36</b>	<b>2.10</b>	<b>0.24</b>	<b>118.50</b>	<b>88.27</b>	<b>279.99</b>	<b>8.75</b>	<b>391.16</b>	<b>0.01</b>	<b>0.50</b>	<b>0.01</b>		
<b>Полдник</b>																					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	8.4	8.5	19.2	188.4	0.03	0.15	50.00	1.56	1.00	0.11	172.73	10.06	86.12	0.34	93.35	0.00	0.10	0.01	59	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	246.00	25.20	171.00	0.00	2.62	0.00	0.40	0.00	386	2011
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	0.50	0.00	0.10	0.00	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>430</b>	<b>13.8</b>	<b>13.3</b>	<b>37.6</b>	<b>319.3</b>	<b>0.10</b>	<b>6.41</b>	<b>100.00</b>	<b>1.92</b>	<b>1.00</b>	<b>0.44</b>	<b>437.73</b>	<b>47.26</b>	<b>273.12</b>	<b>2.34</b>	<b>96.47</b>	<b>0.00</b>	<b>0.60</b>	<b>0.01</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57.9</b>	<b>63.0</b>	<b>211.2</b>	<b>1,641.3</b>	<b>0.65</b>	<b>39.13</b>	<b>730.00</b>	<b>16.34</b>	<b>2.10</b>	<b>0.87</b>	<b>561.63</b>	<b>205.72</b>	<b>805.32</b>	<b>16.17</b>	<b>881.42</b>	<b>0.03</b>	<b>2.40</b>	<b>0.04</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	627.1	619.0	2,155.7	16,958.9	7.45	556.01	6,702.00	123.54	60.27	10.28	6,625.83	2,312.74	9,248.82	146.59	8,600.38	0.61	31.30	0.49	
Среднее значение за период	62.7	61.9	215.6	1,695.8	0.74	55.60	670.00	12.35	6.02	1.03	661.80	231.27	924.88	14.66	859.60	0.06	3.10	0.05	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14.5	34.9	50.6																

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
7-11 лет	519	811	351